

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

Группа	Порций в день	Размеры порций
Злаковые <ul style="list-style-type: none"> крупного помола остальные 	6 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
Фрукты	2	1 фрукт 1/2 стакана ягод / приготовленных (консервированных) фруктов 3/4 стакана сока 1/4 стакана сухофруктов
Овощи <ul style="list-style-type: none"> зеленые овощи красные и оранжевые овощи бобовые крахмалосодержащие овощи другие овощи 	2,5 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
Белковая группа <ul style="list-style-type: none"> рыба и морепродукты мясо и яйца орехи и продукты из сои 	5,5 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
Молочная группа	3	1 стакан молока / кисломолочных продуктов* стаканчик йогурта 45 г сыра 1/2 стакана творога
Жидкость	8 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
expert-gepatolog.ru