

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кислоты с насыщенными связями, усваиваются тяжело



НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кислоты с ненасыщенными связями, усваиваются относительно легко

МОНОНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ
(одна ненасыщенная связь)



ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ
(несколько ненасыщенных связей)

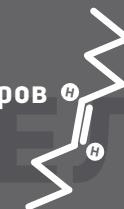


ПРОМЫШЛЕННЫЕ ТРАНСЖИРЫ

Образуются при гидрогенизации ненасыщенных жиров

Мargarин, спред, кулинарный жир

ИСКЛЮЧИТЬ!



ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

МЯСО И ПТИЦА

- красное мясо
- курица с кожей



МОЛОКО и МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- сыр
- сливки
- сливочное масло



РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ

- пальмовое масло
- кокосовое масло



РАСТИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ | ЖИРНАЯ РЫБА | ПОСТНОЕ МЯСО

- орехи
- авокадо
- индейка



ОМЕГА-9
- оливковое масло



ОМЕГА-3

- семена льна и чиа
- рапсовое масло
- лосось, скумбрия, тунец

ОМЕГА-6
- семена и масло подсолнечника
- кунжут и грецкие орехи
- соя, кукуруза и их масла



- промышленные кондитерские изделия
- фаст фуд



ОДНА ПОРЦИЯ ЖИРОВ

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО
1 СТОЛОВАЯ ЛОЖКА

1/2 АВОКАДО

ЖИРНАЯ РЫБА
100 г/150 мл

СЫР
50-100 г

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА

ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ
50 мл (горсть)

ОЛИВКИ 8 шт

МЯСО НЕЖИРНОЕ
100 г/150 мл



**УПОТРЕБЛЯЙТЕ
2-3 ПОРЦИИ ЖИРОВ
В ДЕНЬ, ИЗ НИХ НЕ БОЛЕЕ
1/3 НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ**