



## Учимся есть меньше с диетой «5 столовых ложек»

Таблица продуктов, которые рекомендуется ввести в меню

Название продукта	Рекомендации по приготовлению и употреблению
Каши	Лучший вариант — овсяные отруби, из которых готовят оладьи или каша с добавлением кефира. Обжаривать оладьи лучше на оливковом масле или на сухой сковороде с антипригарным покрытием.
Молочные кисломолочные продукты	Можно пить молоко, ряженку, кефир или простоквашу, но с минимальным процентом жирности. Вместо майонеза для заправки салата пользоваться растительным маслом или нежирной сметаной.
Мясо	Необходимо обогатить рацион постным мясом: говядиной или курятиной без кожи, крольчатинной или молодой бараниной.
Рыба и морепродукты	В меню вводят нежирные сорта рыбы и морепродукты, которые отваривают, слегка прожаривают на оливковом масле или без него, готовят на пару или в духовке.
Жиры	Разрешено все, воздержаться следует от употребления сала, смальца или нутряного жира.
Овощи и фрукты	Овощи можно кушать сырыми или готовить из них блюда на пару, тушеные, отварные или запеченные.