

Планирование меню

по группам
продуктов питания



Основные принципы правильного питания

1 Оптимальный вес

Объем съедаемой пищи должен позволить вам достичь желаемого веса, а затем поддерживать его. Количество необходимых человеку калорий зависит от строения его тела, состояния здоровья, половой принадлежности, возраста и физической активности. Чтобы узнать, сколько калорий требуется вам, обратитесь к диетологу.

2 Разнообразное меню

Желательно включать в свой рацион различные блюда из групп взаимозаменяемых продуктов, чтобы обеспечить организм всем необходимым ему для нормальной жизнедеятельности.

3 Меньше жиров

Злоупотребление пищей, изобилующей жирами (особенно животного происхождения), может стать причиной заболеваний сердца и сердечно-сосудистой системы. Поэтому употребление жиров желательно сократить. Ешьте рыбу, курицу и постное мясо, отдавайте предпочтение молочным продуктам с жирностью до 5%.

4 Больше пищевых волокон

В меню должны присутствовать продукты, богатые пищевыми волокнами. Клетчатка способствует стимуляции работы кишечника, создает ощущение сытости и помогает снизить уровень сахара и жиров в крови. Желательно есть больше хлеба из цельной муки, бобовых, цельных круп, овощей и фруктов с кожурой. Данные рекомендации могут изменяться в зависимости от состояния здоровья.

5 Меньше сахара

Желательно сократить количество простых сахаров в рационе. Они не содержат витаминов и минералов, а являются исключительно источниками калорий. Простыми сахарами богаты такие продукты, как сахар, мед, шоколад, десерты, всевозможные кондитерские изделия, сладкие напитки (1 стакан кока-колы, например, содержит 4 чайные ложки сахара).



6 Меньше соли

Использование соли тоже лучше ограничить. Натрий, содержащийся в поваренной соли, способствует повышению кровяного давления у гипертоников и задержке жидкости в организме. Излишки натрия в пище могут повлиять на изменение давления и у здоровых людей. Желательно убрать с обеденного стола солонку и отказаться от богатых солью продуктов, таких как суповые порошки, консервы и копчености.

7 Умеренность в употреблении алкоголя

Проконсультируйтесь с диетологом и/или врачом, чтобы узнать, какова ваша дневная норма спиртных напитков. В каждом миллилитре алкоголя содержится 7 калорий.

8 Питьевой режим

Старайтесь выпивать не меньше 8 стаканов жидкости в день, желательно без сахара. Столько пить необходимо, даже если вы не чувствуете жажды (молоко и молочные продукты считаются не питьем, а едой). Выпитая вода не увеличивает вес.

При планировании своего меню пользуйтесь системой замен.

Подумайте, какие блюда вы любите больше всего? Скорее всего, вы найдете их в группах взаимозаменяемых продуктов.

Обозначение продуктов, являющихся исключением в своей группе

Продукты, богатые пищевыми волокнами	
Продукты, содержащие много сахара	
Продукты, богатые жирами	
Продукты, содержащие много соли	



Что такое система замен?

Все продукты питания делятся на группы, называемые списками взаимозаменяемых продуктов. Указанные в таблицах порции продуктов из одной группы содержат аналогичное количество питательных веществ.

Количество жиров, белков, углеводов и калорий во всех продуктах группы примерно одинаково, поэтому они могут заменять друг друга. Например: 1 кусок хлеба = 3 столовым ложкам вареного риса. Обратите внимание, что размеры порций продуктов, входящих в группу, как правило, отличаются.

Для разработки рациона питания прежде всего следует определить свои ежедневные нормы взаимозаменяемых продуктов из каждой группы. Норма зависит от вашего веса и уровня физической активности, установить ее вам поможет диетолог. **А выбор продуктов внутри группы отдается в ваши руки. Благодаря этой системе вы сможете разнообразить свое меню и есть ту пищу, которая вам больше нравится.**

При составлении ежедневного меню и выборе продуктов и блюд следует учитывать состояние своего здоровья и вид получаемой вами медикаментозной терапии.

В дневном меню должны быть блюда из всех групп взаимозаменяемых продуктов.

