

Суточное количество порций в зависимости от калорийности рациона

Суточное количество порций в зависимости от калорийности рациона

Калорийность рациона, ккал/сут

Группа продуктов	Примеры размера порции	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200
Белковые продукты	85 г готового мяса, птицы или морепродуктов; 1 яйцо; ½ стакана фасоли, гороха или чечевицы; 28 г орехов или семян; 2 ст. л. ореховой/семенной пасты; 85 г соевых продуктов	1-1½	1½-2	2-2½	2½-3½	2½-3½	3-4	3½-4½	3½-4½	3½-4½	4-5	4-5	4-5
Молочные продукты	1 стакан молока; ¾ стакана йогурта; 28 г сыра	2	2½	2½	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Овощи	1 стакан сырых или приготовленных овощей; 2 стакана листовой зелени	1¼	1¾	1¾	2½	3	3	3½	3½	4¼	4¼	4¾	4¾
Фрукты	1 стакан свежих/сырых фруктов; ½ стакана сухофруктов	1	1	1½	1½	1½	2	2	2	2	2½	2½	2½
Цельнозерновые продукты	½ стакана приготовленной овсянки, бурого риса, ячменя, киноа или гречки; 1 ломтик хлеба; 1 торталья	1-2	1½-2¾	1¾-3¼	1¾-3¼	2-4	2-4	2¼-4½	2¾-5¼	3-6	3¼-6½	3¼-6½	3¼-6½
Полезные жиры	1 ч. л. оливкового или сливочного масла	2½	2½	2½	3½	4	4½	4½	5	5½	6	7	8

- Указанные размеры порций должны соответствовать рекомендациям Dietary Guidelines for Americans, 2025-2030; поэтому из каждой группы продуктов следует выбирать разнообразные продукты. Предполагается, что продукты обладают высокой питательной ценностью и не содержат либо содержат ограниченное количество добавленных сахаров, рафинированных углеводов и химических добавок. Отдельные продукты внутри одной группы различаются по калорийности и содержанию питательных веществ на порцию, поэтому важно учитывать размер порций. Для людей с более низкой потребностью в энергии, например маленьких детей или некоторых пожилых людей, могут быть уместны меньшие порции. Полезные жиры естественным образом присутствуют во многих цельных продуктах; небольшое их количество также можно использовать при приготовлении пищи или добавлять в блюда.
 - Белковые продукты: источники белка животного и растительного происхождения, включая мясо, птицу, яйца, морепродукты, фасоль, горох, чечевицу, бобовые, орехи, семена и сою.
 - Молочные продукты: цельные, пониженной жирности, маложирные или обезжиренные молочные продукты, включая жидкое, сухое или сгущённое/концентрированное молоко; йогурт и сыры. Также возможны безлактозные и низколактозные продукты, а также обогащённые альтернативы молочным продуктам.
 - Овощи: овощи всех видов - тёмно-зелёные, красные и оранжевые; фасоль, горох, чечевица и другие бобовые; крахмалистые и прочие овощи, включая свежие, замороженные и консервированные, приготовленные или сырые.
 - Фрукты: фрукты всех видов, включая свежие, замороженные, консервированные, соки и сухофрукты.
 - Цельнозерновые продукты: все цельнозерновые продукты и изделия, в составе которых используются цельные злаки.
- Необходимое количество калорий зависит от возраста, пола, роста, массы тела и уровня физической активности.