

Особенности питания в 18–25+ лет:

В этот период основной фокус на гормональном развитии, а это значит, что больше всего

внимания мы уделяем:

Количеству и качеству белка в рационе

Количеству и качеству жиров в рационе

Именно эти компоненты питания наиболее ответственны за гормональное здоровье!

Безусловно, в рационе должны присутствовать:

Овощи разнообразные и в достаточном количестве

Сложные углеводы в виде круп

Рекомендуется примерно такой план питания:

Завтрак: белково – жировой с обилием клетчатки из овощей и зелени.

Обед: белки+жиры+ сложные углеводы (крупы, картофель) +овощи.

Ужин: легоусваиваемый белок + жиры + овощи

Перекус может присутствовать при необходимости, иногда он может быть противопоказан

В этом возрасте для названных целей также может подойти LCHF–стиль питания