



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

«Модель тарелки» предполагает, что мы будем наполнять блюдо в три этапа.

- 1. ОВОЩИ.** Они должны занимать минимум $\frac{1}{2}$ тарелки. Чем-то заменить или исключить их нельзя. Не стоит и обильно поливать овощи маслом или сдабривать жирными соусами.
- 2. ГАРНИР.** Другую половину тарелки мысленно делим пополам и на одну четверть кладем гарнир – картофель (он, заметьте, к овощам не относится), рис, макароны, гречку и т. д. Много ли поместится на четверти тарелки? Примерно 120–150 г.
- 3. ВТОРОЕ.** На вторую четверть тарелки кладем нежирное мясо или рыбу, морепродукты, блюда из яиц, грибов и бобовых. Весит основное блюдо 100–120 г – кусочек мяса или рыбы получится размером с колоду игральных карт.

