

Пример дневного меню

для мужчин в возрасте от 16 до 59 лет
и женщин в возрасте от 16 до 54 лет

Прием пищи, наименование блюд		Вес готовой порции, г	
		для мужчин	для женщин
Завтрак			
1	Каша овсяная молочная с сахаром и сливочным маслом	200 + 5	180+5
2	Яичница	100 (2 яйца)	50 (1 яйцо)
3	Чай с молоком и сахаром	200	200
4	Булочка сдобная	75	50
Второй завтрак			
1	Чай с молоком и сахаром	150+50+5	150+50+5
2	Бутерброд из хлеба, мягкого масла (spread) и сыра	25+5+8	25+5+8
Обед			
1	Борщ со сметаной	400 + 10	350+10
2	Мясо отварное	120	100
3	Рис отварной	140	140
4	Салат из капусты, моркови и лука с растительным маслом	50 + 5	50+5
5	Чай с сахаром и лимоном	200 + 5	200+5
Полдник			
1	Фрукты свежие	150	150
2	Творог	50	50
Ужин			
1	Рыба жареная	70	65
2	Картофель запеченный	250	200
3	Овощной салат из капусты и моркови с растительным маслом	50+5	50+5
4	Компот из свежих яблок с сахаром	200	200
Перед сном			
1	Кефир (1% жирности)	200	150
На весь день			
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350	280

10 шагов к здоровому питанию:

- Шаг 1:** внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.
- Шаг 2:** возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- Шаг 3:** постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
- Шаг 4:** старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
- Шаг 5:** не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- Шаг 6:** введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- Шаг 7:** сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.
- Шаг 8:** ограничьте потребление чистого сахара.
- Шаг 9:** ограничивайте потребление поваренной соли.
- Шаг 10:** избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200



Телефон Контакт-центра ОМС:

8-800-100-81-01/02
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

www.KARMED.ru

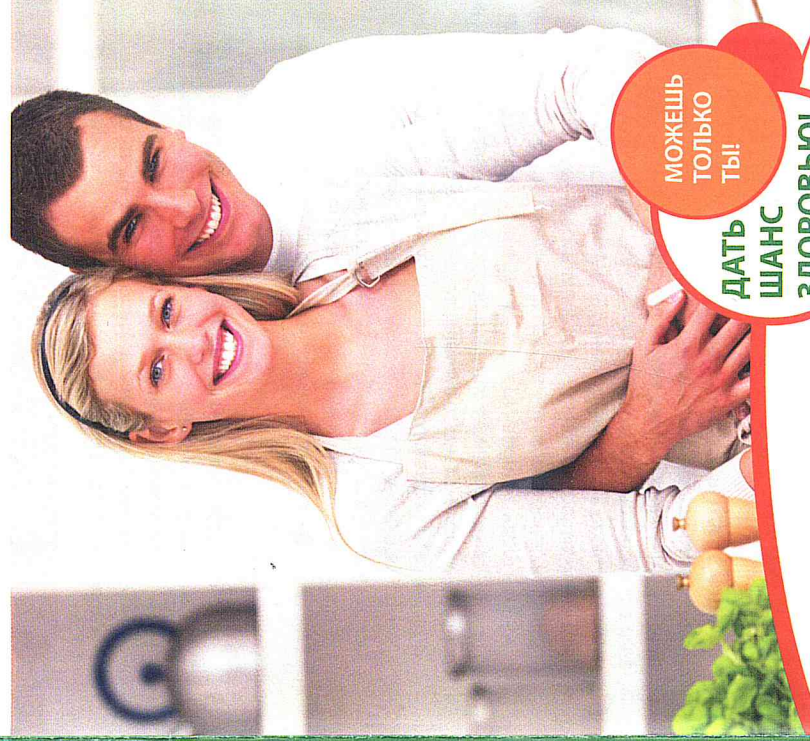
ООО «Капитал МС» лицензия ЦБ РФ
ОС №3676-01 (без ограничения срока действия)



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ФОНД
ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ



ПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ



ДОСТУПНОСТЬ
НАДЕЖНОСТЬ
КОМПЕТЕНТНОСТЬ