



Правильное питание (американская диета)

Сколько еды следует есть за один прием пищи?

Крахмал: 1 стакан вареных макаронных изделий, риса, кускуса или киноа; 1 картофель или батат среднего или крупного размера; 1–2 кусочка хлеба или 1 стакан кукурузы или гороха.

Мясо или другие виды белка: 2–4 унции курицы, говядины, свинины, рыбы или креветок; 2 яйца; 1 стакан бобов; 1–2 унции сыра; ¼ стакана орехов или семян или 2 столовые ложки арахисового или миндального масла.

Овощи: неограниченное количество.

Фрукты: 1 фрукт среднего размера (яблоко, груша, апельсин), ½ фрукта большого размера (манго, папайя, банан), 15 виноградин или 1 стакан дыни или ягод.

Богатая кальцием еда: 1 стакан молока, 8 унций йогурта, 1½ унций сыра, ½ стакана насыщенного кальция тофу, 1/3 стакана сои, 2 стакана белой фасоли или 1-1/2 стакана вареной листовой капусты, ботвы репы, ботвы горчицы или брокколи.

Завтрак

- 1 стакан вареной овсянки, посыпанной сверху нарезанными фруктами или ягодами и ¼ стакана орехов и подслащенной небольшим количеством меда, корицы и ванильного экстракта.
- 2 яйца, приготовленные с нарезанным шпинатом и сыром, 2 кусочка тоста из цельнозернового хлеба или 1 цельнозерновая английская булочка, 1 кусочек фрукта.
- 2 кусочка тоста из цельнозернового хлеба или 1 цельнозерновая английская булочка с арахисовым маслом и вареньем, 1 кусочек фрукта.
- Фруктовый коктейль: 1 стакан молока, ½ стакана ягод, 1 банан, 2 столовые ложки арахисового масла и горсточка шпината или листовой капусты.

Обед/Ужин

- Сэндвич: салат из тунца или яиц, салат и помидор ломтиками; нарезанная палочками морковь, салат с 2 столовыми ложками заправки для салата.
- 2–4 унции мяса, 1 стакан риса или макаронных изделий, салат, фрукты.
- 2 стакана супа из курицы или другого постного мяса, бобов и овощей с 5–6 цельнозерновых крекеров или тост из цельнозернового хлеба.

Перекусы

- 1 стакан йогурта без добавок с нарезанными фруктами и ¼ стакана гранолы.
- 1 фрукт среднего размера с ¼ стакана орехов (арахис, кешью, миндаль) или 2 столовыми ложками арахисового или миндального масла.
- 1 кусочек тоста из цельнозернового хлеба с авокадо.
- Морковь и ½ стакана хумуса.
- 4–6 цельнозерновых крекеров и 1 унция сыра.
- Горстка кукурузных чипсов с творогом и сальсей.

