

ТВОЯ ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА

гайд по подбору продуктов
от @nikakix_diet



Привет!

Я Катя, вы меня знаете как **@nikakix_diet**,
я являюсь дипломированным
тренером-нутрициологом.

Этот гайд-шпаргалка для тех, кто:

- Стремится к здоровому образу жизни
- Хочет избавиться от лишнего веса
- Изменить свои пищевые привычки

Ведь именно питание составляет 80% успеха, и то,
что мы едим, является нашим отражением.



@nikakix_diet



ВАЖНО!

Если ты хочешь иметь красивое, стройное, подтянутое тело без целлюлита и неровностей, очень важно питать себя качественной сбалансированной пищей.

Самое первое, что нужно сделать:

НАУЧИТЬСЯ ЧИТАТЬ СОСТАВ ПРОДУКТОВ!

и выбирать для себя только самые качественные и натуральные, без лишних ингредиентов

(сахара, консервантов, красителей, усилителей и трансжиров).

Именно об этом будет мой гайд

Здесь собраны:

- ✓ все мои знания о пищевой промышленности
- ✓ секреты и лайфхаки, которые помогут тебе быстрее избавиться от лишних килограммов
- ✓ мои самые любимые ПП-рецепты, проверенные на всей семье
- ✓ все продукты, которые употребляю ежедневно в своём рационе
- ✓ А ещё бонусом, я написала для тебя список кафе и всех блюд, которые можно кушать, если ты на похудении.

КАК ЧИТАТЬ СОСТАВ



1 Всегда читаем состав продукта и смотрим на срок годности.

Срок годности должен быть хорошо пропечатан на этикетке, особенно это касается молочных продуктов.

- Чем меньше срок годности по дням, тем лучше качество продукта.
- Должно быть написано, что продукт без ГМО
- Производитель должен указывать, если в продукте присутствуют продукты-аллергены.
- И ещё очень важно смотреть на пищевую ценность продукта, сколько калорий, белков, жиров и углеводов на 100гр.

2 Чем короче состав, тем лучше

Все добавки, усилители вкуса увеличивают количество ингредиентов в составе продукта, а значит делают его не полезным.

3 Всегда смотрите, есть ли в составе Е-добавки

● Опасные добавки:

E121 краситель
E123 амарант
E240 формальдегид
E216 пропилпарабен
E103 алканет
E217 натриевая соль
E128 краситель

● Безвредные добавки:

E100 куркумин
E363 подкислитель
E504 разрыхлитель теста
E957 подсластитель

● Полезные добавки:

E101 витамин B12
E106 фосфат натрия
E300 витамин C
E306 концентрат тикоферолов

4 Всегда смотри в начало состава

Стоящий на первом месте ингредиент обозначает, что его больше всего в продукте.

И так по убыванию. Наименования в скобках означают, что эти ингредиенты находятся не в самом продукте, а в ингредиенте, который стоит перед скобками.

КАК ЧИТАТЬ СОСТАВ



5 Всегда смотри, есть ли в составе сахар и старайся выбирать продукты без него

Скрытые названия:

Любые сиропы = сахар	Мальтодекстрин
Глюкоза	Патока
Фруктоза	Сорбит
Сахароза	Левулоза
Патока	Экстракт солода



И зачастую эти виды сахара встречаются даже на продуктах, предназначенных для детского питания!

6 Избегайте продукты любой промышленной переработки

К ним относятся:

- Замороженные полуфабрикаты (блины, пицца, наггетсы, котлеты)
- Всевозможные соусы от майонеза до кетчупа.
Кетчуп можно заменить на томатную пасту с составом: томаты, соль.
- Продукты с растительными жирами (плавленные сырки, творожные сырки, маргарин, намазки на бутерброды, картофель фри, чипсы, печенье, круассаны, пакетированные завтраки быстрого приготовления, протеиновые злаковые батончики)

! В этих продуктах содержатся трансжиры - это вредные жирные кислоты, которые наносят огромный вред нашему здоровью.



ТРАНСЖИРЫ

- это вредные жирные кислоты, которые наносят огромный вред нашему здоровью

Дело в том, что эти виды жиров широко используются производителями в пищевой промышленности для продления срока годности продуктов и увеличения жирности сыров, творожных масс, плавленых сырков, мороженого и т.д.

Они также могут образовываться при длительном нагревании масел во время жарки при высоких температурах, именно поэтому следует избегать многократной жарки на масле и приготовление во фритюре. Вот почему заказывать картофель фри и наггетсы в любимой сети фастфуда очень чревато для нашего здоровья.

Как распознать трансжиры на этикетке?

- гидрогенизированные жиры
- частично гидрогенизированные жиры
- кулинарный жир
- кондитерский жир
- маргарин
- растительные масла - рапсовое и канолы
- эквивалент какао-масла.



ЗАПРЕТНЫЕ ПРОДУКТЫ



Девочки, эти продукты мы исключаем из своего рациона, они не несут никакой пользы ни твоему организму, ни твоей фигуре!



САХАР

Большое количество научных исследований подтверждают, что сахар является причиной:

- Онкологии
- Сердечно-сосудистых заболеваний
- Ожирения
- Атеросклероза
- Инсулинорезистентности
- Синдрома поликистозных яичников

ВАЖНО!

Сахар вызывает привыкание, поскольку мобилизует в мозге серотонин - гормон счастья. Это вещество играет роль своеобразного антидепрессанта, повышает общий фон позитивного настроения. И поскольку это приятно, человек стремится к дальнейшему, более частому приёму сладкого. Возникает "наркотическая цепочка" - процесс привыкания.

- ✓ **Самый страшный вид:** белый рафинированный сахар. Это продукт глубокой обработки, из него были удалены все полезные свойства и остались только пустые калории, а их не мало.

НА 100гр ПРОДУКТА 400ККАЛ И 100гр УГЛЕВОДОВ

Только небольшая часть калорий расходуется клеткой, а остальная часть неиспользованного сахара под действием того же инсулина "превращается" в жир — этот процесс называется липогенезом — а сам жир откладывается под кожей и в брюшной полости, что крайне вредно для здоровья и для нашей фигуры.



АЛКОГОЛЬ

Нет критичной разницы между водкой, вином, коньяком или пивом. Во всем алкоголе содержится, в любом случае, этиловый спирт, который губит наше здоровье:

- Нарушение головного мозга
- Нарушение психики
- Разрушение печени
- Онкология и прочие страшные болезни.

Также, почти во всем алкоголе есть сахар и он очень калориен + само состояние опьянения вызывает повышенный аппетит, и вы съедаете гораздо больше обычного



КОЛБАСА И СОСИСКИ

Помимо мяса в сосисках и колбасах зачастую содержится приличная доля соли, сала, нутряного жира и свиных шкур, а для придания этому миксу аппетитного запаха, производители сдабривают его ароматизаторами и усилителями вкусов. На сегодня около 60 % колбас и сосисок включают в себя трансгенную сою, последствия употребления в пищу которой до конца не изучено



ПИРОЖНЫЕ И ТОРТЫ

Как правило, пирожные, торты с кремом, насыщены сахаром и трансжирами – гарантирует нарушение обмена веществ и лишний вес. В них нет абсолютно никакой пользы



ЧИПСЫ И ГАЗИРОВКА

Современные чипсы опасны для здоровья своим приготовлением и составом. В чипсах много канцерогенов — вещества провоцирующие появление раковых опухолей.

