

ФИЦ питания и биотехнологии разработал принципы рациона для лиц, находящихся в режиме самоизоляции

Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи разработал принципы рациона для лиц, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях. Специалисты рекомендуют включать в меню больше витаминов и продуктов с пониженной калорийностью, ограничить употребление жиров, сахара, газированных и сокосодержащих напитков, мучных изделий, а также продукции из переработанного мяса. Питаться необходимо чаще и малыми порциями. Для этого следует распределить ежедневное меню на три основных приема пищи и один-два перекуса.

COVID-19

Российская академия наук

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНА

РЕКОМЕНДОВАНО

- Хлеб (цельнозерновой или с добавлением отрубей) и продукты на основе зерновых
- Молоко и молочные продукты (с низким содержанием жира)
- Нежирные сорта мяса и птицы
- Нежирные сорта рыбы – не менее 2 раз в неделю
- Свежие фрукты и овощи – около 400 г/сут.
- Растительные масла
- Яйца (3-4 раза в неделю)
- Обогащенные и специализированные пищевые продукты
- БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)
- Не менее 2 л воды в день

ЗАВТРАК

Каша, омлет, творожная запеканка, сырники, вареные яйца, творог
В качестве дополнения – свежие овощи и фрукты
Напитки: чай, кофе, какао

НА НОЧЬ

Кефир или йогурт

В Т
БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)

2й

Орехи
Н



Блюдо из мяса, птицы, рыбы (крупяной, овощной)