Количество питательных веществ (в граммах и калориях) в продуктах каждой группы замен, на одну порцию

	Группа замен	Калории	Углеводы (г)	Белки (г)	Жиры (г)
	Хлеб	70	15	2	
	Фрукты	60	15		
	Молоко	Разное кол-во	12	7	Разное кол-во
	Мясо	200–250		22	Разное кол-во
	Яйца	80		7	Разное кол-во
	Жир	45			5
	Овощи	В среднем 25 калорий на 100 г			
	Сладости и готовые закуски	Количество определяется на индивидуальной консультации			

* Все сказанное в брошюре в равной мере относится как к мужчинам, так и к женщинам (кроме случаев, когда особо оговаривается обращение к представителям одного пола).

Хлебные замены

Рекомендуемое дневное количество порций: _____

Каждая порция содержит в среднем 70 калорий, 15 г углеводов, 2 г белков

Хлеб	
Продукт	Порция
Белый хлеб	1 кусок (30 г)
Хлеб «ахид»	1 кусок
Хлеб из цельной муки 🌿	1 кусок
Малокалорийный хлеб	2 куска
Маленькая булочка	1/2
Большая булочка	1/4
Длинный багет	1/5
Маца	1/2
Пита из белой муки	1/3
Пита из цельной муки 🌿	1/3
Большая лепешка (лафа)	1/5
Пита «бис»	1/2
Рисовые лепешки	2–3
Лепешки «бис»	10
Галеты «Патит»	3
Сухарик	1
Бублик	1/4
Крекеры 🍞	2–3
Крекеры из цельной муки 🌿🍞	2–3
«Шкедей марак» 🍞	2 ст. ложки
Сухарики для супа 🍞	2 ст. ложки

Крупы и злаковые продукты (после приготовления)	
Продукт	Порция
Белый рис	1/2 стакана
Цельный рис 🌿	1/2 стакана
Макаронные изделия из муки «Дурум»	1/2 стакана
Макаронные изделия из цельной муки «Дурум» 🌿	1/2 стакана
Лапша (яичная/рисовая)	1/2 стакана
Перловка 🌿	1/2 стакана
Цельная пшеница 🌿	1/2 стакана
Гречка 🌿	1/2 стакана
Овсянка («квAKER») 🌿	3 ст. ложки
Макаронные изделия «Птитим»	1/2 стакана
Бургуль 🌿	1/2 стакана
Кускус	1/2 стакана
Киноа 🌿	1/2 стакана



Бобовые (после приготовления)

Каждая порция содержит около 5 г белков

Продукт	Порция
Зеленый горошек 	3/4 стакана
Зерна хумуса 	1/2 стакана
Хумусовая паста (готовая)  	2 ст. ложки
Все виды чечевицы 	1/2 стакана
Бобы 	1/2 стакана
Белая/красная фасоль 	1/2 стакана
Бобы маш 	1/2 стакана
Спаржевая фасоль 	1/2 стакана
Соя 	1/2 стакана

**Мука и продукты из нее
(в сыром виде)**

Продукт	Порция
Панировочные сухари	2 ст. ложки
Манная крупа	2 ст. ложки
Корнфлор	2 ст. ложки
Белая мука	2 ст. ложки
Цельнозерновая мука 	2 ст. ложки
Мацовая мука	2 ст. ложки
Кукурузная мука	2 ст. ложки

Крахмалистые овощи

Продукт	Порция
Вареный картофель	1 средняя картофелина
Картофельное пюре	3 ст. ложки
Картофель-фри 	8–10 кусочков
Батат	1/2 среднего плода
Зерна кукурузы	1/2 стакана
Кукуруза в початках	Половина початка