В них также содержатся жиры, которые способствуют повышению уровня холестерина в крови, что в будущем может привести к инфаркту и инсульту.

КАЛОРИЙНОСТЬ: КБЖУ НА 100гр: 536/6,5/53

От газировок особенно страдает поджелудочная железа, в следствии чего у любителей газ-воды очень часто наблюдается сахарный диабет т.к поджелудочная железа, разрушенная газировкой, не может уже вырабатывать инсулин.

МИФ: газировка с приставкой «лайт» не так вредна. Это неправда, придуманная маркетологами. В них хоть и вредный, но натуральный сахар заменен на дешевый сахарозаменитель, который гораздо вреднее.



ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ

Частое употребление шоколадных батончиков может привести к диабету, ожирению и онкологии. Помимо прочего, в батончиках большое количество калорий в сочетании с химическими добавками и красителями.



СОУСА

В кетчупе содержатся стабилизаторы, эмульгаторы, консерваты, сахар и химические красители. В майонезе большое количество трансжиров, которые способны «вытолкнуть» из наших клеток натуральные компоненты, как омега-3 и омега-6-жирных кислот. Употребление майонеза приводит к увеличению риска развития сахарного диабета и лишнего веса.



ФАСТФУД

Это всевозможные бургеры, хот-доги, шаурма, картофель-фри, майонез и так далее. Вся эта еда очень калорийная и в ней нет никаких полезных веществ.

Например, бургеры готовят из сомнительного белка, куда добавляют сою, много консервантов и синтетических красителей, которые вызывают привыкание!

Именно эти добавки портят нашу пищеварительную систему и растягивают желудок. Фастфуд способен за короткое время испортить даже самую идеальную фигуру. Поэтому лучше не увлекаться «быстрой едой».



БЕЛАЯ МУКА

Мука «Высшего Сорта» - это по сути рафинированный крахмал.

Во-первых, из этой муки удаляют зародыш и твердые оболочки, то есть все самое полезное, что есть в зерне, все питательные вещества и витамины, а также необходимую нашим организмам клетчатку, которая и делает зерно сложным углеводом.

Во-вторых, даже при самой высшей степени очистки мука ее отбеливают химическими примесями: броматом калия, двуокисью хлора, бензоил пероксидом, персульфатом аммония, аллоксаном и тд.

Помимо этого все изделия из белой муки обладают высоким гликемическим индексом, что приводит к резкому скачку сахара в крови. Это белый хлеб, макароны, все мучные изделия и тд.



МУЧНОЕ

Помимо того, что все эти изделия сделаны из белой муки, также в составе очень много сахара, маргарина/трансжиров, дрожжей и тд. А это ядерное оружие против вашего здоровья и фигуры!

Ну а теперь, моя любимая часть гайда!

Представь, что ты зашла в магазин и мы вместе делаем покупки :) Сейчас я раскрою тебе все секреты и расскажу о своих самых любимых продуктах, которые покупаю и употребляю в своём рационе ежедневно.



ХЛЕБ

Белый хлеб

Избегайте хлеб, в составе которого есть белая пшеничная мука (первый сорт), сахар и его аналоги, дрожжи – такой хлеб очень калорийный и обладает высоким гликемическим индексом, что вызывает резкий скачок сахара в крови, из-за которого у нас так часто возникают неконтролируемые приступы голода.



Ржаной хлеб

Ржаной хлеб, или как мы привыкли его называть, черный, менее калорийный, чем пшеничный, и обладает более низким гликемическим индексом. Кроме того, биологическая польза черного хлеба значительно выше, чем белого. В нем содержится в 4 раза больше витаминов, чем в пшеничном хлебе.



Хлеб из пророщенного зерна

Такой хлеб поможет нормализовать обмен веществ, наполнит вас витаминами, очистит кишечник от шлаков и прибавит вам энергии и жизненных сил.



Хлеб с семенами

Семечки, входящие в состав такого хлеба, богаты растительным белком и полезными жирами, которые не отложатся на вашей талии, но при этом надолго подарят вам очищение сытости.



Хлеб из гречневой или ячменной муки

Главным плюсом такого хлеба является отсутствие (или минимальное количество) в его составе глютена. Согласно мнению ученых, присутствующий во многих злаковых культурах глютен или, проще говоря, клейковина негативно влияет на пищеварение, а у многих людей даже существует его непереносимость.



Цельнозерновой хлеб

Самая популярная замена пшеничному хлебу. Во-первых, следите за тем, что указано на упаковке. Если вы видите, что хлеб обогащен какими-то дополнительными компонентами, то он, скорее всего, сделан из пшеничной муки с добавлением зерен и других полезных ингредиентов. Во-вторых, цельнозерновой хлеб более плотный, чем белый, а следовательно, достаточно просто надавить пальцем и понять, насколько название на упаковке соответствует содержанию. Еще важно, чтобы содержание клетчатки в таком хлебе было не менее 5 граммов на 100 граммов продукта.



В магазинах очень сложно найти хлеб со 100% чистым составом, выбираем тот, где состав короткий и максимально понятный.

ХЛЕБ

Также, вы можете приготовить полезный хлеб дома. Это будет самый лучший вариант!)

Рецепт полезного хлеба:

- 1 стакан (135 г) семян подсолнечника
- 1/2 стакана (90 г) семян льна
- 1/2 стакана (65 г) ваших любимых орехов
- 1 1/2 стакана (145 г) овсяных хлопьев
- 2 ст.л. семян чиа
- 4 столовые ложки псиллиума
- 1 чайная ложка морской соли
- 1 столовая ложка сиропа без сахара (по желанию)
- 3 столовые ложки растопленного кокосового масла
- 1 1/2 стакана (350 мл) фильтрованной воды

Приготовление:

- Смешайте все сухие ингредиенты, хорошо помешивая.
- Взбейте сироп без сахара (если вы его используете), масло и воду вместе.
- Добавьте это к сухим ингредиентам и очень хорошо перемешайте, пока все полностью не пропитается и тесто не станет очень густым (если тесто слишком густое для перемешивания, добавьте одну или две чайные ложки воды, пока тесто не станет однородным).
- Дайте ему постоять не менее 2 часов, либо весь день, либо на ночь.
- Разогрейте духовку до 180С.
- Поставьте противень в духовку на среднюю решетку и выпекайте 20 минут.
- Достаньте хлеб из формы для выпечки, поместите его вверх дном прямо на решетку духового шкафа и выпекайте еще 30-40 минут.

