**Обязательные дополнения.**

Обязательные дополнения – это бродукты, которые Вы обязательно должны включить в свой рацион, но в определенном количестве.

Дополнение А – это молочные продукты или из замнители

Дополнение В – это потавщики пищевых волокон.

**Вам нужно в дневной рацион 1 продукт из списка А, 1 продукт из списка В и 1 ст. ложку оливкого масла.**

Если хотите больше продуктов, чем указано в табличке – например хотите больше хлеба – считайте уже «грешки».

**Обязательные дополнения А:**

Добавка А – это добавка, богатая кальцием. Кальцием очень важен для здоровья, когда теряете вес, также он способствует более быстрому похудению.

Один продукт на выбор из этого дополнения нужно есть обязательно. Это наше здоровье.

Но только 1, еслти хотите больше, то подсчитывайте «очки «греков» ☺

Обезжиренное молоко – 350мл

Полужирное молоко 2,5 – 250 мл

Цельное молоко 3,5 и выше – 175 мл

Соевое молоко несладкое 350 мл

Соевое молоко послащеное 250 мл

Козье моллко полужирное – 250 мл

Козьк молоко цельное – 200 мл

Молоко без лактозы полужирное – 300 мл

Молоко без лактозы цельное 200 мл

Рисовое молоко 250 мл

Думаю (но точно не знаю) можно заменить на кефир – у них его просто нет.

Сыр:

Обычный сыр Гауда, пармезан и подобные30г

Моцарелла – 45 гр

Сыр средней жирности (как я понимаю 17- и% Ольтермани) 75 г

Риккота – 85 г

**Обязательные дополнения B:**

Дополнение В – это продукты богатые пищевыми волокнами и питательными вешествами, необходимыми для здорового питания.

**Овощи, бобовые, макароны**

Фасоль сучистая 100 гр – Люди различают сорта фасоли...

Васоль консервированная в томатном соусе 150 гр

Кормовые бобы 250 гр

Зеленый горошек 150 гр

Чечевица 150 гр

Паста 35 гр в сухом весе

Картофель 230 гр

Молодой картофель 200 гр

Пастернак 200 гр

**Сушеные, консервированые или приготовленные фрукты**

Сушеные фрукты

Яблоки 50 гр

Абрикоосы 65 гр

Финики 55 гр

Персики 55

Груша 60

Ананас 45 гр

Чернослив 85 гр.

**Супы**

Супы описаны конкретные мне трудно перевести и донести информацию корректно.

**Хлеб**

Любой цельнозерновой хлеб 60 гр

Дальше описание разных хлебов и сколько можно каждого.

Думаю надо придерживаться 60 гр черного, цельнохернового хлева и питы.

Остальной хлеб считается, как гркшки.

**Оливковое масло**

1 столовая ложка