

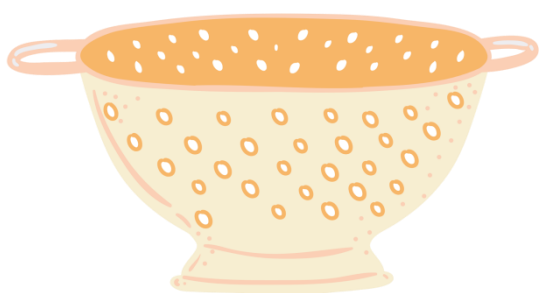
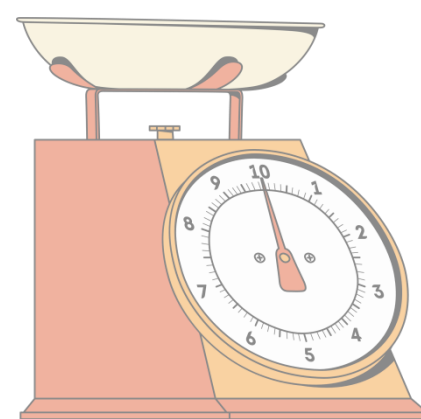
Рекомендации и советы для центров приёма



Предложить минимальное недельное потребление рыбы и бобовых: 450 г рыбы и 450 г варёных бобовых (например, консервированная фасоль или замороженный горошек) либо по 150 г сухих продуктов каждого вида

Предложить недельное ограничение на потребление мяса и яиц: не более 4 яиц и 500 г мяса (белого и красного) на человека.

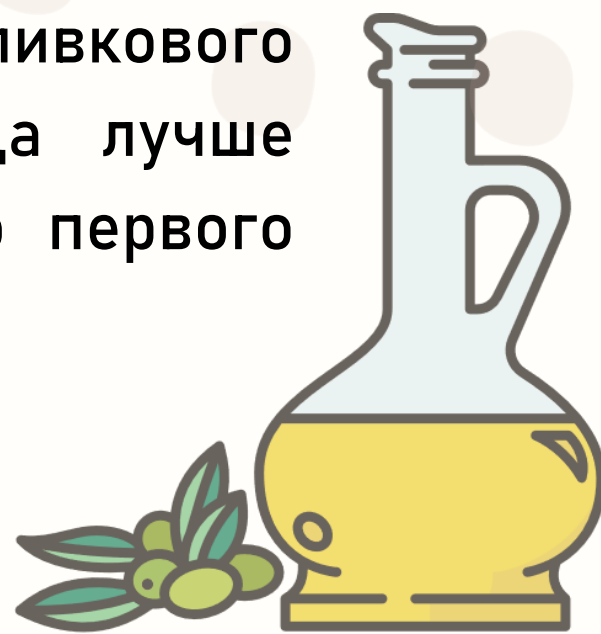
Рекомендуется оснастить квартиры кухонными весами



Рекомендуется оснастить квартиры пароваркой для приготовления на пару.

Рекомендации и советы для центров приёма

Учитывать не более 4 столовых ложек масла в день на человека, то есть всего 40 мл растительного масла и оливкового масла экстра вирджин (всегда лучше предпочитать оливковое масло первого отжима).

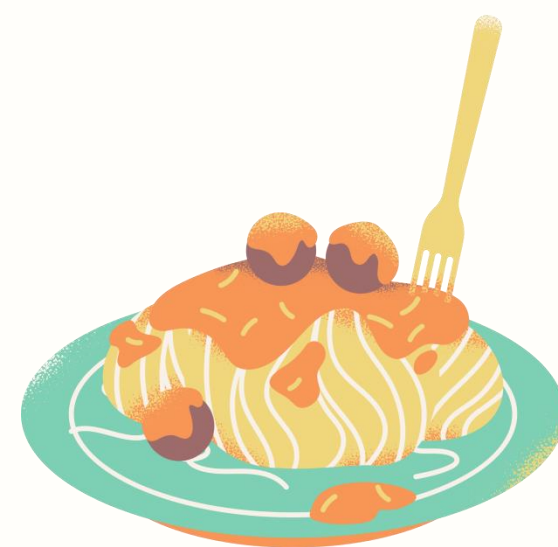


Для заправки овощей учитывать по 1 чайной ложке масла на человека (5 мл), то есть на 70 человек потребуется 350 мл масла.



Готовить порционно и с учётом количества (например, если 70 гостей — максимум 100 г риса/пасты на человека, то всего 7 кг).

Установить максимальное количество дополнительные порции, например, только 1 дополнительная порция, которая должна быть частью порции, а не целой порцией (если готовить с учетом количества, не должно быть полных дополнительных порций для всех).

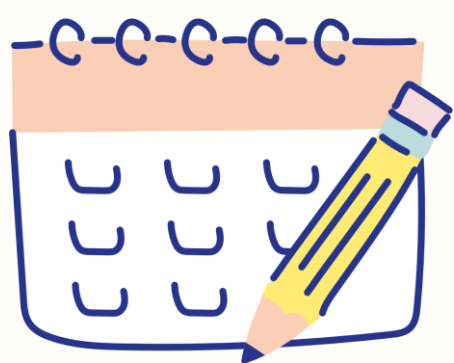


На завтрак установить максимум 2 разовые порции масла на человека и 2 разовые порции варенья.

Для домашнего хлеба: добавить не более 17 г соли на 1 кг муки.



Рекомендации и советы для центров приёма

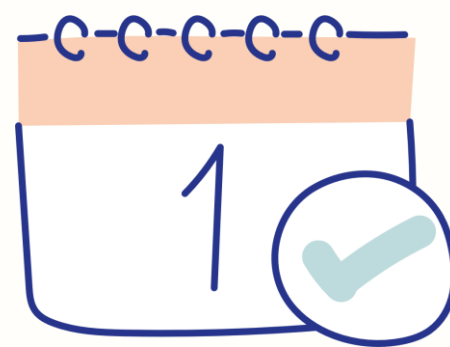


Как на обед, так и на ужин желательно ежедневно включать порцию свежих или приготовленных овощей, выбирая их в зависимости от сезона (под овощами НЕ понимаются картофель, горох, фасоль, нут и чечевица).

Уменьшить употребление картофеля до ДВУХ раз в неделю.

Сократить количество жареных блюд в меню до одного раза в неделю.

Чередовать пасту и рис с другими злаками (ячмень, полба, кус-кус). Желательно сократить потребление риса до ОДНОГО-ДВУХ раз в неделю.



Обеды и ужины: практические примеры

Первое блюдо

Паста/рис/ячмень/полба/кус-кус с простыми соусами (например, томатным, овощным, с маслом и пармезаном) или в бульоне

Второе блюдо

Белое мясо (курица, индейка, кролик)

2-3 раза в неделю

Красное мясо (говядина, телятина, свинина)

1-2 раза в неделю

Рыба

3-4 раза в неделю

Бобовые (фасоль, нут, горох, чечевица) как гарнир, соус для первого блюда или второе блюдо

3-4 раза в неделю

Яйца (в том числе в виде яичницы или запеканки)

1-2 раза в неделю

Сыры

1-2 раза в неделю

Ветчина

Не более 1 раза в неделю

Овощи по сезону

Хлеб

Фрукты по сезону

Оливковое масло первого отжима как заправка

Десерт (1-2 раза в неделю)