

Жиры — источник и хранители энергии, строительный материал

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кислоты с насыщенными связями, усваиваются тяжело



Основные источники:

МЯСО И ПТИЦА

- красное мясо
- курица с кожей

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ

- пальмовое масло
- кокосовое масло

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- сыр
- сливки
- сливочное масло



Продукты с высоким содержанием насыщенных жиров при комнатной температуре **твёрдые**.

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кислоты с ненасыщенными связями, усваиваются относительно легко

МОНОНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

(одна ненасыщенная связь)



ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

(несколько ненасыщенных связей)



Основные источники:

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

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

- орехи
- авокадо
- индейка



Продукты с ненасыщенными жирами при комнатной температуре **жидкие**.

- По возможности сокращать источники насыщенных жиров, **отдавать предпочтение продуктам, содержащим ненасыщенные жиры**.
- Общее потребление жиров не должно превышать **30%** от всей потребляемой энергии, насыщенных — **не более 10%**.
- **Жирная рыба минимум 1–2 раза в неделю.**

3
ПОРЦИИ
В ДЕНЬ



1 порция:

МАСЛО —
1 ст. ложка



АВОКАДО —
½ авокадо



ОЛИВКИ /
МАСЛИНЫ —
8 шт.



ТВЁРДЫЙ
СЫР —
кусочек
размером
с два больших
пальца



ОРЕХИ
И СЕМЕЧКИ —
ладонь



ГОВЯЖИЙ,
СВИНОЙ СТЕЙК —
половина кулака



ГОТОВОЕ ФИЛЕ
РЫБЫ —
половина кулака

