



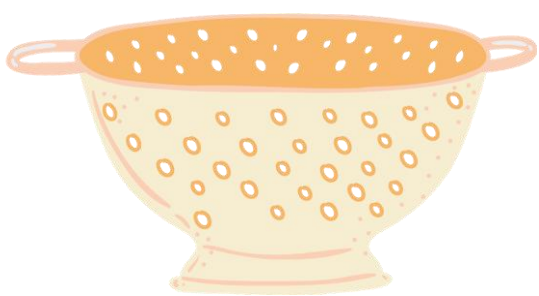
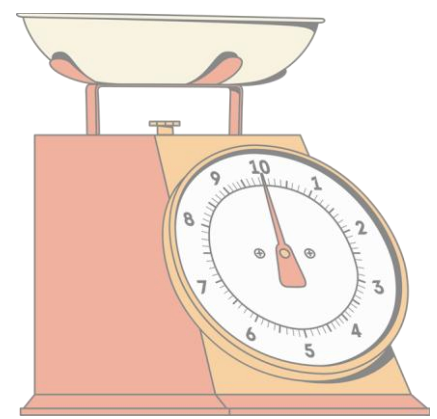
# Поради та настанови для приймаючих громад



Запропонувати мінімальну і щотижневу норму споживання риби та бобових: 450 г риби 450 г варених бобових (наприклад, консервована квасоля або заморожений горошок) або 150 г сухих бобових на одну особу

Запропонувати обмежити споживання м'яса та яєць: максимум 4 яйця та 500 г білого або червоного м'яса на тиждень на одну особу

Забезпечити квартири кухонними вагами



Забезпечити квартири кошиком для приготування їжі на парі

## Поради та настанови для приймаючих громад

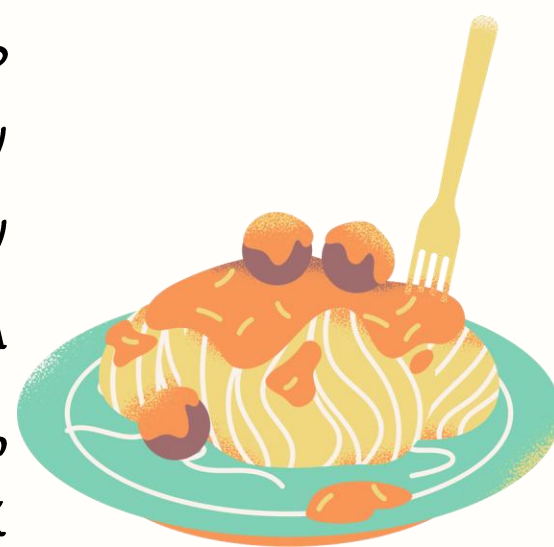
Враховувати не більше 4 столових ложок, тобто 40 мл оливкової олії та/або олії з насіння (краще надавати перевагу оливковій олії першого холодного віджиму)

Для заправки овочів враховувати 1 чайну ложку олії на одну особу (5 мл). Отже, 350 мл олії на 70 осіб



Готувати порційно та в міру (наприклад, для 70 гостей максимум 100 г рису або пасти на одну особу, тобто загалом 7 кг)

Встановити максимальну кількість добавок. Наприклад, лише одну добавку, що становить частину порції, а не повну. Якщо їжа готується у визначеній кількості, повної додаткової порції для всіх не вистачить



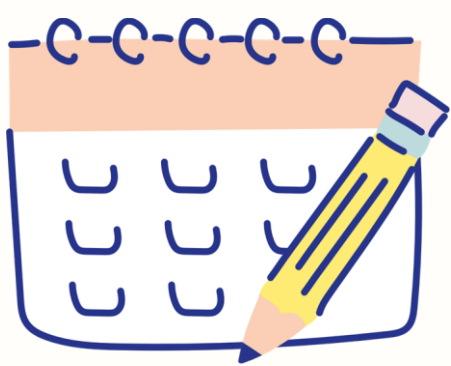
Встановити норму на сніданок максимум по 2 монопорції масла та 2 монопорції джему на одну особу.

До домашнього хліба додавати не більше 17 г солі на 1 кг борошна



# Поради та настанови для приймаючих громад

Бажано передбачати порцію сирих або варених сезонних овочів щодня, на обід і на вечерю. Картопля, горох, квасоля, нут і сочевиця НЕ вважаються овочами

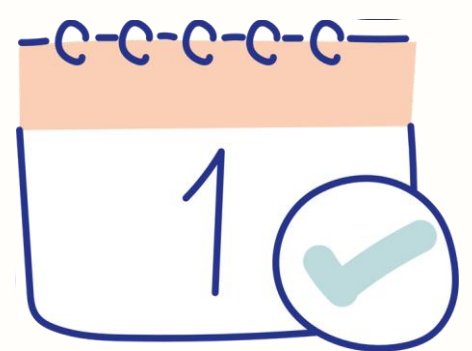


Обмежити вживання картоплі до ДВОХ разів на тиждень

Обмежити смажені страви в меню до ОДНОГО разу на тиждень

Чергувати пасту та рис з іншими злаками (ячмінь, полба, кускус)

Бажано обмежити споживання рису до ОДНОГО/ДВОХ разів на тиждень



# Обіди та вечері: практичні приклади

## ПЕРША СТРАВА

Паста/рис/ячмінь/полба/кускус  
заправлені простими соусами  
(наприклад, з томатів, овочів, олії та  
пармезану) або у бульйоні

## ДРУГА СТРАВА

Біле м'ясо (курка, індичка, кролик)	2-3 рази на тиждень
Червоне м'ясо (яловичина, телятина, свинина)	1-2 рази на тиждень
Риба	3-4 рази на тиждень
Бобові (квасоля, нут, горох, сочевиця) — як гарнір, заправка до першої страви або основна страва	3-4 рази на тиждень
Яйця (у тому числі у вигляді омлету або запіканки)	1-2 рази на тиждень
Сири	1-2 рази на тиждень
Шинка	Не більше 1 разу на тиждень

Сезонні овочі

Хліб

Сезонні фрукти

Оливкова олія першого холодного  
віджиму у якості заправки

Десерт (1-2 рази на тиждень)