

Сглоби хранене, което работи за теб

Пет въпроса - не пет задължителни правила. Комбинацията зависи от деня, вкуса и достъпа.

○

1 Белтъчна / протеинова основа

Коя храна ще даде ясна белтъчна основа?

Яйца • кисело мляко/извара • риба/месо • бобови • тофу/темпе



≈

2 Енергия и въглехидратен източник

Какво ще подкрепи енергията, ситостта и задачата на деня?

Хляб • картофи • ориз • паста • овес • плод • бобови



+

3 Зеленчуци и/или плод

Какъв достъпен цвят, вкус или текстура можем да добавим?

Пресни • замразени • печени • супа • салата • плод към или след храненето



✦

4 Мазнина, вкус и завършеност

Какво прави храненето вкусно, достатъчно и подходящо?

Зехтин/олио • ядки/семена • маслини • авокадо • сирене • сос/дресинг



~

5 Течности според контекста

Какво обичайно пиеш и какво е достъпно точно тук?

Вода • чай • мляко/напитка • супа; нуждите се променят с условията



СМЕСЕНИТЕ ЯСТΙΑ СЪЩО СЕ БРОЯТ

Боб яхния + хляб + салата

Едно ястие може да носи белтък, въглехидрати и влакнини.

Кисело мляко/соев вариант + овес + плод + ядки

Закуската не е длъжна да изглежда като „чиния“.

Ориз + тофу/пиле + зеленчуци + сос

Промени източниците според култура, бюджет и предпочитание.

Започни от храната, която вече ядеш. Добавяй функция - не вина.