

Для взрослых и детей старше 6 лет

Приоритеты здорового питания - рацион с большим количеством разнообразных растений, с низким содержанием крахмалистых углеводов, противовоспалительный и с высокой концентрацией питательных веществ!

Ежедневное потребление разнообразного, многообразного и сбалансированного ассортимента свежих, в основном не обработанных, цельных продуктов с соотношениям макроэлементов по калорийности 20%, 25% и 55% для белка, сложных углеводов, и полезных жиров, соответственно. В сочетании с «прерывистым голоданием», которое включает 12 часов воздержания от еды ночью и 5 часов перерыв между приемами пищи днем и регулярной физической нагрузкой, полноценным отдыхом, это формирует основу для здорового образа жизни.

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ТАРЕЛКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

6

Групп
продуктов

на каждый
день

Процентное
соотношение по весу
(не энергетической
ценности)



1 40% овощи
(необработанные)

Всех цветов «радуги» (зеленый, красный, желтый, оранжевый, синий/черный/фиолетовый, белый/коричневый)

2 10% фрукты
(необработанные)

3 10% зерновые
(цельнозерновые без глютена и псевдозерно) например, амарант, гречка, пшено, овес, кинва, тефф, рис, сорго)

4 10% продукты богатые полезными жирами
Авокадо, яичный желток, семена, орехи (миндаль, грецкий орех, лесной орех, макадамия, др.), кокос, йогурт (если едите)

5 25% Продукты богатые белком
Рыба, мясо, яйца, бобовые, орехи.

6 5% Концентрированные питательные вещества
Например, зелень и специи выращенные в земле, травяные чаи, пищевые добавки

10 ключевых моментов

- Соотношение макронутриентов с учетом энергетической ценности (ккал или кДж) для сбалансированной тарелки должно быть примерно 20% белка (4 ккал/г), 25% углеводов (4 ккал/г) and 55% полезных жиров (9 ккал/г) — на основании иллюстрации.
- Минимизируйте потребление обработанных продуктов и рафинированных углеводов.
- Включите в рацион большое разнообразие свежих (сырых или слегка приготовленных) растительных продуктов (овощи, фрукты, зелень, орехи, семена, бобовые) всех цветов радуги (овощи и фрукты в соотношении примерно 4:1).
- Минимизируйте высокотемпературные методы приготовления пищи (жарка, гриль, барбекю) всех продуктов. Старайтесь готовить минимально и с помощью методов медленного приготовления.
- Жиры, которые подходят для приготовления пищи включают нерафинированное кокосовое масло, нерафинированное оливковое масло, нерафинированное масло авокадо, топленое масло или сливочное масло, животные жиры. Также включите другие полезные жиры в холодном виде, например, льняное и конопляное масла, масло макадамия.
- Старайтесь включить в рацион разнообразие свежих трав (петрушка, укроп, кориандр, базилик, другие) и специй, которые не были облучены и желателно органик.
- Старайтесь избегать перекусы; желательно оставлять 5 часовой перерыв между приёмами пищи.
- Старайтесь пить 1.5 литра очищенной воды в день, в основном между приёмами пищи (больше при повышенных физических нагрузках и посещении бани).
- Старайтесь избегать продукты, к которым у вас есть чувствительность, непереносимость или аллергия.
- Консультируйтесь со специалистами в области нутрициологии для индивидуальных рекомендаций наиболее концентрированных источников питательных веществ, травяных чаев и пищевых добавок.