**Таблиця сумісності продуктів і як її застосовувати**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва / цифра продуктів** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 1.Фрукт солодкий |  | Д | Д | Д | З | Д | З | З | З | З | З | Д | Д | З | З | Д | Д | З | З | З |
| 2.Фрукт напівкислі | Д |  | Р | З | З | З | З | З | З | Р | Д | Д | Р | З | З | З | З | З | З | З |
| 3.Фрукт кислий | Д | Р |  | Д | З | Д | З | З | Д | Д | Д | Д | Д | З | З | З | Д | З | З | З |
| 4.Овощі (НЕ крахм.) | Д | З | Д |  | Р | Р | Р | Р | Р | Р | Р | Р | Р | З | Р | Р | З | Д | Р | Р |
| 5.Овощі (крахм.) | З | З | З | Р |  | Р | Р | Р | Р | Р | Р | Р | Р | Д | Р | Р | Р | З | Р | Р |
| 6.Зелень | Д | З | Д | Р | Р |  | Р | Д | Р | Р | Д | Р | Д | З | Р | Д | З | З | Д | Д |
| 7.Бобові | З | З | З | Р | Р | Р |  | Д | Р | Д | З | Д | З | З | З | З | З | З | З | З |
| 8.Гріби | З | З | З | Р | Р | Д | Д |  | Д | Д | Д | Р | З | З | З | З | З | З | З | З |
| 9.Раст. масло | З | З | Д | Р | Р | Р | Р | Д |  | З | З | Д | З | З | Д | Д | З | З | З | З |
| 10. Злив. масло | З | Р | Д | Р | Р | Р | Д | Д | З |  | Д | Д | З | Д | З | З | Д | З | З | З |
| 11.Сир | З | Д | Д | Р | Р | Д | З | Д | З | Д |  | Д | Р | З | Д | Д | З | З | З | З |
| 12.Сметана | Д | Д | Д | Р | Р | Р | Д | Р | Д | Д | Д |  | Р | З | Д | Д | Д | З | Д | З |
| 13.Творог | Д | Р | Д | Р | Р | Д | З | З | З | З | Р | Р |  | З | З | Д | З | З | З | З |
| 14.Молоко | З | З | З | З | Д | З | З | З | З | Д | З | З | З |  | З | З | З | З | З | З |
| 15.Хлеб / зернові | З | З | З | Р | Р | Р | З | З | Д | З | Д | Д | З | З |  | Д | Д | З | З | З |
| 16.Орехі | Д | З | З | Р | Р | Д | З | З | Д | З | Д | Д | Д | З | Д |  | Д | З | З | З |
| 17.Мед | Д | З | Д | З | Р | З | З | З | З | Д | З | Д | З | З | Д | Д |  | З | З | З |
| 18.Сахар | З | З | З | Д | З | З | З | З | З | З | З | З | З | З | З | З | З |  | З | З |
| 19.Яйцо | З | З | З | Р | Р | Д | З | З | З | З | З | Д | З | З | З | З | З | З |  | З |
| 20.Мясо | З | З | З | Р | Р | Д | З | З | З | З | З | З | З | З | З | З | З | З | З |  |

Р - дозволено, Д - допустимо, З - заборонено

**Як її використовувати**

У табличці під цифрами подано основні групи продуктів. Щоб розуміти, чи можна об'єднувати їх для приготування страв, потрібно їх знайти, подивитися відповідне цифрове значення і букву, на якій ці продукти зійшлися. Наприклад, тваринний білок (20) (м'ясо / риба) добре поєднується з некрохмалистими овочами (4) (огірком, спаржею, капустою).Якщо обрані вами продукти перетнулися на осередку "З", їх категорично заборонено суміщати

**Меню на тиждень**

Пропонуємо вашій увазі зразкове меню на тиждень.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **день** | **сніданок** | **Другий сніданок** | **обід** | **другий обід** | **вечеря** |
| 1-ий | Чай без цукру, вівсянка на воді, пара ківі. | Салат з оливковою олією. | Твердий сир, відварна куряча грудка, брокколі. | Одна велика груша. | Білковий омлет, овочевий суп |
| 2-ий | Гречка з апельсиновими часточками, несолодкий чай. | Велике яблуко. | 100 г відвареної риби з салатом. | Нежирний йогурт. | Овочевий салат і суп |
| 3-ий | Житня каша на молоці, 100 мл фрешу / води, чай без цукру | Велике яблуко. | 100 г відвареної телятини з салатом і пропареними овочами. | П'ять волоських горіхів. | Запечена кольорова капуста з сиром. |
| 4-ий | Несолодкий чай, тост із борошна грубого помелу, два невеликих мандарина, ячмінна каша на дієтичному молоці. | Два невеликих яблука. | Кальмари з пропареними баклажанами, 50 грам твердого сиру. | 5 чорнослив. | Яєчня з овочами. |
| 5-ий | Вівсянка з фруктами, йогурт, чай. | Яблука. | Овочевий салат з відвареної курячої грудинкою. | два банана | Твердий сир, помідори, овочевий суп. |
| 6-ий | Тост, гречана каша, апельсин, чай. | Яблука, банани | Сир, рибний сур, овочевий салат. | Жменька мигдалю. | Омлет з грибами, тушковані овочі. |
| 7-ий | Півтора кілограма яблук |  |  |  |  |