* 1/2 стакана = 3 ст. ложки вареного продукта



Фруктовые замены

Рекомендуемое дневное количество порций: _____

Каждая порция содержит в среднем 60 калорий, 15 г углеводов

Фрукты	
Продукт	Порция
Арбуз	Тонкий ломоть (1 стакан кубиков)
Груша	1 большой плод
Свежий ананас	1/4 среднего плода
Хурма	1 средний плод
Персик	1 средний плод
Нектарин	1 средний плод
Грейпфрут	1/2 среднего плода
Банан	1 маленький плод
Гуайява	1 средний плод
Черешня	10 больших ягод
Айва	1 маленький плод
Карамбола	1 1/2 среднего плода
Личи	2 средних плода
Дыня	Тонкий ломоть (1 стакан кубиков)
Манго	1/2 маленького плода
Абрикосы	3 средних плода
Виноград	12 средних ягод
Папайя	1/2 среднего плода
Помело	1/3 среднего плода
Лесные ягоды	1/2 стакана

Фрукты	
Продукт	Порция
Фейхоа	2 средних плода
Сабрес	1 большой плод
Киви	1 большой плод
Мандарин	2 средних плода
Гранат	1/4 среднего плода
Слива	3 средних плода
Мушмула («шесек»)	4 средних плодов
Инжир	2 средних плода
Клубника	1 стакан
Апельсин	1 маленький плод
Яблоко	1 средний плод
Яблочное пюре (без сахара)	1/2 стакана



Сухофрукты*	
Продукт	Порция
Чернослив	2 шт. средних размеров
Курага	3 шт. средних размеров
Изюм	1 ст. ложка
Сушеный инжир	1 шт.
Сушеные финики	2 шт. маленького размера
Сушеная клюква	1 ст. ложка
Плоды рожкового дерева	1 шт. большого размера

Соки*	
Продукт	Порция
Ананасовый	1/2 стакана
Грейпфрутовый	1/2 стакана
Морковный	1/2 стакана
Апельсиновый	1/2 стакана
Яблочный	1/2 стакана

* Целые свежие фрукты рекомендуется предпочитать сухофруктам и сокам. Свежие фрукты способствуют насыщению, содержат больше пищевых волокон и дольше перевариваются.

Фрукты содержат большое количество клетчатки и витаминов.

Лучше есть их с кожурой (если она съедобна).

Киви, грейпфрут, гуайява, манго, папайя и клубника богаты витамином С.

Персики, манго, абрикосы и нектарины являются источником витамина А.

Грейпфруты, бананы, дыни, абрикосы, киви, финики, нектарины и виноград содержат много калия.

Желательно
включать в свой
ежедневный
рацион самые
разные фрукты



Мясные замены

Рекомендуемое дневное количество порций: _____

Каждая порция содержит в среднем 200–250 калорий, 22 г белка, количество жиров может отличаться

Рыба	
Продукт	Порция
Свежая или мороженная рыба	100 г
Рыба, консервированная в масле 🟡🥫	100 г
Рыба, консервированная в воде 🥫	130 г (одна банка)

Мясо	
Продукт	Порция
Говядина* 🟡	70 г
Постная говядина	100 г
Вареная индюшатина без костей	100 г
Вареная курица без костей	100 г (1/4 маленькой курицы)
Индюшиная пастрома из цельного куска мяса	5 кусочков
Гусь*, утка, мускусная утка, мулярд 🟡	70 г
Готовые продукты из мяса/сои/рыбы 🟡🥫	Размер порции рассчитывается на основании информации, указанной на упаковке

* Данный продукт содержит относительно большее количество холестерина.

** Следует учитывать, что продукты в панировке из сухарей/мацовой муки содержат не только мясную замену, но и замену хлеба и жира.



Молочные замены

Рекомендуемое дневное количество порций: _____

Каждая порция содержит в среднем 80–100 калорий, 12 г углеводов, 7 г белка, количество жиров может отличаться

Продукт	Порция
Молоко	1 стакан (180 мл)
Соевый напиток	1 стакан (180 мл)
Напиток «Шоко» 	1/2 стакана
Йогурт	1 баночка (200 мл)
Простокваша	1 баночка (200 мл)
Кефир («Кивью») 1,5%	1 стакан
Сухое молоко	2 чайные ложки
Молочный десерт с сахаром 	1/2 баночки
Диетический молочный десерт без сахара	1 баночка* (150 мл)
Соевый десерт без сахара	1 баночка* (150 мл)

Рекомендуется есть молочные продукты с жирностью до 5% для поддержания нормального уровня жиров в крови.

