

TWO STEP

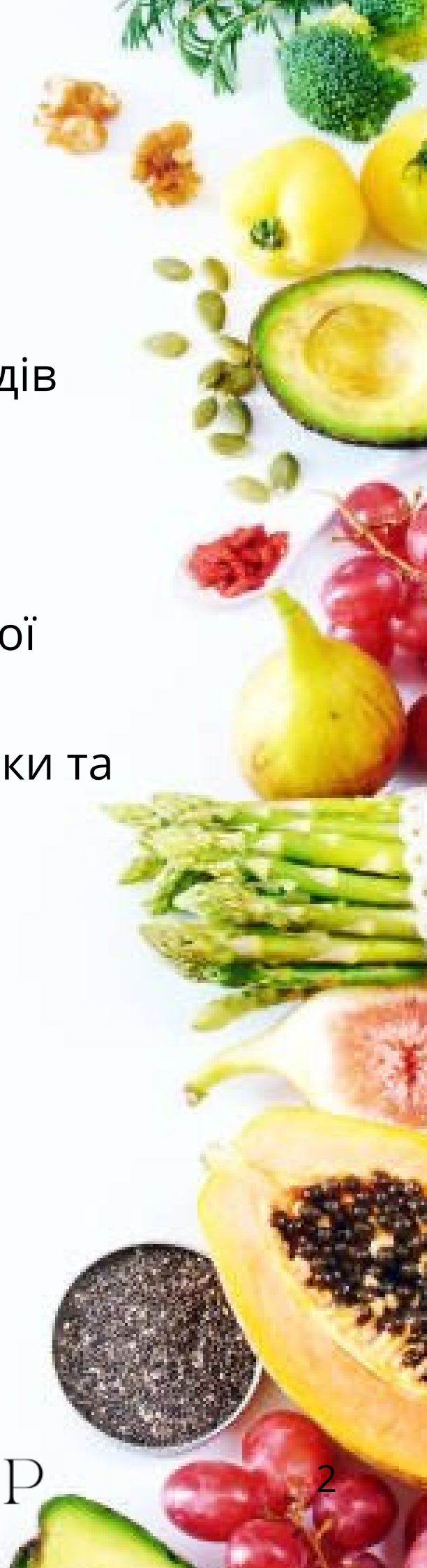
TO FIT

Основи харчування та
метод здорової тарілки
від нутриціолога.

Подарунковий гайд 📁

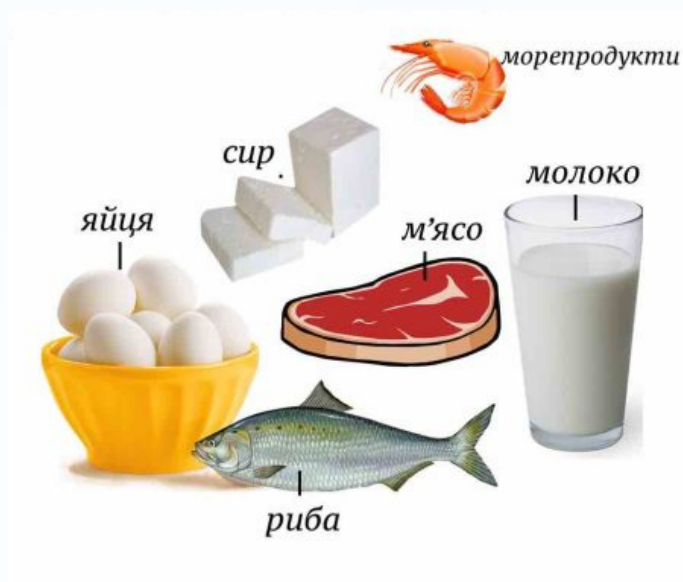
Зміст:

- Основні джерела білків
- Основні джерела вуглеводів
- Основні джерела жирів
- Клітковина
- Метод здорової тарілки
- Принципи методу здорової тарілки
- Правила вибору, підготовки та обробки продуктів
- Філософія Two_step



Джерела білків:

Тваринний білок



Рослинний білок



Джерела вуглеводів:

СКЛАДНІ



- Цільнозернові крупи (гречка, вівсянка, кіноа, коричневий рис, булгур)
- Бобові (чечевиця, нут, квасоля, горох)
- Овочі (броколі, цвітна капуста, морква, гарбуз, кабачок)
- Цільнозерновий хліб і макарони
- Горіхи, насіння

ПРОСТІ



- Білий цукор
- Солодощі, випічка
- Газовані напої, пакетовані соки

Джерела жирів:

