

Один день по гарвардской тарелке

От Артура Моисеенко, врача в области профилактической медицины, корпоративного диетолога-нутрициолога.

Завтрак

Если ваш обычный завтрак состоит из яичницы из двух яиц с бутербродом, то, согласно гарвардской тарелке, он будет выглядеть так:

- на половину тарелки кладем овощи: огурец, несколько помидоров черри или один обычный, но не большой;
- на четверть тарелки нашу яичницу: одно-два яйца;
- на оставшуюся четверть — пару кусочков цельнозернового хлеба.

Такой завтрак будет и сытнее нашего обычного варианта и полноценнее и риск употребить избыточное количество калорий, только лишь за один прием пищи, будет минимизирован.

Если вы едите утром кашу, то сделайте так:

- четверть тарелки — каша как источник цельных злаков;
- другая четверть — яйцо вареное, или омлет из одного-двух яиц как белок, или натуральный йогурт 2–3% без сахара или сладкого наполнителя;
- на половину тарелки — ломтики огурца и помидора или немного листового салата, съешьте одно небольшое яблоко или добавьте горсть ягод к каше.

Обед

- Половина тарелки — большой салат из свежих овощей (листья салата, огурец, помидор, перец, морковь).
- Четверть тарелки — запеченное филе курицы или индейки, либо рыба (лосось, треска и так далее), либо половина стакана или стакан чечевицы (или нута, фасоли) в качестве белкового компонента.
- Оставшуюся четверть тарелки отдаем под цельнозерновой гарнир — это гречка, бурый рис или цельнозерновые макароны, паста (будет примерно полстакана-стакан в готовом виде).

Ужин

- Около половины тарелки — тушеные, запеченные или свежие овощи (брокколи, цветная капуста, кабачок, морковь, стручковая фасоль).
- Четверть тарелки — рыба (запеченная или тушеная), нежирный творог, блюдо из бобовых (например, тушеная чечевица с овощами).
- На оставшуюся четверть — крахмалистый гарнир из цельных, богатых крахмалом продуктов: запеченный картофель или батат с кожурой, кусочек цельнозернового хлеба, немного булгура, киноа или гречки.

Перекусы

Что касается дневных перекусов, то их задача — поддержать сытость, не ломая структуру дня. Как один из вариантов по принципу гарвардской тарелки — такой перекус: фрукт (яблоко, груша или мандарин в качестве «овощей и фруктов»), горсть несоленых орехов (миндаль, грецкий, фундук) или две столовые ложки семян (подсолнечных или тыквенных) в качестве источника белка и полезных жиров. По желанию — стакан натурального йогурта или кефира 1–2,5% как дополнительный белок.

Отдельно пару слов о полезных жирах (оливковое, льняное, кунжутное масло): их можно добавлять в небольшом количестве в каждый прием пищи в овощную часть, но рекомендую делать это с помощью диспенсера в виде распылителя. Так вы будете лучше контролировать калорийность готового блюда, а на качестве и вкусовых свойствах это не скажется.

В качестве напитка для первой половины дня подходит и стакан воды, а при желании — чай или кофе без сахара. В течение дня — вода, можно с ломтиком лимона, без сахара, или чай. А после ужина рекомендую теплый травяной чай без сахара.