



КРУГЛЫЙ ГОД

КЛЕТЧАТКА

ЧТО ЕСТЬ, КОГДА ОВОЩЕЙ МАЛО?



МЕСТНЫЕ ОВОЩИ

Основа нашего рациона зимой. Дешевые, доступные и отлично сохраняют витамины.

Корнеплоды: морковь, свекла, картофель, репа, редька (черная и зеленая), тыква.

Капуста: белокочанная, краснокочанная.

Лук: репчатый, белый, красный, всех видов.

Грибы: шампиньоны и вешенки.



ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ И ЯГОДЫ

Шоковая заморозка сохраняет максимум пользы.

Продукты замораживаются на пике их зрелости.

Овощи: стручковая фасоль, зеленый горошек, шпинат, брокколи, цветная капуста, кукуруза, соевые бобы эдамаме.

Смеси: любые готовые овощные смеси без соусов

Ягоды: вишня, смородина, малина, клубника, черника



КОНСЕРВЫ И ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Лучше без сахара и уксуса.

Бобовые: нут, фасоль, чечевица (готовые, в банках).

Овощи: оливки, кабачковая или баклажанная икра, домашнее консервирование.

Ферментированные продукты: квашеная капуста, другие овощи.



ПРИВОЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Привезены из теплых стран именно в этот период.

Фрукты: мандарины, апельсины, хурма, киви, бананы, яблоки.

Овощи: авокадо, помидоры черри (обычно сладкие крупных «зимних» томатов).



КРУГЛЫЙ ГОД

КЛЕТЧАТКА

ЧТО ЕСТЬ, КОГДА ОВОЩЕЙ МАЛО?



«ПРИНЦИП РАДУГИ»

Зимой рацион часто становится «пастельных тонов» (тесто, мясо, картофель). Постарайтесь, чтобы в тарелке было хотя бы **3 разных цвета**. Например: оранжевая морковь + зеленая стручковая фасоль + фиолетовая свекла. А лучше соблюдать **правило минимум 5 порций овощей и фруктов/сухофруктов в день** (одна порция - это ваш кулак).



СПЕЦИИ

Это тоже клетчатка:

Сушеные травы, семена льна, кунжут или тыквенные семечки, добавленные в салат.



ТЕРМИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА

Если от сырых овощей зимой вам «холодно» или есть дискомфорт в животе, - **делайте овощи аль-денте** (слегка хрустящими), запекайте их с каплей масла и любимыми специями. Клетчатка никуда не денется!