Храните хлеб в плотно закрытой посуде до 5 дней

ТАКЖЕ, ОТЛИЧНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ХЛЕБУ – ХЛЕБЦЫ

В составе хлебцев, так же, не должно быть **лишних** ингредиентов.

Поэтому читаем состав в любом случае.

Мои фавориты, покупаю в продуктовых магазинах или заказываю на **озон/валдбериз**:



ОТРУБИ

— это наружная оболочка зерновых культур, которая вовсе не перерабатывается нашим ЖКТ. Она содержит большое количество пищевых волокон, которые помогают очистить кишечник и поддерживают в стабильном состоянии его микрофлору

Полезные свойства отрубей:

- Нормализуют параметры глюкозы, полезны для диабетиков всех типов.
- Укрепляют иммунную систему организма.
- Положительно влияют на состояние ногтей, кожных покровов и волос.
- Освобождают организм от шлаков и токсинов, способствуют снижению веса.
- Понижают наличие «вредного» холестерина и способствуют очищению сосудов.
- Приводят в порядок весь процесс выведения желчи.
- Помогают нормализовать давление гипертоникам.
- Являются средством для лечения и профилактики дисбактериоза.

Клетчатка, содержащаяся в отрубях, положительно влияет на процесс метаболизма. Она способствует здоровому похудению, а потому женщинам на диете обязательно стоит ввести зерновую оболочку в ежедневный рацион.



ПРИМЕЧАНИЕ: Если у вас проблемы со стулом, ни в коем случае не покупаем пшеничные отруби, вы только навредите слизистой своего кишечника. Заменяем на льняные отруби или на псиллиум

ЧИПСЫ НА ПЕРЕКУС ИЛИ В КИНО

Почти все продаётся в обычных продуктовых магазинах, кокосовые чипсы беру в фикспрайс, читай состав, чтобы была только мякоть кокоса.

Если что-то нет в продуктовых, можно заказать на озон или валдбериз.



САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ

Некоторые думают, что тростниковый сахар или кокосовый намного полезнее, чем обычный. Это не так! Это тот же самый сахар, который наносит вред организму и фигуре.

Сиропы (финиковый/яблочный/виноградный/агавы/топинамбура и тд) — на 85% состоят из фруктозы, а это тот же самый сахар.

Мёд — сахар

Я рекомендую использовать в качестве сахарозаменителя стевию, эритрит или именно порошок топинамбура — они являются самыми натуральными и полезными! Покупаю в продуктовом или заказываю на озон/валдбериз

Но не стоит увлекаться сахарозаменителями, даже если они безвредны для фигуры, вы обманываете свой организм, он получает сладкий вкус, но недополучает этой энергии в виде калорий и ваш аппетит повышается.

20-30гр в день разрешённая норма, если добавлять в домашние вкусняшки или в чай, если вы только начали отказываться от сахара.



ВКУСНЯШКИ

Обожаю и доверяю продукции Bite, отличный состав за свои деньги, очень вкусная продукция. Мои фавориты: батончики, мармелад, крекеры. Продаётся в каждом продуктовом магазине и на озон/валдбериз.

Также RAW Life хороший производитель, чистый состав продуктов. Заказываю конфеты (в одной штуке 80ккал) и батончики на озон, там выгоднее.

Протеиновые печенья нравятся у bombbar и chikalab.

Есть и другие производители полезных сладостей/печенья и тд, важно всегда читать состав, чтобы не было ничего лишнего!



ПАСТИЛА

Люблю белёвскую, есть без сахара. Это прям должно быть написано на упаковке, беру в магазинах или заказываю на озон/валдбериз.



Вы можете приготовить пастилу дома!

Мой самый любимый и простой рецепт в духовке:

Приготовление:

- 1,5кг яблок с кожурой (кисло-сладкие)
- 300гр бананов
- 70-100мл воды

Из яблок удалить сердцевину, нарезать кубиками фрукты. В кастрюлю налить воду, положить фрукты, варить до готовности. Готовые яблоки измельчить блендером. Если пюре получится водянистым, нужно уваривать до загустения, если пюре получится достаточно густым, то можно сразу выкладывать его на противень. Противень застелить пергаментной бумагой, выложить пюре, разровнять и поставить в духовку сушиться при 75°C с приоткрытой дверцей. Через 3 часа проверить на готовность. Если пастила готова, выключаем духовку, даем остыть и снимаем с бумаги.

Хранить можно в любом виде



ШОКОЛАД

ВАЖНО!

Лучше выбирать всегда темный, чем больше в составе % какао, тем он полезнее, и чтобы в составе не было сахара!

Шоколад ем редко, но эти производители ничего. Можно купить везде и также заказать на озон и валдбериз.



Рецепт домашнего шоколада от моей мамы, намного вкуснее, чем в магазине:

Ингредиенты:

Какао масло 100гр
Какао тертое 30гр
6 фиников (предварительно помыть, залить кипятком на 10 минут)
Кокосовая стружка 2ст.л.
Любые орехи горсть

Приготовление:

На водяной бане растопить масло-какао, добавить какао тертое и размешивать до однородности).

Финики порезать на мелкие кусочки разложить по формочкам, сюда же положить орешки и залить смесью, сверху кокосовую стружку посыпать и разравнивать ложкой.

Убрать в морозилку.



Девочки, это очень вкусно! Ингредиенты можно заказать на валдбериз (какое масло, какао тёртое, кокосовую стружку)

ОРЕХОВЫЕ ПАСТЫ

Обожаю урбечи, чистый состав, очень вкусно и сытно. Можно есть вприкуску с чаем, добавлять к завтракам, как топинг, заменяют орехи.

Всегда беру на валдбериз, нравятся эти два производителя.

Любимые вкусы: тыквенные семечки, кокосовый, миндальный, лесной орех, кунжут белый, кешью, арахисовый.



Паста от урбеча отличается составом, обычно в пастах есть различные добавки и лишние компоненты (сахар, масло, ароматизаторы и Е-добавки), поэтому **будь внимательна!**

ЕСЛИ ЛЮБИШЬ ИМЕННО АРАХИСОВУЮ ПАСТУ, В СОСТАВЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО АРАХИС И МАКСИМУМ СОЛЬ.

На озон нашла этих производителей по адекватной цене



ОРЕХИ И СЕМЕНА

Обрати внимание:

Почти во всех орехах, семенах и бобовых содержится фитиновая кислота. Попадая в человеческий организм, этот антинутриент мешает усвоению железа, цинка, кальция и магния.

Чтобы уменьшить количество фитиновой кислоты, многие продукты рекомендуется замачивать и подвергать термообработке.

ЛАЙФХАК:

Замочи необжаренные орехи/семена/бобовые в воде на 6-8 часов, тогда ты активируешь эти продукты.

«Активация» требуется, чтобы:

- убрать фитиновую кислоту и прочие химикаты, которыми орехи могли быть обработаны;
- «разбудить» полезные микроэлементы в их составе;
- уменьшить горечь, добавить орехам сладковатый привкус;
- обнаружить испорченные — они не впитают жидкость.

