

# Питание

---

Секреты стройной фигуры



## СОВЕТЫ:

Необходимо питаться 5-6 раз в день!

Необходимо заранее готовить и раскладывать пищу по контейнерам на весь день!

Сладкое : сахар, мед, десерты, употреблять не желательно !

Необходимо придерживаться калорийности рациона примерно

1500 - 1800калорий

Необходимо соблюдать питьевой режим!

50 кг - 70 кг = 2,30 - 3,00 литра

Белки 40 % рациона дня

углеводы 30% рациона дня

жиры 30% рациона дня



## Разрешенные овощи:

(в виде салатов / отварные / гриль / в пароварке / на сковороде БЕЗ МАСЛА!)

Соленые - нельзя.



---

Брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста, спаржа, зелень (веточки сельдерея, петрушка, укроп, щавель), все виды листового салата, грибы, кабачки, баклажаны, тыква (в небольшом количестве), огурцы, зеленый и репчатый лук, шпинат, стручки зеленой фасоли, репа, болгарский перец, редис, зеленая редька, морковь (в небольшом количестве), свекла (в небольшом количестве!), авокадо (если укладываетесь в дневную норму жиров!), помидоры.



### *Разрешенные фрукты:*

Абрикос, алыча, груша, брусника, ежевика, малина, клубника, земляника, смородина, крыжовник, маракуйя, вишня, черешня, грейпфрут, персик, слива, лимон, яблоко (зеленое), чернослив, курага, облепиха.

---

### **Запрещенные фрукты:**

финики, любые консервированные фрукты в сахарном сиропе, арбуз, ананас, изюм, банан и т.д.

Вот эти фрукты тебе нельзя есть ни в коем случае, ни одного кусочка, я бы на всякий случай и нюхать бы их не стал, потому что они прямо рекордсмены по показателям гликемического индекса.



# Примеры питания

1 Прием: 50 г овсянки (или другой крупы) на воде + сахарозаменитель (чистая стевия или FitParad)

2 цельнозерновых хлебца или 1 ломтик хлеба из муки грубого помола (30 г)

2 Прием: 200 г белковой пицци (список разрешенных белковых продуктов ниже)

50 г углеводной пицци (список разрешенных углеводов ниже)

3 Прием: 200 г белковой пицци

50 г углеводной пицци

~~4 Прием: 200г белковой пицци~~

50 г углеводной пицци

5 Прием: 200 г белковой пицци

Овощи (список разрешённых овощей ниже) + 10 г льняного или оливкового масла



# Белки и углеводы

- **Белковая пища:**

- (в отварном виде / гриль / в пароварке / на сковороде БЕЗ МАСЛА!)

- яйца (белок)

- постная говядина, телятина, печень

- куриные грудки (без кожи!)

- индейка (грудки без кожи)

- творог низкой жирности (максимум 5%)

- натуральный йогурт (нежирный)

- кефир (нежирный)

- сыр (до 20%)

- рыба

- морепродукты (креветки, мидии, кальмары, гребешки, мясо краба (не путать с палочками),

осьминоги и т.п.) - но не соленые!

- **Разрешенные углеводы:**

- Гречка, овсянка, зеленый горошек, чечевица, фасоль, нешлифованный бурый рис, длиннозёрный рис, булгур, кус-кус, киноа, макаронные изделия из муки грубого помола, хлеб из муки грубого помола (цельнозерновой), зерновые хлебцы (можно Dr. Koerner), отруби.