

## Размеры и количество порций продуктов в рациональном суточном рационе согласно пирамиде питания

Группа	Порций в день	Размеры порций
<b>Злаковые</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>крупного помола</li> <li>остальные</li> </ul>	<b>6</b> 3 3	1 кусок хлеба / гренка / 1/2 булочки 1 картофелина (с яйцом) 1/2 стакана риса или макаронных изделий, рассыпчатых каш 4 ст. ложки хлопьев, мюсли
<b>Фрукты</b>	<b>2</b>	1 фрукт 1/2 стакана ягод / приготовленных (консервированных) фруктов 3/4 стакана сока 1/4 стакана сухофруктов
<b>Овощи</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>зеленые овощи</li> <li>красные и оранжевые овощи</li> <li>бобовые</li> <li>крахмалосодержащие овощи</li> <li>другие овощи</li> </ul>	<b>2,5</b> 1,5 в неделю 5,5 в неделю 1,5 в неделю 5 в неделю 4 в неделю	1/2 стакан приготовленных / свежих измельченных овощей 1/4 стакана сухих овощей 1 стакан сырых листовых овощей
<b>Белковая группа</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>рыба и морепродукты</li> <li>мясо и яйца</li> <li>орехи и продукты из сои</li> </ul>	<b>5,5</b> 8 в неделю 26 в неделю 5 в неделю	30 г мяса / птицы / рыбы / субпродуктов 1 яйцо 1/4 стакана готовых бобовых 15 г орехов и семечек
<b>Молочная группа</b>	<b>3</b>	1 стакан молока / кисломолочных продуктов* стаканчик йогурта 45 г сыра 1/2 стакана творога
<b>Жидкость</b>	<b>8</b> стаканов в день	

\*Предпочтение отдается обезжиренным продуктам или с низким содержанием жира (1%)

Таблица с системой употребления продуктов в порциях к статье «Питание при ВЗК: современные диеты».

Читайте также:

- Питание при ВЗК: дефицитные состояния и их коррекция
- Питание при ВЗК: частные вопросы диетотерапии
- Часто задаваемые вопросы о ВЗК



г. Санкт-Петербург  
ул. Пионерская, 63  
8 (812) 426-35-35  
[ask@expert-clinica.ru](mailto:ask@expert-clinica.ru)  
[expert-gepatolog.ru](http://expert-gepatolog.ru)