Покупайте Орехи на рынке, там они выгоднее и можно купить свежие. Чем больше и светлее орех, тем он моложе.

Если вы зашли в магазин и взяли орехи на перекус, то можно взять и обжаренные, обычную смесь или с сухофруктами. Но избегайте цукатов, они все вымочены в сахаре и это должно быть указано в составе.

Норма орехов в день 30-40гр, тк они очень калорийны и в основном в их составе преобладают полезные жиры.

Ещё я люблю смеси семян, беру и добавляю в салаты. Выбирайте те, которые вам больше нравятся по наполнению



КРУПЫ

ЛАЙФХАК:

Чем дольше время приготовления, тем полезнее крупа, потому что она считается цельной, без обработки, с максимальным количеством клетчатки и полезных веществ. Поэтому выбираем крупы самой долгой варки.



Бурый рис намного полезнее белого. Белый — обработанный, лишённый клетчатки, витаминов и минералов, у него намного выше ГИ, чем в буром, поэтому он быстро поднимает уровень сахара в крови и относится к быстрым углеводам.

Ещё очень полезным считается красный рис.

Овсянку всегда покупаю «Монастырскую», самая полезная из всех производителей. Если у вас непереносимость глютена, то на валдбериз есть овсянка без глютена, брала несколько раз, отличная!



Макаронки выбирайте цельнозерновые, чтобы в составе была только мука второго сорта, та же самая история, что и с рисом. Мука первого сорта — обработанная, лишённая всех полезных свойств.

Мне очень нравятся макаронки макфа цельнозерновые, гречневые макаронки и из красной чечевицы.

Ещё люблю из круп: гречку, киноа, булгур.



ПРОСТЫЕ И ВКУСНЫЕ ЗАВТРАКИ ИЗ ОВСЯНКИ

(проверено на моих девочках-марафонщицах :))

1 Овсяноблин с бананом и арахисовой пастой

Ингредиенты:

- Яйцо 1
- Сливочное масло 5гр
- Овсянка монастырская 50гр
- Банан 50гр
- Арахисовая паста 30гр

Приготовление:

Овсянку перемолоть в блендере с яйцом и 30-40мл воды. Вылить полученную массу на сковороду, готовить на медленном огне под крышкой с двух сторон. Блин смазать пастой, выложить в центр порезанный банан и сложить пополам.



2 ПП-брауни

Ингредиенты:

- Яйцо 1шт
- Какао-порошок 20гр
- Молоко 60мл
- Овсянка 40гр
- Шоколад без сахара 15гр
- Сметана 30гр

Приготовление:

Овсянку смолоть в муку, взбить молоко, сметану, яйца и сахзам, добавить измельченные хлопья, какао и 4гр разрыхлителя. Все смешать, сковороду смазать каплей масла, готовить под крышкой на минимальном огне 20 минут. Чем тоньше пирог тем быстрее пропечется. Шоколад измельчить, потереть сверху в последний момент, чтобы он расплавился.



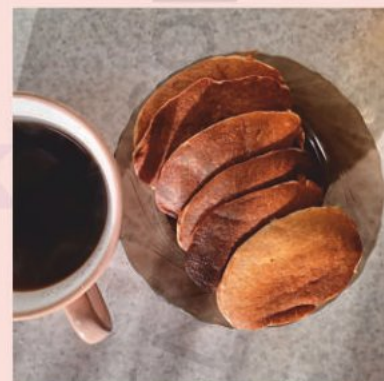
3 Овсяно-кокосовые панкейки

Ингредиенты:

- Овсянка долгой варки монастырская 50гр
- Яйцо 1шт
- Кефир 100мл
- Кокосовая стружка 30гр
- Сода 1/4ч.л.
- Фитпарад для сладости

Приготовление:

Овсянку смолоть в муку. Яйца взбить с содой и подсластителем, смешать все ингредиенты. Хорошо разогреть антипригарную сковороду, убавить огонь на минимум. Выпекать под крышкой с каждой стороны по 2-3 минуты.



БОБОВЫЕ



Очень полезно для здоровья и фигуры включать бобовые в свой рацион.

Причины включить бобовые продукты на диете:

- Оптимальный гликемический индекс (ГИ) — глюкоза поступает медленно, размеренно в кровь, не дает резкого скачка инсулина и сахара.
- Поставка сложных углеводов — организм насыщается энергией, утоляется чувство голода, дальнейший аппетит снижается.
- Являются источником легкоусвояемого белка — для вегетарианцев отличный способ добрать белки.
- Низкая калорийность — контролируется энергетическая ценность рациона, объем порции повышается без проблем для веса.
- Наличие пищевых волокон — чистится кишечная стенка, выводятся шлаки, токсины и лишняя вода.
- Активизация метаболизма — стабилизируется переваривание, всасывание с усвоением питательных элементов, полезных веществ.

ЛАЙФХАК:

- Гладкая кожица, однородность размера, яркость оттенка — говорят о качестве бобовых.
- Чтобы активировать бобовые, запустить ферментацию и улучшить усвоение нужно их замачивать. Сою, нут, фасоль оставить на 7 часов (на ночь), а горох, чечевицу и маш — на 2-3 часа.

Минусы или вред бобовых:

Проявление метеоризма, болей в животе. Нельзя при язвах в ЖКТ, подагре, острых болезнях почек, других органов.

Сейчас расскажу, какие бобовые люблю я и почему, а также поделюсь своими любимыми рецептами))

1 ЧЕЧЕВИЦА

КБЖУ

Белки – 23-24 г; жиры – 1-2 г; углеводы – 43-50 г. Среднее значение у калорийности – 290-300 ккал. ГИ – 25-35.

Польза:

Быстрое, но продолжительное насыщение, ускорение метаболических процессов и нормализация работы кишечника. Этот вид бобовых стабилизирует гормональный фон, активизирует прирост мышц, снимает усталость.

Самой полезной является красная чечевица – она обладает мягким и деликатным вкусом. Благодаря высокому содержанию железа, этот вид чечевицы очень полезен при анемии и заболеваниях крови.

Всегда беру только ее:)



РЕЦЕПТ ЧЕЧЕВИЧНЫХ ЛЕПЁШЕК – АЛЬТЕРНАТИВА ХЛЕБУ:

Чечевица красная 150гр

Яйцо 1шт

Специи

Приготовление:

Чечевицу замочить на ночь, с утра промыть и перемолото в блендере вместе с яйцом и специями. Жарить на антипригарной сковороде или чуть смазать маслом, с двух сторон на медленном огне до готовности.

Сверху можно положить: авокадо + слабосоленая рыба/ творожный сыр + помидор + ветчина с хорошим составом. И полезный бутерброд готов :)



2 НУТ

КБЖУ

Белки — 19 г; жиры — 6 г; углеводы — 61 г. Калорийность на 100 г — 360-365 ккал. ГИ — 30.

