

Что такое система «Светофор», или Худеем без подсчетов

Для тех кто, как я, не хочет углубляться в подсчет калорий, придумана система «Светофор» для здорового питания и снижения веса.

Зеленый свет: ешьте свободно.

Свежие и замороженные фрукты, свежие и замороженные овощи (кроме указанных в других группах); картофель и другие корнеплоды; все салатные овощи; зелень и пряности; цельнозерновые крупы (коричневый рис, пшеничную крупу - булгар); цельнозерновые макароны, цельнозерновой хлеб, цельнозерновые мюсли; курага, чернослив; все бобовые (например, красная фасоль, белая фасоль, чечевица); любая рыба и моллюски; нежирный йогурт, нежирные сыры (например, творог, домашний сыр), нежирная сметана, обезжиренное молоко; птица (без кожи) и дичь; кворн (японский гриб), сыр тофу.

Желтый свет: ешьте умеренно.

Изделия из муки высшего сорта (например, белый хлеб); высококачественные растительные масла (например, оливковое, ореховое, арахисовое); сухофрукты, кроме упомянутых выше; жирный йогурт, нормализованное молоко; сметана; сыры средней жирности (например, бри, эдамский, козий, фета); яйца; постное темное мясо; свежие орехи и семечки (несоленые, жареные); мясные деликатесы; нежирный маргарин; фруктовые соки; спиртное.

Красный свет: ешьте помалу, редко или никогда.

Пирожные, печенье, шоколад, конфеты, пудинги, сливочное масло, сало, маргарин, сливки, изделия из теста, соленые закуски, жирные сыры, жирное мясо и мясные продукты, сладкие напитки, пережаренную пищу, чипсы.

Что такое система «Светофор», или Худеем без подсчетов

Автор: admin

12.08.2014 17:19 -

Автор - **Наталья Громская**

[Источник](#)