Желающим снизить вес следует отдавать предпочтение малокалорийным продуктам.

Пищевая промышленность выпускает диетические молочные продукты.

Важно читать текст на этикетках и обращать внимание на содержание калорий и питательных веществ.

Продукты из этой группы являются хорошими источниками белка, кальция, фосфора, витаминов B12, B2 (рибофлавина), A и D.

* Эти продукты содержат меньше калорий и белков в среднем на порцию.



Яичные/сырные замены

Рекомендуемое дневное количество порций: _____

Каждая порция содержит в среднем 80 калорий, 7 г белка, количество жиров может отличаться

Сыры	
Продукт	Порция
Белый сыр жирностью до 3%	1/2 баночки (125 г)
Белый сыр жирностью 5%	1/3 баночки (85 г)
Белый сыр жирностью 9% 🟡	1/4 баночки (60 г)
Белый сыр жирностью 16%* 🟡	30 г
Зернистый творог «Нотедж» жирностью 5%* 🟡	1/3 баночки (85 г)
Желтый сыр* 🟡 🟡	1 ломтик (20 г)
Обезжиренный желтый сыр 9%* 🟡 🟡	1 1/2 ломтика (30 г)
Сыр цфатит 5% 🟡	50 г
Сыр булгарит 5% 🟡	50 г
Жирный плавленый сыр* 🟡 🟡	1 треугольник
Обезжиренный плавленый сыр 🟡	2 треугольника
Тунец, консервированный в воде 🟡	30 г
Тунец, консервированный в масле 🟡 🟡	30 г
Сардины в масле 🟡 🟡	45 г (2 шт.)
Сельдь соленая 🟡	1 кусочек (30 г)
Яйцо*	1 шт. (№2)

* Продукт содержит относительно большое количество холестерина.



Жировые замены

Рекомендуемое дневное количество порций: _____

Каждая порция содержит в среднем 45 калорий, 5 г жиров.

Продукты, содержащие моно- или полиненасыщенные жиры	
Продукт	Порция
Диетический майонез	2 ст. ложки
Мargarин в баночке	2 ст. ложки
Диетический соус	2 ст. ложки
Авокадо*	2 ст. ложки
Зеленые оливки*	8 маленьких плодов
Черные оливки*	5 маленьких плодов
Тхина-сырец	1 ст. ложка
Готовая тхина	2 ст. ложки
Малокалорийный майонез «кз-майонез»	1 ст. ложка
Майонез	1 чайная ложка
Нунжутные семечки	1 чайная ложка

Продукты, содержащие моно- или полиненасыщенные жиры	
Семечки и орехи	
Продукт	Порция
Лесные орехи*	5 шт.
Грецкие орехи	2 шт.
Арахис	8 шт.
Фисташки	20 шт.
Орехи пекан*	3 шт.
Миндаль*	7 шт.
Подсолнечные семечки (черные)	120 шт. (15 г)
Тыквенные семечки (белые)	50 шт. (10 г)
Арбузные семечки	80 шт. (10 г)
Орехи макадамия*	3 шт.

*Богаты мононенасыщенными жирами

Продукты, содержащие моно- или полиненасыщенные жиры	
Жидкие масла	
Продукт	Порция
Оливковое*	1 чайная ложка
Подсолнечное	1 чайная ложка
Сафлоровое	1 чайная ложка
Соевое	1 чайная ложка
Каноловое* 5%	1 чайная ложка
Нунжутное	1 чайная ложка
Кукурузное	1 чайная ложка



Продукты, содержащие насыщенные жиры	
Продукт	Порция
Сливочный сыр 30%	1 чайная ложка
Сливочное масло	1 чайная ложка
Маргарин	1 чайная ложка
Сметана	3 чайные ложки
Сливки для кофе	2 ст. ложки
Сливки	2 чайные ложки
Жиры	
Продукт	Порция
Пальмовое масло	1 чайная ложка
Хлопковое масло	1 чайная ложка
Кокосовое масло	1 чайная ложка

Продукты, содержащие насыщенные жиры	
Салатные соусы	
Продукт	Порция
Итальянский соус	1 ст. ложка
«Тысяча островов»	1 ст. ложка
Французский соус	1 ст. ложка
Орехи	
Продукт	Порция
Кешью	5 шт.