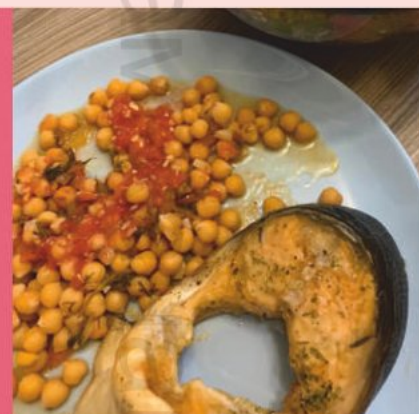


Польза:

Повышение расхода калорий при переваривании, длительная сытость и снижение риска переедания в течение дня. Замедляется переход сахаров из еды в кровяное русло, поддерживается энергия, очищение кишечника.

РЕЦЕПТ НУТА ПО-ТУРЕЦКИ:

НУТ 150ГР
ПОМИДОРЫ 3-4ШТ
ЧЕСНОК 2 ДОЛЬКИ
ЛУК 1ШТ
ТОМАТНАЯ ПАСТА 3СТ.Л.
СПЕЦИИ
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10ГР



Приготовление:

Чечевицу замочить на ночь, с утра промыть и перемолото в блендере вместе с яйцом и специями. Жарить на антипригарной сковороде или чуть смазать маслом, с двух сторон на медленном огне до готовности.

Сверху можно положить: авокадо + слабосоленая рыба/ творожный сыр + помидор + ветчина с хорошим составом. И полезный бутерброд готов :)

3 ФАСОЛЬ

КБЖУ:

Белки — 21 г; жиры — 1-2 г; углеводы — 50-62 г. Калорийность в 100 г — 290-325 ккал. ГИ — 30-35.

Польза:

Оздоровление организма, помощь в устранении лишних килограммов и снижение уровня глюкозы, холестерина. Улучшается пищеварение, идет чистка от загрязнителей. Польза бобовых состоит в недопущении возврата веса.

МОЙ ЛЮБИМЫЙ И БЫСТРЫЙ РЕЦЕПТ ФАСОЛИ:

ФАСОЛЬ 150ГР
ЛУК 1ШТ
МОРКОВЬ 1ШТ
ЧЕСНОК 1 ДОЛЬКА
СПЕЦИИ
МАСЛО 10ГР

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

ФАСОЛЬ ЗАМОЧИТЬ НА НОЧЬ, УТРОМ ПРОМЫТЬ И ВАРИТЬ 1 ЧАС. НА МАСЛЕ ПОТУШИТЬ ЛУК, МОРКОВЬ И ЧЕСНОК, ДОБАВИТЬ ТУДА ЖЕ ФАСОЛЬ, ДОБАВИТЬ НЕМНОГО ВОДЫ И ТУШИТЬ 15-20 МИНУТ.



МУКА

Как я уже писала ранее, стараемся **исключить белую муку** (сорт номер один) из своего рациона – она обработанная, лишённая всех полезных свойств, обладает высоким гликемическим индексом. Поэтому хлеб/макаронны выбираем из муки второго сорта – она считается цельнозерновой и в ней намного больше клетчатки, которая помогает замедлить всасывание быстрых углеводов и сгладить перепады глюкозы в крови.

ЛАЙФХАК:

Можно перемолоть овсянку долгой варки в блендере, тогда у вас получится цельнозерновая мука!)

Я люблю рисовую муку для приготовления сырников/пп-хачапури/оладушек – с ней блюда получаются воздушными и не разваливаются. Покупаю в продуктовом магазине.

Для выпечки лучше использовать кокосовую или миндальную муку, такая мука стоит на порядок дороже, но в ней гораздо больше полезных свойств, чем в традиционной – нулевая гликемическая нагрузка, куча полезных жиров, в 2 раза больше протеина, в 4 раза больше клетчатки и в 10 раз больше кальция и магния.

Можно заказать на озон или валдбериз, но смотри состав, чтобы был чистый (миндаль 100%/мякоть кокоса 100%) без добавок.

ЛАЙФХАК:

Если используете ореховую муку, советую учесть следующее.

- Добавляйте меньше масла и жидкости, чем предусмотрено в оригинальном рецепте, миндальная мука сама по себе более жирная.
- Запекайте при температуре на 15 °C ниже и держите выпечку в духовке чуть дольше.
- Возможно, понадобится чуть больше яиц, чтобы обеспечить вязкость.

Ещё очень люблю нуттовую муку – малокалорийна, содержит медленные углеводы, что обеспечивает сытость надолго + в ней много легкоусвояемого белка.

Заказываю на валдбериз.



МОИ ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ РАЗНОЙ МУКИ

1 Сырники с бананом

ТВОРОГ В БРИКЕТЕ 5% 180ГР
ЯЙЦО 1ШТ
БАНАН 70ГР
МУКА РИСОВАЯ 35ГР
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 3ГР



Приготовление:

Все смешать до однородной массы, сформировать сырники, готовить на медленном огне под крышкой с двух сторон до готовности.

2 Оладушки из кокосовой муки

КОКОСОВАЯ МУКА 50ГР
ЯЙЦО 2ШТ
РАЗРЫХЛИТЕЛЬ 0,5 Ч.Л.
СОЛЬ, FIT PARAD ПО ВКУСУ(МОЖНО БЕЗ НЕГО)



Приготовление:

Взбиваем вилкой яйца, добавляем остальные ингредиенты, все смешиваем до однородной массы. Добавляем немного воды(можно молоко, если употребляете, или кокосовое). Масса должна получиться гуще чем на обычные оладьи. Выпекаем на а/п сковороде с каплей оливкового масла, на среднем огне, 3-4 мин с каждой стороны.

Для топинга можно использовать ягоды + фитпарад / мягкий творог + банан))

3 Нутовый блин на завтрак

НУТОВАЯ МУКА 40ГР
ЯЙЦО 1
СОЛЬ ПО ВКУСУ
ВОДА 50МЛ.



Приготовление:

Все смешать до однородности вилкой, смазать сковороду каплей масла, вылить тесто. Готовить с 2ух сторон на медленном огне под крышкой по 3-5 минут с каждой стороны.

Сверху кладём кто что любит, самый беспроигрышный вариант: авокадо + рыбка/творожный сыр + ветчина куриная.

РЫБА

Я обожаю слабосоленую рыбу на завтрак. Выбирайте тех производителей, где в составе только рыба и соль. Без добавок и консервантов. Люблю этих производителей, очень вкусная рыбка без запаха. И часто по Акции))



ТУНЕЦ

Часто беру тунец в консервах, люблю делать салат с тунцом или просто ужинать им + овощи. Самое главное — брать в собственном соку, а не в масле, в таком тунце много жира. В составе должно быть: тунец, вода, соль. Чаще всего беру этих производителей, есть в каждом магазине.

