

1

ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНЫ СТАРАТЬСЯ ПОЛУЧАТЬ 30 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ И 45 ГРАММОВ БЕЛКА. МУЖЧИНАМ СЛЕДУЕТ СТАРАТЬСЯ ПОЛУЧАТЬ 35-40 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ И 50 ГРАММОВ БЕЛКА.

2

ОВОЩИ (В СРЕДНЕМ 4 ГРАММА НА ЧАШКУ)

- 1 АВАКАДО 13 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ
- 1 ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КОЖУРОЙ 5 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ
- 1 ЧАШКА БРОККОЛИ 1,3 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ
- 1 ЧАШКА МОРКОВИ 3,6 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ
- 1 ЧАШКА СВЕКЛЫ 2,8 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ

3

ФРУКТЫ (В СРЕДНЕМ 4 ГРАММА НА ЧАШКУ)

- 1 ЧАШКА МАЛИНЫ 8 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ
- 1 ЧАШКА ЧЕРНИКИ 4 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ
- 1 ЧАШКА КЛУБНИКИ 3,4 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ
- 1 БАНАН СРЕДНЕГО РАЗМЕРА 2,7 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ
- 1 ЯБЛОКО СРЕДНЕГО РАЗМЕРА 4,4 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ

4

ФАСОЛЬ/ ЧЕЧЕВИЦА

- 1 ЧАШКА ВАРЕННЫХ БОБОВ ГАРБАНЗО 12,5 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ И 14,4 ГРАММА БЕЛКА
- 1 ЧАШКА ВАРЕНОГО ЛУНГА 15 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ И 14 ГРАММОВ БЕЛКА
- 1 ЧАШКА ВАРЕНОЙ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ 1,8 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ И 2,3 ГРАММА БЕЛКА
- 1 ЧАШКА ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА 7 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ И 8 ГРАММОВ БЕЛКА

5

СЕМЕНА

- 1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА СЕМЯН ЧИА 5 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ И 4,7 ГРАММА БЕЛКА
- 1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА СЕМЯН ЛЬНА 2,8 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ И 1,9 ГРАММА БЕЛКА
- 1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА СЕМЯН КОНОПЛИ 0,7 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ И 3,3 ГРАММА БЕЛКА

2

ОРЕХИ

- 1 УНЦИЯ МИНДАЛЯ (23 МИНДАЛЯ) 3,5 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ И 6 ГРАММОВ ПРОТЕИНА.
- 1 УНЦИЯ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ 1,9 ГРАММА ПЯТЕРКИ И 4,3 ГРАММА БЕЛКА
- 1 УНЦИЯ ОРЕХОВ ПЕКАН, 3 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ И 3 ГРАММА БЕЛКА.
- 1 УНЦИЯ АРАХИСА 2 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ И 7 ГРАММОВ БЕЛКА
- 1 УНЦИЯ ОРЕХОВ КЕШЬЮ (17 ОРЕХОВ КЕШЬЮ) 0,9 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ И 5,2 ГРАММА БЕЛКА

3

РАЗНООБРАЗНЫЙ

- 1 ЛОМТИК ХЛЕБА-УБИЙЦЫ ДЕЙВА 5 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ
- ТОРТИЛЬЯ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА И ЛЬНА САНТА-ФЕ 8 Г БЕЛКА 8 Г КЛЕТЧАТКИ
- 1/4 СТАКАНА СУШЕНОЙ КЛЮКВЫ 3 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ
- 1/2 СТАКАНА ВСЕХ ОТРУБЕЙ КЕЛЛОГА 10 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ
- 1/2 СТАКАНА КЛЕТЧАТКИ ОДНА КРУПА 13 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ
- 3 ПЕЧЕНЬЯ ИЗ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ПШЕНИЦЫ 7,3 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ
- 5 КУСОЧКОВ ЗАМОРОЖЕННОЙ МИНИ-ПШЕНИЦЫ 5 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ
- 1 ПОРЦИЯ ОВСЯНКИ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ 3 ГРАММА КЛЕТЧАТКИ
- 1 ЯЙЦО 0 ГРАММОВ КЛЕТЧАТКИ И 6 ГРАММОВ БЕЛКА

Источники

Майкл Грегори доктор медицинских наук

Марк Хайман доктор медицинских наук

Nutritionfacts.org

myfitnesspal.com