Один день без мяса

Человек, прислушиваясь к организму, чувствуя свой ритм жизнедеятельности, выстраивает питание на своё усмотрение. Культура питания складывается индивидуально. У каждого своё представление о размере порции, вреде или пользе мяса, предпочтении того или иного мясопродукта.

На предлагаемый мясоедам широкий ассортимент мясной продукции средний ценовой уровень в Удмуртии в феврале 2021 года сложился в зависимости от сортности и категории таких продуктов (руб. за кг): говядина (кроме бескостного мяса) – 369,37; говядина бескостная – 523,45; свинина (кроме бескостного мяса) – 248,68; свинина бескостная – 344,30; баранина (кроме бескостного мяса) – 513,55; охлаждённые и мороженые куры – 142,50; куриные окорочка – 169,22; мясо индейки – 381,71; говяжья печень – 241,57; мясной фарш – 316,71; пельмени – 285,93; сосиски, сардельки – 325,33; полукопчёная и варёно-копчёная колбаса – 452,88; сырокопчёная колбаса – 873,53; варёная колбаса – 359,37; мясокопчёности – 527,68.

В преддверии Международного дня без мяса, который отмечается 20 марта, сторонники вегетарианства пропагандируют идеи отказа от мясных продуктов. Этот День в России, как правило, совпадает с днями православного Великого Поста, определённые дни которого также предполагают отказ от мяса.

Альтернативным вариантом замены в меню мяса на другие продукты являются традиционно крупы, овощи, зелень, фрукты, орехи.

К примеру, возможно рассмотреть такие распространённые овощные блюда, как винегрет классический, стоимость которого обойдётся совсем недорого – в 61,37 рубля в расчёте на 4 порции: свёкла столовая 200 г (7,11 руб.), картофель 200 г (5,78 руб.), консервированные, маринованные огурцы 200 г (33,10 руб.), одна головка репчатого лука (2,80 руб.), морковь 200 г (6,73 руб.), подсолнечное масло 50 г (5,85 руб.). Пищевая ценность такого блюда (на 100 грамм) - 82,9 калории: белки 1,7 г, жиры 4,7 г, углеводы 8,5 грамма.

Салат из свежих огурцов и помидоров в среднем будет стоить 32,23 рубля за одну порцию: свежие огурцы 50 г (10,28 руб.), помидоры 80 г (14,32 руб.), одна головка репчатого лука (2,80 руб.), зелень 5 г (3,66 руб.), подсолнечное масло 10 г (1,17 руб.). Калорийная ценность такого салата всего 45,2 ккал: белки 1 г, жиры 2,2 г, углеводы 6,1 грамма.

Можно приготовить фруктовые салаты в различном сочетании. Например, с такими ингредиентами, как яблоки (за100 г) (10,78 руб.), груши (19,55 руб.), апельсины (9,14 руб.), виноград (19,69 руб.), бананы (8,81 руб.), сухофрукты (24,63 руб.), орехи (63,02 руб.), заправленными 125 граммами йогурта (23,08 руб.). Сладкий салат для гурманов будет стоить 178,70 рубля.

В розничной торговле представлено разнообразие замороженных овощей и ягод, средняя цена которых составила 206,48 руб. и 321,24 руб. за килограмм соответственно.

Исключив из потребления мясо, дополнить рацион возможно различными крупами, грибами, рыбой, морепродуктами. В феврале 2021 года сложились следующие средние цены на некоторые крупы и бобовые (рублей за кг): рис шлифованный – 68,19; манная крупа – 45,05; пшено – 51,28; горох и фасоль – 47,08; крупа гречневая-ядрица – 85,92; овсяная и перловая – 33,52; овсяные хлопья «Геркулес» - 54,15.

Наиболее распространённые виды свежих грибов (шампиньоны, вешенки) круглогодично присутствуют в продаже, средняя цена которых составляет 306,77 рубля за килограмм.

Любителям рыбопродуктов покупки обойдутся в зависти от вкусовых предпочтений.

Средние потребительские цены за февраль 2021 года

по Удмуртской Республике

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование товара | руб./кг |
| Икра лососевых рыб отечественная | 3807,53 |
| Креветки мороженые неразделанные | 532,33 |
| Кальмары мороженые | 255,53 |
| Рыба мороженая разделанная (кроме лососевых пород) | 234,69 |
| Рыба охлажденная и мороженая разделанная лососевых пород | 700,49 |

Подобрать определённые блюда для полноценного замещения компонентов, содержащихся в мясе, зачастую затруднительно, но, по мнению вегетарианцев, возможно.

Однако, не стоит забывать, что залогом здоровья всегда, во все времена, было нормированное, разнообразное и сбалансированное питание. Дерзайте!