

Дорогие продукты не всегда бывают качественными, и наоборот. Этикетка «натуральный состав», «без сахара», «без глютена» добавляет процент к цене, но если посмотреть на состав, он не всегда совпадает с названием. Чаще всего, это просто коммерческий подход. Полина Шубина, Диетолог, врач-терапевт цифровой клиники ВСК привела пример недорогой, но полезной диеты.

Здоровое питание не обязательно должно стоить дорого. Можно сделать простое сравнение затрат на разные продукты. Сколько будет стоить обед в заведении быстрого питания или сет роллов? Скорее всего минимум 500-700 рублей. За тот же бюджет можно приобрести полезные продукты, например, красную рыбу (стейк из форели/лосося), свежие овощи и крупу по вашему вкусу, которых хватит еще и на 2 порции. Более того, других альтернатив дешевле и проще – большое множество.

Также, в современном ритме жизни не каждый готов тратить время на приготовление еды. Сейчас на продуктовом рынке достаточно большой выбор готовых боксов с завтраками и обедами. В крупных сетевых магазинах их стоимость ниже.

Для любителей различных сладостей тоже есть рекомендации по формированию здорового рациона. Врачи ничего не имеют против протеиновых сладостей (батончиков и печенья), только важно обратить внимание на их состав, не все производители делают сладости должного качества. Батончик, как правило, обходится по стоимости от 100 до 200 рублей, но примерно в такую же стоимость может обойтись пирожное или кусок торта.

Пример полезного и не дорогого дневного рациона:

Завтрак: Овсянка в ее оригинальном исполнении (вкус морковного торта).

В банку порезать морковь, добавить цельнозерновые овсяные хлопья, корицу, ложку мускатного ореха, ложку изюма и все перемешать. Добавить ложку меда, половину стакана молока и по вкусу греческий йогурт.

Украсить сверху грецкими орехами и морковью. В утренний прием пищи также можно добавить 1 фрукт – например, яблоко или грушу.

Обед: Курица с овощами, которую можно легко приготовить. Куриные ножки смешать со специями (куркума, соль, растительное масло) и запечь в духовке. По готовности полить лаймом. Для пациентов достаточно часто рекомендуются овощные замороженные смеси, так как это экономит время. Например смесь – Тажин. Сочетать с крупой по вкусу, например, с гречей.

Перекус: стакан овощного сока, например, томатного. К нему можно добавить, морскую капусту или листья Нори.

Ужин: Средиземноморский омлет – яйца, болгарский перец, зелень по вкусу, помидоры, по готовности украсить сыром фета и оливками. Подавать можно со слайсами рыбы, например, Кижуч.

Это пример блюд с несложным приготовлением, сбалансированным рационом и недорогим подбором продуктов.

***Википедия страхования***