

МОЯ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ тарелка



Молочные
продукты
или их
эквиваленты

Отдавайте предпочтение воде,
а не газированным,
алкогольным
или сладким
газированным
напиткам;
5-8 ст. воды в день

Больше двигайтесь:
для здоровья –
10 000 шагов в день;
для снижения веса –
60-90 минут ходьбы
в день

Овощи

Белки

Фрукты

Зерновые

Внесите разнообразие
Овощами
2,5 ст. ежедневно

Обратите внимание на
Фрукты
2 ст. ежедневно

Защититесь
Белками
185 г. продукта ежедневно

Выбирайте цельные
Зерновые
170 г. ежедневно

Запаситесь кальцием
из молочных продуктов
или их эквивалентов
3 ст. в день

Больше употребляйте: разнообразные по виду, цвету и вкусу овощи, такие как белокочанная капуста, брокколи, кабачки, морковь, свекла, спаржа, репа, картофель, лук и др.
Ограничьте: картофель фри и другие жареные овощи.

Больше употребляйте: разнообразные по виду, цвету и вкусу фрукты и ягоды (яблоки, сливы, груши, виноград, цитрусовые, абрикосы, дыню, инжир, гранат, манго, груши, персики, ананас и др.)
Ограничьте: соки с сахаром, фруктовые пироги и торты, содержащие сахар.

Больше употребляйте: фасоль, чечевицу, горох, нут, сою, зерновые, орехи, семена (подсолнечные, тыквенные, кунжут и др.)
Ограничьте: продукты с высоким содержанием жиров, яйца, соль, усилители вкуса, аналоги мяса (вегетарианские сосиски, колбасы и др.) и продукты, приготовленные во фритюре.

Больше употребляйте: цельные зерновые, такие как ячмень, бурый рис, овсяные хлопья, пшено, киноа, пшеница, кукуруза, булгур, попкорн и др.
Ограничьте: рафинированные зерновые (белый рис, манную крупу и др.), макаронные и кондитерские изделия из белой муки.

