**Как питаться правильно и разнообразно, но при этом не слишком дорого**

Правильное питание — это не строгая диета со множеством ограничений. Здоровый рацион должен быть сбалансированным, разнообразным и обеспечивать организм всеми необходимыми веществами.

ВОЗ рекомендует взрослым следовать таким правилам:

* Съедать не меньше 400 г фруктов и овощей в день, за исключением картофеля и других крахмалистых корнеплодов.
* Следить, чтобы на жиры приходилось не больше 30% от потребляемых за день калорий.
* Употреблять не больше половины чайной ложки соли в сутки и ограничить количество сахара в рационе.

Не стоит забывать и о белке. По нормам Роспотребнадзора на него должно приходиться 12–14% от суточного потребления калорий. Их оставшуюся долю покрывают углеводы.

## Откуда получать нужные питательные вещества

Из‑за ярких фотографий в соцсетях и рекламы бытует стереотип, что здоровое питание — это обязательно авокадо‑тосты, смузи из свежих фруктов, киноа и лосось на гриле. Все эти продукты, конечно, полезны, но в условиях ограниченного бюджета им придётся подыскать замену подешевле. Рассказываем, на что обратить внимание.

### Бюджетные источники белка

Самые дорогие источники белка — морепродукты, рыба и мясо. Их придётся покупать пореже. Что взять на замену? Например, бобовые. В нуте, чечевице и фасоли содержится много белка и холина.

Запаситесь недорогими консервированными бобами или сварите их самостоятельно. Готовую фасоль и чечевицу добавляйте в салат, суп и рагу или смешайте с рисом и гречкой, чтобы сделать гарнир питательнее.

Нут пригодится для домашнего хумуса или полезного десерта, например [брауни](https://lifehacker.ru/recipe/dieticheskij-brauni-iz-nuta/) или печенья. И не выливайте [аквафабу](https://lifehacker.ru/akvafaba-recepty/) — жидкость от варки бобовых: её используйте вместо яичных белков для выпечки и соусов.

Ещё один доступный источник протеина — молочные продукты и яйца. В 100 г творога содержится 16 г белка, в брынзе — 21 г, а в куриных яйцах — 6 г. Покупайте сыр, йогурты и творог без сахара и непонятных добавок. Если хотите сэкономить ещё больше, сделайте эти продукты [дома](https://lifehacker.ru/recipes/dish-type/domashnie-syry/). Так вы будете полностью уверены в составе.

Совсем отказываться от мяса не нужно. Просто выбирайте недорогие куски и отрубы: вместо филе курицы или индейки можно купить крылья, голени и бёдра, а говяжью вырезку заменить пашиной и лопаткой. Эти части, как правило, более калорийные и не такие нежные, но эту проблему можно решить. Заранее срежьте жир, отбейте и замаринуйте мясо, чтобы оно было мягче, и подберите к нему лёгкий гарнир.

Вместо уже разделанной курицы купите целую тушку — так будет выгоднее. Удалите кожу и жир, срежьте филе для вторых блюд, а из всего остального сварите бульон. Его можно заморозить и использовать как основу для супа.

Чаще добавляйте в меню субпродукты. Куриная печень стоит намного дешевле того же филе, при этом содержит 25 г белка, много железа и селена, а готовится за 10 минут.

В рыбном отделе обратите внимание на скумбрию. Она куда бюджетнее лосося, но протеина и [омеги‑3](https://lifehacker.ru/rybij-zhir-polza-vred/) в ней больше. Добавьте в список покупок минтая, хека и кальмаров — в этих недорогих продуктах много белка и минимум жира.

И напоследок слова великого древнегреческого целителя, врача и философа Гиппокра́та "Наша пища должна быть нашим лекарством, а наше лекарство должно быть нашей пищей"