

Диета для вечно голодной молодой мамы

		Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин
Фрукты (минимум 3 порции)	Одна порция равна 1 целому фрукту среднего размера или ½ чашки (полной горсти) нарезанного фрукта (или сока)					
Овощи (минимум 4 порции)	Одна порция равна 1 чашке зелени или ½ чашки (полной горсти) нарезанных сырых или приготовленных овощей					
Молочные продукты (минимум 3 порции)	Одна порция равна 1 чашке молока или йогурта или 45 граммам сыра (кусоч размером примерно с ваш большой палец)					
Цельные злаки (минимум 4 порции)	Одна порция равна 1 куску хлеба или 1/3 чашки (неполная горсть) злаков					
Постный белок (минимум 3 порции)	Одна порция равна 30 граммам орехов (неполная горсть), 2 столовым ложкам арахисового масла (порции размером с мяч для гольфа), порции мяса или рыбы весом 120 грамм (размером с ладонь) или ½ чашки (полной горсти) бобов					
Лакомство (1 порция вашей любимой еды каждые два-три дня)	Одна порция – неполная горсть					

