

Как питаться на курсе #Sekta Cozy Plates

В основе рациона — принцип тарелки, который мы немного изменили в связи с последними исследованиями Австрии, Норвегии и Германии.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ



3–4 ПОРЦИИ / ДЕНЬ

БОБОВЫЕ



1–2 ПОРЦИИ / ДЕНЬ

ОВОЩИ И ФРУКТЫ



> 5 ПОРЦИЙ / ДЕНЬ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И АЛЬТЕРНАТИВЫ ИМ



2–3 ПОРЦИИ / ДЕНЬ

ОРЕХИ И СЕМЕНА



30 Г / ДЕНЬ

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО



1 ПОРЦИЯ / ДЕНЬ

ВОДА ИЛИ ТРАВЯНЫЕ ЧАИ БЕЗ САХАРА



1,5–2 Л / ДЕНЬ

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



2–3 ЧАЙНЫХ ЛОЖКИ / ДЕНЬ

Общие рекомендации

- Когда у тебя не будет сил или желания готовить по рецептам — приготовить тарелку овощей с бобовыми. Можешь просто разогреть замороженную овощную смесь и добавить к ним консервированный нут или фасоль
- Чтобы поддерживать тепло — добавляй в еду имбирь, куркуму, чеснок и другие согревающие специи
- Попробуй есть меньше сахара, соли и насыщенных жиров
- Чтобы питаться сбалансированно и не переесть, старайся планировать меню и время приёма пищи заранее, избегая сильного голода

ХИТ СЕЗОНА: супы и бульоны



В этой программе мы поделимся лайфхаками:

- как делать супы сбалансированными и сытными
- как создавать бульонные заготовки и экономить своё время.

...и больше овощей!

Более сбалансированными тарелку сделают овощи. Присмотришься к корнеплодам и замороженным овощам. Маринуй, запекай и чередуй разные продукты, чтобы получать все необходимые питательные вещества.