ТРАНСЖИРИ

Бажано виключити



НАСИЧЕНІ ЖИРИ

Корисні в обмежених кількостях



НЕНАСИЧЕНІ ЖИРИ

Необхідно включити в раціон

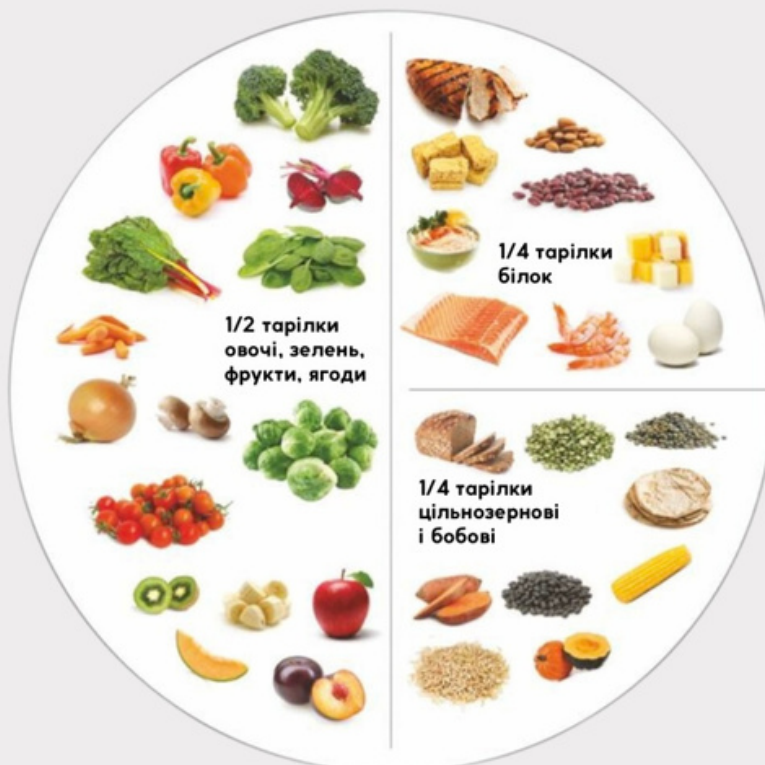


Джерела клітковини:

- овочі
- зелень
(шпинат, рукола, кріп, петрушка, зелений лук, кінза, щавель, листовий салат, тощо)
- ягоди
(малина, ожина, лохина, полуниця, вишня, смородина, шовковиця тощо)
- фрукти
(як клітковина, так і вуглевод)

ПШЕНИЧНІ ВИСІВКИ 100 г	ЖИТНІЙ ХЛІБ 2 СКИБКИ
43,6 г	4 г
НАСІННЯ ЛЬОНУ 2 ст л	ЧАШКА БРОКОЛІ 150 г
7 г	5 г
ЯБЛУКО 1 шт	ЧАШКА ЯГІД 150 г
4 г	5-7 г
КАША ГРЕЧАНА 100 г	ЧАШКА ГОРОШКУ 100 г
4 г	5,5 г
ГАРБУЗ ЗАПЕЧЕНИЙ 100 г	СОЧЕВИЦЯ 100 г
3,2 г	7,9 г

Метод здорової тарілки – найпростіший спосіб налагодити свій раціон!



Метод тарілки

Тарілку діаметром 22-24 см (якщо у вас висока фізична активність – 30 см) необхідно подумки розділити на три частини

50%

тарілки складають
овочі

25%

тарілки становлять
білок

25%

відсотків складні
вуглеводи

TWO STEP
TO FIT

Метод здорової тарілки — це простий спосіб збалансованого харчування, розроблений Гарвардською школою громадського здоров'я. Він передбачає розподіл їжі на тарілці за такими пропорціями:

- 1/2 тарілки – овочі та фрукти (переважно овочі, різноманітні та сезонні).
- 1/4 тарілки – білки (м'ясо, риба, яйця, бобові, тофу).
- 1/4 тарілки – складні вуглеводи (цільнозернові продукти, каші, картопля, бобові).

Також важливо додавати здорові жири (оливкова олія, авокадо, горіхи) та пити достатньо води. Метод допомагає контролювати калорійність раціону, підтримувати енергію та здоров'я.

Правила вибору та підготовки продуктів

Рослинні олії

- Обирати олії холодного віджиму, сиродавлені, нерафіновані.
- Зберігати олії в скляних ємностях у темному місці.
- Після відкриття пляшки зберігати олію не більше місяця

Рослинне молоко

- Вибирайте молоко з мінімальним складом (наприклад, у кокосовому молоці в ідеалі має бути тільки кокос і молоко).
- Після відкриття перелийте молоко в скляну або пластикову тару, зберігайте в холодильнику .

Макарони

- Надавати перевагу макаронам із твердих сортів пшениці або з альтернативного борошна (амарантове, нутове, рисове, з гречаного борошна тощо).
- Варити до стану аль денте (на 2-3 хвилини менше, ніж зазначено на упаковці).

Бобові

- Попереднє замочувати на 8-12 годин у теплому кислому середовищі (вода з яблучним оцтом, соком лимона, соком квашеної капусти).

Після замочування воду злити, бобові промити.

- Під час приготування додавати спеції для кращого засвоєння (куркума, імбир, чорний перець, коріандр, гірчиця, орегано).
- Солити бобові наприкінці приготування (інакше вони варитимуться довше, і не досягнуть потрібної м'якості).

Горіхи та насіння

- За можливості купувати горіхи та насіння в шкаралупі
- Під час вибору дивитися, щоб у горіхах і насінні не було пилу, потерті та плісняви -
- Перед вживанням замочити на 10-12 годин, промити і просушити в духовці за 100 °C протягом 40 хвилин. Зберігати у сухому контейнері.

Крупа

- Обирати крупи тривалого приготування (час варіння на упаковці - менше 15 хвилин).
- Попередньо промивати проточною водою.
- Попередньо промиту крупу помістити в каструлю і залити водою в пропорції, яка вказана в інструкції

TWO STEP

TO FIT

Філософія збалансованої тарілки – це основа комплексного підходу, з яким ми працюємо в Two Step to Fit.

Ми не просто вчимося правильно поєднувати нутрієнти, а перетворюємо це на звичку, яка змінює самопочуття, здоров'я та зовнішній вигляд.

Прагнеш знати більше? Приєднуйся до нас!



TWO STEP

TO FIT