РЕЦЕПТ САЛАТА С ТУНЦОМ:

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО 1СТ.Л.
ОГУРЕЦ 200ГР
ПОМИДОР 200ГР
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ 200ГР (МОЖНО БЕЗ)
ТУНЕЦ В СОБСТВЕННОМ СОКУ 1ШТ
КУКУРУЗА 80ГР
ЯЙЦО 2ШТ
ЛУК 30ГР (МОЖНО БЕЗ)



Приготовление:

Яйца отварить. Все порезать, соединить вместе, заправить маслом. Можно добавить ещё смесь семян для вкуса:)



ДРУГИЕ КОНСЕРВЫ

Мясо криля — белок в чистом виде. Можно делать бутерброды на завтрак или добавлять в салат. Берите, чтобы в составе был только: криль, вода, соль. продуктовых магазинах: магнит, пятерочка, перекресток, ашан и тд.



Также, очень вкусно брать на салаты и завтраки вот такую курочку. Состав отличный, есть в любом продуктовом. Кстати, ещё один отличный салат получается, если заменить тунец на курочку (рецепт выше).



Помимо белка беру в консервах: кукурузу, горошек, оливье на пару. «Бондюэль» и «б соток» радуют своим составом.



ЛАЙФХАК:

Имейте в виду, бондюэль «молодая кукуруза» без сахара, а «сладкая кукуруза» с сахаром, поэтому читаем всегда состав.

Также, в консервах есть нут, чечевица и фасоль, что гораздо облегчает жизнь. Не нужно замачивать и варить. Главное — смотрим состав, чтобы без сахара и консервантов!

Green Ray отличный производитель и «Бондюэль» линейка «На пару». Все покупаю в обычных продуктовых магазинах: магнит, пятерочка, перекресток, ашан и тд.



МАСЛА

У масла есть 3 основных параметра:

- Состав (соотношение типов жиров в нем - насыщенные/ненасыщенные)
- Термостойкость — точка дымления
- Качество (холодного отжима)

Получается, нужно иметь на примете как минимум 2 хороших масла: для употребления в холодном виде и для термической обработки.



ВАЖНО!

- Избегайте повторного нагревания масла: остается меньше полезных веществ, больше риск образования вредных канцерогенов
- Лучше выбирать растительные масла холодного отжима — (EXTRA VIRGIN), а животные жиры не перегревать повторно
- Считается также, что рафинированные (дополнительно обработанные или очищенные) масла более термостойчивы.
- Однако из-за первоначальной обработки большое количество важных элементов теряется и даже остаётся часть примесей веществ, которые используются для очистки. Поэтому, как и любое масло, его не стоит перегревать и использовать многократно.

! Как правильно хранить масло?

Учитывайте, что нагревание и свет могут испортить его и ухудшить вкус, поэтому храните масло в темном прохладном месте и СТЕКЛЯННОЙ таре не дольше года (в пределах срока годности). Внимательно читайте этикетки, потому что у некоторых масел есть особые требования к хранению: например, масло из виноградных косточек следует хранить в холодильнике. А льняное масло после вскрытия необходимо употребить в пищу в течении 20 дней.

Все масла можно разделить на два вида — растительные и животного происхождения.

1. В животных жирах преобладают НАСЫЩЕННЫЕ кислоты, которые делают их твердыми и более устойчивыми к нагреванию (например, масло гхи).
2. Растительные масла, кроме кокосового, пальмового и какао-масла, имеют жидкую форму и содержат преимущественно МОНОненасыщенные и ПОЛИненасыщенные жирные кислоты.

- Мононенасыщенные считаются полезными для сердца и сосудов, поскольку понижают плохой холестерин, препятствуют развитию инсулинорезистентности и других хронических заболеваний и улучшают кожу. Масла, богатые МНЖК, — оливковое масло и масло авокадо.
- Полиненасыщенные — это жирные кислоты омега-6 и омега-3, которые организмом не вырабатываются и поэтому являются незаменимыми.



МАСЛА

Я ДОМА ИСПОЛЬЗУЮ:

Оливковое и кокосовое для салатов и готовки при невысоких температурах – до 180г. Их же для заправки уже готовых блюд (после варки, запекания).

Масло ГХИ для заправки готовых блюд и жарки/тушения.

Использую масло по-минимуму, если в блюде уже есть смесь семян или авокадо.

ЛАЙФХАК:

КАК СДЕЛАТЬ МАСЛО ГХИ ДОМА:

- Покупаем 3 пачки сливочного масла 82,5%
 - Берем подходящую посуду с толстыми стенками и дном (алюминиевая не подходит).
 - Нарезаем сливочное масло кусочками и складываем в посуду, ставим на средний огонь, ждём пока масло полностью растопится.
 - Очень скоро вместо кусочков сливочного масла вы увидите желтоватую жидкую массу, покрытую белой пенкой. Пенка будет воздушной, а после закипания масла начнет густеть.
 - Убавляем огонь на минимум, масло все время помешиваем, снимаем в отдельную мисочку пенку.
 - Постепенно хлопья начнут оседать на дно - масло будет становиться прозрачным.
 - Держите масло на огне до появления легкого орехового аромата, затем выключите огонь.
 - Снимите пенку, процедите горячее масло в банки через марлю.
 - Лейте его аккуратно, при медленном наливании осадок так останется на дне. Горячее масло гхи прозрачное, медового цвета, очень ароматное.
 - После остывания уберите его в холодильник.
- Топленое масло можно хранить в любом прохладном месте, кроме холодильника.



ЙОГУРТЫ

Лучше брать без красителей, фруктовых и злаковых добавок в составе.

В йогуртах со вкусами очень много углеводов и сахара, лучше брать натуральный и самостоятельно добавлять фрукты, орешки и тд, если это перекус. Много производителей с хорошим составом, я чаще всего беру эти.

ЛАЙФХАК:

Низкокалорийный йогурт без добавок и подсластителей может стать прекрасной заменой сметане.

Для информации, в одной столовой ложке сметаны - 50 ккал , в ложке оливкового масла – 120 ккал, а ложка йогурта -15 ккал. Так что йогурт – это действительно ключ к снижению общей калорийности рациона.

СЫРЫ

«Чистый» сыр должен изготавливаться только из молока, закваски и соли. Такой состав – большая редкость.

Старайтесь избегать таких добавок, как каррагинан (E-407), арбоксиметилцеллюлоза (E-466), каротины (E-160a,b), краситель «солнечный закат» (E-110).

Маркировка – важный элемент, который нужно обязательно учитывать при покупке. Не выбирать продукт, где есть надписи «сырный продукт» и другие, созвучные слову «сыр» , так как это уже не натуральный продукт и содержит в своем составе растительные жиры и другие заменители.

Отдавайте предпочтение сырам, изготовленным по ГОСТу, а не по ТУ.