Моно-
ненасыщенные
жиры



Существует **3 типа жиров**, в соответствии с которыми распределены продукты списка:

1 Мононенасыщенные жиры 2 Полиненасыщенные жиры

Продукты, богатые мононенасыщенными и полиненасыщенными жирами, имеют растительное происхождение и обычно остаются жидкими при комнатной температуре. Следует отдавать предпочтение мононенасыщенным жирам, поскольку они положительно влияют на баланс холестерина в крови.

3 Насыщенные жиры подразделяются по типу происхождения:

животные – как правило, бывают твердыми при комнатной температуре, могут вызывать повышение уровня холестерина у некоторых людей.

растительные – кокосовое и пальмовое масла, масло какао, гидрогенизированные жиры, они также могут способствовать повышению уровня холестерина.

Сбалансированное меню должно включать небольшое количество насыщенных жиров. Обратите внимание, что они содержатся в пище животного происхождения, поэтому в качестве добавки жиров рекомендуется использовать продукты, имеющие в своем составе в основном моно- и полиненасыщенные жиры.

Для выбора видов жиров, которые будут использоваться в вашем рационе, следует проконсультироваться с диетологом.

Овощные замены

Рекомендуемое дневное количество порций: _____

Здоровым людям рекомендуется каждый день съедать как минимум 5 порций овощей пяти различных цветов из этого списка.

1 порция = 100 г (2/3 стакана), содержит 25 калорий.

Спаржа	Баклажан	Огурец	Редиска
Артишок	Листовой салат	Пророщенные семена	Кольраби
Бамяя	Кинза	Помидоры	Кабачки
Зеленый лук	Бело- и красно-кочанная капуста	Листовая свекла (мангольд)	Фенхель
Брокколи	Пекинская капуста	Грибы	Стручковая фасоль зеленая/желтая
Сладкий перец «гамба»	Цветная капуста	Зеленый/красный перец	Корень петрушки
Сквош	Лук-порей	Редька	Корень сельдерея
Тыква	Репка		Шпинат

Овощи, богатые углеводами
(15 г углеводов на порцию)

Продукт	Порция
Репчатый лук	Одна средняя луковица
Морковь	2 больших корнеплода
Свекла	1 средний корнеплод



Важно знать!

Следует включать в меню свежие сезонные овощи всех видов и пяти цветов. Есть их желательно с кожурой. Свежие овощи содержат много клетчатки, они малокалорийны, но при этом хорошо насыщают.

Овощи и фрукты необходимы для нормального функционирования организма, поскольку они являются основным источником витаминов (в частности, А и С) и минералов (например, калия).



Витамин С: укрепляет иммунную систему, снижает риск заражений и воспалений, нейтрализует свободные радикалы кислорода, предотвращает образование канцерогенов и т.д.

Много витамина С содержится в красном и зеленом перце, белокачанной и цветной капусте, кольраби, редьке и помидорах.



Витамин А: темно-зеленые, оранжевые и красные овощи снабжают наш организм витамином А (бета-каротином).



Калий: этот минерал поддерживает нормальный баланс жидкости в организме и участвует в передаче нервных импульсов. Калий важен для передачи информации между клетками нервной системы и получения энергии из белков, жиров и углеводов в процессе обмена веществ. Особенно большое количество калия содержат свекла, шпинат, помидоры, петрушка, нинза и артишоки.

Дефицит калия нарушает нормальную работу мышц тела, в том числе, и сердечной мышцы.

При некоторых состояниях здоровья требуется ограничить употребление калия. В таких случаях следует проконсультироваться с врачом и клиническим диетологом.



Кальций: исключительно важный минерал.

Он является важным ингредиентом костной ткани и участвует во многих процессах, происходящих в нашем организме, таких как сокращение мышц и передача электрических импульсов.

В состав некоторых овощей входит значительное количество кальция. Люди, которые отказываются от молочных продуктов, должны увеличить употребление овощей, которые могут служить источниками этого минерала. Например, белокачанной капусты, брокколи, шпината, перца и бамии.