Больше употребляйте: обезжиренное натур. молоко, натур. йогурты без добавок, мягкие сыры (рикотта, сулугуни, брынза и др.), а также растит. «молоко» (соевое, миндальное, рисовое и др.), обогащенное V_{12} и Ca, тофу.
Ограничьте: жирные молочные продукты (молоко, сливки, сметану, слив. масло, мороженое и твердые сыры).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Группы продуктов	Женщины и пожилые люди	Дети, активные девушки и женщины	Юноши и активные мужчины	Примеры порции г. = граммы / мл. = миллилитры	Примеры продуктов из каждой группы	Питательные вещества из каждой группы
	1 600 калорий в день	2 000 калорий в день	2 400 калорий в день			
Цельные зерновые	Порций: 5	Порций: 6	Порций: 8	¼ рогалика, ¼ (114 г.) сдобной булочки, 1 ломтик (30 г.) хлеба, ½ ст. (100 г.) каши, ¾ ст. (40 г.) сухого завтрака без сахара, ¼ ст. мюсли (или гранолы), ½ ст. риса или макарон, 3–4 шт. (30 г.) крекера, 1/3 лаваша, 1 шт. (30 г.) тортильяс (мексиканская лепешка)	Пшеница, ячмень, бурый рис, гречневая крупа, пшено, булгур, смешанные крупы, овес, киноа, рожь, дикий рис, кукуруза, овсяные хлопья, попкорн, амарант	Углеводы (слож. и прост.), вит. группы В (тиамин, рибофлавин, ниацин, фолаты и др.), железо, белок, клетчатка и микроэлементы
Овощи	Порций: 4	Порций: 5	Порций: 6	1 ст. (50 г.) свежего листового салата ½ ст. (50 г.) нарезанных свежих овощей ½ ст. (80 г.) вареных овощей ¾ ст. (100 г.) овощного сока В изобилии: базилик, кинза, укроп, петрушка, шпинат, сельдерей и т.д.	Зеленые: спаржа, брокколи, капуста белокочанная, листовый салат, зелень горчицы, шпинат, зелень репы. Оранжевые: морковь, тыква, брюква, сладкий картофель, желтый кабачок. Красные: свекла, редис, томаты, красная капуста и перец. Белые: брюссельская капуста, чеснок, лук, картофель, репа	Каротиноиды, витамин С, клетчатка, белок, калий, фолаты, магний, витамин К, фитохимические вещества
Фрукты	Порций: 3	Порций: 4	Порций: 4	1 средний (100 г.) фрукт целиком или 1 ст. нарезанного фрукта, 1 ст. (100 г.) ягод, ½ ст. (125 г.) «легких» или без сахара замороженных или консервированных фруктов, ½ ст. (100 г.) фруктового сока «легкого» или без сахара, ¼ стакана (35 г.) сушеных фруктов	Синие-красные-фиолетовые: черника, ежевика, голубика, клюква, вишня, виноград, слива, чернослив, малина, гранат, клубника, арбуз. Цитрусовые: грейпфрут, лимон, лайм, апельсин, мандарин. Оранжевые: абрикос, дыня, хурма. Желтые: бананы, манго, персик, груша, ананас. Зеленые: киви. Сушеные: финики, инжир, изюм, чернослив	Витамин С, каротиноиды, клетчатка, калий, фолаты, магний, флавоноиды
Натуральные молочные продукты или их эквиваленты	Порций: 3	Порций: 3	Порций: 4	Белки (г.) 1 ст. (240 мл.) молока с низким содерж. жиров 8 1 ст. (240 мл.) жирного соевого молока 7 1 ст. (240 мл.) йогурта с низким содерж. жиров 12 ½ ст. (120 г.) обезжиренного творога 14 ¼ ст. (55 г.) соевого сыра 6	Молочные продукты: обезжиренное молоко, йогурт, сыр рикотта и другие мягкие сыры Обогащенные эквиваленты молочных продуктов с витаминами D, B ₁₂ и кальцием: соевые напитки, соевый йогурт, соевый сыр	Белок, кальций, витамин А, B ₂ , B ₁₂ , D
Белки	Порций: 3	Порций: 5½	Порций: 6	Белки (г.) ½ ст. (100 г.) вареной фасоли 7 ½ ст. (100 г.) вареной чечевицы 9 ½ ст. (100 г.) тофу 6 1 яйцо или 2 яичных белка 7 ¼ ст. (35 г.) семян (подсолн., тыквен. и др.) 7 ¼ ст. (28 г.) орехов 7 2 ст. ложки (32 г.) орехового масла 7	Бобовые: фасоль (белая, черная, цветная), горох, соя, нут, чечевица, маш Альтернативы мясу: зерновые с бобовыми, соевое мясо, тофу, спаржевая фасоль, другие заменители мяса Орехи (несоленые): миндаль, фундук, арахис, пекан, фисташки, грецкие и др. Семена: подсолнуха, тыквы, кунжута	Белок, железо, цинк, витамины B ₁₂ , B ₆ , E, ниацин, сложные углеводы, клетчатка, линолевая кислота, линоленовая кислота, изофлавоны
Полезные жиры	Порций: 5	Порций: 6	Порций: 7	Жиры (г.) ¼ ст. (36 г.) авокадо 5 2 ст. ложки (16 г.) льняных, кунжутных семян 5 1 ст. ложка (8 г.) орехов дробленых 5 1 ½ ч. ложки (15 г.) орехового масла 5 1 ч. ложка (5 г.) растительного масла 5	Орехи и семена: грецкие орехи, бразильский орех, кешью, фундук, льняное семя, пекан, семена кунжута Масла: подсолнечное, рапсовое, оливковое, соевое и грецкого ореха, паштет из льняного семени, ореховые пасты Другое: авокадо и оливки/маслины	Витамин E, линолевая кислота, линоленовая кислота
Десерт десерту рознь	Ограничьте употребление рафин. сахара и богатых насыщенными жирами десертов. Употребляйте их редко и небольшими порциями			1/8 фруктового пирога (от 270 до 486 кал.), 1 ст. л. домашнего фруктового варенья/меда (50 кал.), ½ ст. сливочного/фруктового мороженого (от 111 до 377 кал.), 43 гр. шоколадного батончика (200 кал.)	Фрукты: свежие или сушеные, фруктовые песочные пироги, фруктовые чипсы Другие десерты: с низким содержанием жиров, сахара и низкой калорийностью	Жиры, рафин. сахар – это пустые калории, не содержащие питательных веществ