Мне нравятся эти сыры:



ТВОРОЖНЫЕ СЫРЫ

На что обратить **внимание**:

- **Название продукта** - слова «крем», «сырный продукт» заставляют задуматься о натуральности лакомства. Обычно такие продукты изготовлены на основе растительных жиров.
- **Состав** - список ингредиентов должен состоять из сливок и молока, соли и закваски. Сыр с консервантами лучше обойти стороной.
- **Вкусовая добавка** - в продаже можно найти сыры с зеленью, чесноком, ветчиной, грибами и лососем. Важно, чтобы в составе присутствовали не только имитаторы данных продуктов, но и кусочки ингредиентов.
- **Консистенция** - пока сыр запечатан, сложно говорить о его внешнем виде. Придя домой, надо обратить внимание на однородность, нежность и мягкость продукта. На поверхности не должно быть жидкости или плесени.
- **Баночка** - необходимо проверить целостность упаковки и срок годности продукта.



У этих производителей хороший состав (см. выше)

11 идей для бутербродов с творожным сыром:

Творожный сыр + с/с рыба + яйцо пашот

Творожный сыр + с/с рыба + огурец

Творожный сыр + с/с рыба + авокадо

Творожный сыр + красная икра + зелень

Творожный сыр + тунец в с/с + салат

Творожный сыр + мясо криля + помидор

Творожный сыр + говядина + редис

Творожный сыр + говяжий язык + помидор

Творожный сыр + инжир + кедровые орехи

Творожный сыр + мёд + грецкий орех

Творожный сыр + груша + мёд



МОЛОКО

Я не пью коровье молоко по разным причинам (основная: непереносимость лактозы — молочного сахара). Заменяю на растительное.

Овсяное/рисовое — у него высокий гликемический индекс, считай пьёте муку с водой. Молоко из злаков лучше **не брать**.

Лучше отдавать предпочтение **ореховому молоку** (кокосовое, миндальное, кешью и тд.). Но обязательно смотрите состав, чтобы было без сахара и лишних добавок.

Например, у Alpro есть миндальное и кокосовое молоко с сахаром, а есть без сахара, поэтому будьте внимательны.

Ещё хороший производитель Aroy-D, состав: кокосовое молоко 100%, есть в продуктовых или на озон/валдбериз.

Соевое молоко Bite, Alpro без сахара в составе, **но есть нюансы**: если у вас аутоиммунные заболевания, проблемы с микрофлорой кишечника, либо эстрогенодоминирование, то лучше его избегать.



ЛАЙФХАК:

Как сделать ореховое молоко дома:

Покупаем орехи, замачиваем в воде на пару часов, промываем, хорошенько взбиваем блендером с водой, процеживаем через марлю. Получаем жмых, из которого можно сделать вкусняшки или крекеры и натуральное молоко без добавок.



ЯЙЦА

Яйца - супер полезный продукт для нашего организма, это настоящий **суперфуд!**

Яичный белок - кладезь аминокислот, поставщик натурального легкоусваиваемого протеина.

А в желтке содержатся очень полезные для нашего организма жиры. Также, в одном желтке 2г лецитина, который отлично помогает нашей печени.

Некоторые диетологи рекомендуют употреблять яйца 2-3 раза в неделю, я употребляю каждый день, главное, чтобы они были правильно приготовлены.

Старайтесь употреблять либо вареные яйца, либо яйца пашот, эти способы приготовления наиболее полезны.

На что обращать внимание при выборе яиц?

- Срок изготовления - должен быть указан на упаковке. Чем свежее яйцо, тем, оно лучше.
- Производитель — кто ближе по географическому расположению к торговой точке, тот лучше.
- Скорлупа - исследуйте ее на предмет трещин, сколов и чистоты. Желательно, чтобы яйца были чистыми, без перьев и следов помета, без повреждений.
- Место хранения яиц - оно должно быть сухим, чистым и обязательно без посторонних запахов. Яйца, как губка, впитывают в себя нежелательные ароматы. К упаковке это тоже относится: никакой плесени и пятен на ней быть не должно.

ЛАЙФХАК:

Чтобы приготовить идеальную яичницу с жидкими желтками, смажьте сковороду каплей масла, разбейте яйца и добавьте воды. Белок сварится, а желток останется жидким + такой способ приготовления менее калориен и вреден для здоровья и фигуры.

КАТЕГОРИЯ ЯИЦ (ВЕС)

3-я категория	2-я категория	1-я категория	Отборная категория	Высшая категория
				
3	2	1	0	B
35 – 44,9 г	45 – 54,9 г	55 – 64,9 г	65 – 74,9 г	Больше 75 г

ВИД ЯИЦ (СВЕЖЕСТЬ)

	Диетическое яйцо Срок реализации – 7 дней		Столовое яйцо Срок реализации – 25 дней
--	--	---	--



Куриные
Ккал - **157**
Белки - **12,7**
Жиры - **11,5**
Углеводы - **0,7**



Перепелиные
Ккал - **168**
Белки - **11,9**
Жиры - **13,1**
Углеводы - **0,6**

Яйца - суперфуд



Утиные
Ккал - **185**
Белки - **13,3**
Жиры - **14,5**
Углеводы - **0,1**



Страусиные
Ккал - **118**
Белки - **12,2**
Жиры - **11,7**
Углеводы - **0,7**

КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Их делают из многих составляющих, перемешанных в одно целое, - из колбасного фарша. Кроме мяса (или вместо него) используются: субпродукты (как первой, так и второй категории), мясная обрезь вместе с соединительной и жировой тканью, легкоплавкий шпик, а также мясная масса, получаемая из перемолотых костей разных видов животных. В фарше можно найти десятки ингредиентов (заменителей, добавок), и порой не самых полезных.

! ВАЖНО

Поэтому прежде чем покупать, смотри состав. Чем он короче, тем лучше, на первом месте должно стоять мясо, из которого сделано изделие.

ЛАЙФХАК:

Рекомендую брать изделия из курицы, индейки или говядины, в них больше белка и меньше жира.

Рекомендую этих производителей, хороший состав, в отличие от остальных. Продаются в каждом продуктовом.



Ещё нравится продукция из «Вкусвилл», можно найти прям отличную ветчину, паштеты, варёно-копченое мясо с натуральным составом.

СОУСЫ

Соуса стараюсь не есть - это жир в чистом виде.

Готовлю либо с соевым соусом, либо со сметаной, либо с томатной пастой.

Читайте состав: чтобы не было сахара, консервантов и добавок.

Соевый соус более менее «Киккоман», паста «Помидорка».

Рецепт моего любимого обеда, проверено на моих марафонщицах:)



ФУНЧОЗА С КУРИЦЕЙ

ФУНЧОЗА 50ГР
КУРИНОЕ ФИЛЕ ИЛИ КРЕВЕТКИ 130ГР
БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ 100ГР
ЛУК 30ГР
МОРКОВЬ 60ГР
(ИЛИ ЛЮБАЯ ОВОЩНАЯ СМЕСЬ 200ГР)
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО 10ГР
СОЕВЫЙ СОУС



Приготовление:

Все нарезать соломкой. На части сливочного масла поджарить курицу, отдельно овощи под крышкой. Смешать все вместе, заправить соевым соусом, при необходимости добавить немного воды и готовить минут 5. Фунчозу заварить по инструкции, смешать с курицей и овощами.