Напитки/приправы/компоненты для выпечки

Все продукты из этого списка можно употреблять без ограничений, если вы не получили иных указаний от диетолога или другого специалиста.

Напитки В день необходимо выпивать по меньшей мере 8 стаканов жидкости
Вода
Минеральная вода
Безалкогольные напитки – диетические и без сахара
Кофе, чай*
Травяные чаи и кофе без кофеина

Пряные травы (для примера)
Базилик
Эстрагон
Зелень сельдерея
Зелень петрушки
Розмарин
Укроп

* Употребление напитков, содержащих кофеин, желательно ограничить тремя чашками в день.

Компоненты для выпечки
Пекарский порошок 
Питьевая сода 
Дрожжи
Ароматизаторы теста (ванильный, ромовый, миндальный)

Приправы
Желатин
Хильбе
Горчица 
Схуг
Черный перец
Кетчуп (до одной столовой ложки в день)  
Чеснок
Сухие приправы
Уксус



Готовые закус- ки и сладости

Рекомендуемое дневное количество порций: _____

Продукты этой группы содержат много сахара, соли и жира, поэтому их лучше есть в небольших количествах.

Здесь указаны наиболее распространенные размеры порций всех перечисленных продуктов. Продукты из этой группы рекомендуется включать в ежедневное меню после консультации с клиническим диетологом.

Мороженое		
Продукт	Размер порции	Количество калорий
Сливочное мороженое	1 шарик (40 г)	100
Шербет	1 шарик (40 г)	60
Диетическое мороженое	1 шарик (40 г)	20
Фруктовый лед	1 шт.	90
Фруктовый лед в глазури	1 шт.	130

Сладости и готовые закуски		
Продукт	Размер порции	Количество калорий
Молочный/горький шоколад	1 полоска (20 г)	100
Шоколадные вафли	2 шт. (25 г)	100
Шоколадный батончик «Менупелет»	1 шт. (25 г)	132
Халва (в индивидуальной упаковке)	1 шт. (20 г)	100
Шоколадный батончик «Песек зман»	1 шт. (45 г)	247
Попкорн	2 стакана	100



Сладости и готовые закуски

Продукт	Размер порции	Количество калорий
Арахисовые палочки («Бамба»)	Маленькая упаковка (25 г)	141 
«Бейгале»	Маленькая упаковка (60 г)	220 
«Бисли»	Маленькая упаковка (70 г)	340 
Картофельные чипсы	Маленькая упаковка (50 г)	278 
Конфеты-леденцы	1 шт. (5 г)	20 
Конфеты-тоффи	1 шт. (5 г)	20 
Маршмеллоу	1 шт. (5 г)	15 
«Крембо»	1 шт. (30 г)	145 
Злаковый батончик	1 шт. (30 г)	130 
Злаковый батончик без сахара	1 шт. (15 г)	58

Кондитерские изделия

Продукт	Размер порции	Количество калорий
Шоколадный пирог	1 тонкий кусок (25 г)	100
Творожный пирог	1 тонкий кусок (30 г)	90
Печенье с шоколадными чипсами	1 шт. (20 г)	95
Печенье «Пети бер»	1 шт. (10 г)	45
Печенье с гранолой	1 шт. (20 г)	90
Восточное печенье	1 шт. (20 г)	63



Сладкие напитки

Продукт	Размер порции	Количество калорий
Кока-кола	1 стакан (200 мл)	100
Соки	1 стакан (200 мл)	100
Квас	1 стакан (200 мл)	70
Энергетический напиток	1 баночка (250 мл)	113

Продукты для намазки

Продукт	Размер порции	Количество калорий
Шоколадная паста	3 чайные ложки (15 г)	100
Варенье	4 чайные ложки (20 г)	100
Мед	4 чайные ложки (20 г)	100
Паста из плодов рожкового дерева	3 чайные ложки (15 г)	100
Финиковый мед (силан)	4 чайные ложки (20 г)	100

Употребление
этих продуктов
рекомендуется
ограничить 100
калориями в
день

