

Сбалансированный план питания.

Общие рекомендации

- СОЛЬ НЕ убираем;
- Приправы использовать умеренно;
- Стараемся пить не менее 1,5-2 л Воды в день (в среднем потребление чистой воды - 40 мл на 1 кг веса)
- Всю еду в готовом виде на весах измеряем и кушаем согласно указанным приемам пищи

Овощи в прерогативе:

- брокколи,
- спаржа,
- цветная капуста,
- капуста обычная,
- перец болгарский,
- кабачок,
- огурцы,
- помидоры,
- баклажан (не критично),
- цуккини,
- морковь,
- свекла (если проблемы со стулом делаем салат из запечённой свеклы с маслом, можно добавить туда чернослив)

Зелени как можно больше всегда (в буквальном смысле «зелень»):

- листья салата (микс салата);
- укроп,
- петрушка,
- кинза,
- зелёный лук,
- руккола и т.д. и т.п.

Заправка овощей:

- масло (растительное, оливковое, льняное, кунжутное - какое больше нравится),
- салаты свежие можно заправлять бальзамиком, соевым (умеренно) и лимонным соком

БЕЛОК:

красное мясо:

- говядина,
- конина,
- баранина (не сильно жирная),
- свинина (не сильно жирная);

белое мясо:

- курица,
- индейка,
- кролик;

рыба:

- семга,
- лосось,
- форель,
- дорадо,
- сибас,
- судак,
- минтай,
- обычная рыбка;

морепродукты:

- креветки,
- осьминоги,
- мидии,
- гребешки
- грибы тоже можно, но аккуратно - имеют свойство очень тяжело усваиваться организмом (если и кушаем, то стараемся до 18:00)

Рекомендуемые углеводы:

- гречка - лучший вариант;

допустимо:

- бурый рис,
- перловка;
- полба;
- чечевица;
- киноа;
- кускус;
- овсянка;

если критично можно:

- ячневая крупа;
- пшенная крупа;
- кукурузная крупа

СПОСОБ приготовления:

- парка,
- варка,
- жарка (с умеренным количеством масла/либо на специальной бумаге),
- тушение,
- «гриль»

Супы можно в рацион добавлять (все ингредиенты разрешённые есть)

Запрещенные продукты



1. мучное;
2. сладкое,
3. газированные напитки;
4. алкоголь,
5. картофель,
6. фастфуд,
7. майонез.

Завтрак

Вариант 1:

- Омлет из 3 яиц (1 целое, 2 белка) + зелень и 30-40 г твёрдого сыра.
- Примеры: пашот, глазунья, отварные.

Вариант 2:

- Каша на воде 120 г + 1 ч.л. сливочного масла + 50-60 г свежих ягод или сухофруктов.
- Допустимые крупы: гречка, бурый рис, перловка, чечевица, киноа, кускус, овсянка.



Перекус

Вариант 1:

- 250-300 г любых фруктов.
- Можно сделать ассорти из разных фруктов.

Вариант 2:

- Фрукты ассорти или ягодное ассорти.

Вариант 3:

- Овощное ассорти или салат из свежих овощей.



Обед

Вариант 1:

- 80 г сложных углеводов (гречка, перловка, бурый рис) в готовом виде.
- 70 г белка.
- 100-150 г овощей/зелени (свежие, тушёные, запечённые, гриль).

Вариант 2:

- Куриное филе с овощами и гарниром из круп.

Вариант 3:

- Салат с тунцом и овощами.



Второй перекус

Вариант 1:

- 120 г творога 2-5% жирности + 40-50 г орехов (грецкий, миндаль, кешью).
- Можно добавить 1 ст.л. кефира или натурального йогурта.

Вариант 2:

- Йогурт с ягодами или фруктами.



Ужин

Вариант 1:

- 200 г овощей/зелени с 70 г рыбы.



Вариант 2:

- Салат с авокадо и зеленью.



Вариант 3:

- Куриное филе с гарниром из овощей.

Вариант 4:

- Салат с томатами и моцареллой.



Вариант 5:

- Овощной салат с зеленью.