ВОДА И ГАЗИРОВКА

Ни для кого не секрет, что для красоты, стройности и молодости нашего организма нужно выпивать достаточное количество простой воды (чай, кофе, сок и тд не считается) в день,

А ИМЕННО ±30мл на 1кг веса.

Выпивая воду натощак, особенно благоприятное воздействие оказывает тёплая вода, вы запускаете все обменные процессы в организме, идёт очищение организма от шлаков и токсинов, за счёт этого запускается процесс похудения.

! ВАЖНО

Старайтесь выпивать большую часть воды в первой половине дня, вечером минимальное количество, чтобы не было отеков с утра.

Я выпиваю 2 стакана тёплой воды после пробуждения, 1-2 стакана перед каждым приемом пищи за пол часа, после еды по истечению 40 минут.

Также, очень важно пить воду во время тренировки маленькими глотками.

Мои лайфхаки, как приучить себя пить воду регулярно:

- Заведите будильники каждый час-полтора и выпивайте по 100мл (допустим)
- Скачайте приложение на телефон Water Balance, в нем очень удобно отслеживать свою норму воды.
- Всегда носить с собой бутылку с водой в сумке.
- Распечатать трекер воды, где зачеркивать каждый выпитый стакан.

Если не можете пить обычную воду, берите эту, она без сахара, отличная альтернатива для худеющих. Есть в каждом продуктовом

Рецепты домашних и полезных лимонадов.

1. Цитрусовая вода:

На 2л воды нарезаем половинками кружочков 1 апельсин, 1 лайм, 1 лимон. Кладем в банку, немного разминаем, чтобы фрукты дали сок, но не превратились в кашу. Заполняем банку льдом, доливаем водой до края. Аккуратно перемешиваем ручкой ложки. Закрываем крышкой, ставим в холодильник или просто в прохладное место.

2. Вода с малиной и лаймом:

Два лайма разрежьте на четвертинки, отожмите руками сок в банку, затем четвертинки бросьте в банку. Добавьте горсть малины. Немного подавите фрукты, но только слегка. Добавляем лёд, воду, перемешиваем, закрываем крышкой, ставим в холодильник.

3. Вода с медом:

В теплую (38-39С) воду 200мл добавляем пол чайной ложки меда, хорошо перемешиваем и выпиваем. Такую воду лучше не хранить в холодильнике и не злоупотреблять 1-2 стакана в день.



ЧТО И КОГДА ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

· На **завтрак** идеально подойдут сложные и простые углеводы + белок, например: овсянка+яйцо, цельнозерновой хлеб+сыр/рыба, каша с йогуртом и фруктами.

· На **обед** сложные углеводы и белок: каша с мясом, овощные салаты с рыбой, яйцами.

· На **ужин** отдать предпочтение овощным салатам, рыбе, морепродуктам, яйцам, творогу.

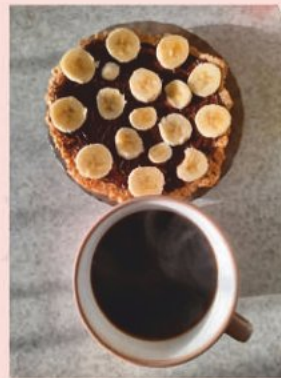
Фрукты, мед, горький шоколад лучше кушать в первой половине дня (на завтрак или на перекус)

! ВАЖНО

Но самый **главный фактор** похудения, это **дефицит калорий** от твоего калоража с учётом активности, не забывай все считать.

Примеры питания моих девочек с марафона:

ЗАВТРАК



ОБЕД



УЖИН



Заключение

Ну вот и подошёл к концу мой гайд!

Хочу сказать тебе огромное спасибо за оказанное доверие и потраченное на меня время!

Я надеюсь, что после прочтения, твоё питание будет чище и разнообразнее, а походы в продуктовый магазин легче :)

Относись к себе, как к самой дорогой машине, которую нужно заправлять только самым качественным «топливом». Ведь красивое, подтянутое, стройное тело зависит на 80% от питания.

Желаю сил и успехов в построении тела своей мечты, и я буду очень рада встречи с тобой в других моих проектах!

Бонусом хочу тебе подарить список кафе и ресторанов, где можно вкусно и полезно перекусить!)



@nikakix_diet

СПИСОК КАФЕ И РЕСТОРАНОВ

Места, где можно перекусить, пообедать, если вы задержались в городе или просто хотите покушать вне дома.

- 1. ТРЕМОК** (пример: томленая куриная грудка + гречка; Куриная грудка + греческий салат)
- 2. ТОКИО-СИТИ** (домашний куриный суп, греческий салат, булгур с овощами, гречневая каша с овощами)
- 3. ШОКОЛАДНИЦА** (греческий салат, котлеты паровые с красным рисом, тунец гриль, котлеты паровые с овощами гриль, куриная грудка с красным рисом)
- 4. БУШЕ** (лосось с овощами на гриле, овощи гриль, греческий салат, индейка с медовым тыквенным сое, ризотто с курицей и грибами)
- 5. МАКДОНАЛЬДС** (греческий салат, цезарь-без заправки, цезарь рол с курицей-просить, чтоб не добавляли соус или самостоятельно убирать в в касе самообслуживания, можно взять любой ролл без соуса)
Пример: цезарь с соусом 700ккал, без соуса 400 ккал.
- 6. БУРГЕР-КИНГ** (тоже самое, что и в МАКЕ)
- 7. Любой ресторан СУШИ** (ролл с огурцом, нельзя-запеченные, просить, чтоб в обычные роллы не добавляли соус)
- 8. ЕВРАЗИЯ** (кесадила с овощами или с курицей- без соуса, любой суп без сливок)
- 9. СТАРБАКС** (кофе, без сливок, без сиропов+ ореховый батончик, фруктовый, у них много салатов, просто не используйте заправку, салат с тунцом)
- 10. ВОНАСАРОНА** (табуле, греческий салат, консоме из цыплёнка, цветная капуста+салат греческий)
- 11. СЫРОВАРНЯ** (брускетта с авокадо и яйцом, лапша куриная- суп, овощи с булгуром, филе лосося с молодым картофелем, овощи гриль, гречка с молодой капустой)
- 12. РЕСТОРАН ИКЕЯ** (овощи, куриная грудка, салаты без заправок, рыба, отварной картофель)
- 13. PRIME TIME** – всё основано на пп
- 14. Traveler's coffee-** салат греческий, цезарь (Но не есть сухари и просить подать без соуса), любой суп без сливок, куриная грудка на гриле, овощи на гриле, рыба на гриле, Омлет, салат из овощей с печеной свеклой, ролл с овощами и тунцом без соуса, ролл с цыпленком без соуса,

Чем перекусить, зайдя в магазин:

Фрукты, орешки (но они калорийные, так что аккуратно), батончики Bite, крекеры Bite, корнерсы, пастила без сахара, детские фруктовые пюре (без сахара в составе), чай или кофе (американо или на растительном молоке)