

ЗАПРЕЩЕНО

Свинина, колбасные и копченые изделия, полуфабрикаты;



Варенье, сахар и сахарозаменители (стевию можно);



Майонез, маргарин, обезжир. молочные продукты, молоко;



Белый хлеб и сдоба (в т.ч., сухари, бублики);



Алкоголь, соки, газированные сладкие напитки; растворимый кофе.



Чипсы, сухарики, сол. орешки, попкорн, консерв. кукуруза;

**ОГРАНИЧЕНО**

Сливки и сметана (до 30г/день)



Сливочное масло (до 10г/день);



Черный шоколад (2 кубика/ день);



Сухофрукты (2 шт/день);



Картофель печёный (1 раз /нед);



Фрукты (300г/день);



Фреши овощные и смюзи (1 раз/нед);

**ОСНОВНОЙ РАЦИОН МОЕГО ПИТАНИЯ**

Фрукты и ягоды (в режиме похудения - ограничить бананы, виноград и хурму);



Овощи (в режиме похудения - меньше тыквы и свеклы);



Хлеб из цельного зерна, бездрожжевой, зерновые хлебцы;



Говядина, телятина, птица, кролик, рыба, морепродукты, печень птица);



Семена (тыквы, чиа, льна, кунжут) и орехи (до 30г);



Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы;



Овсянка, нешлифованный рис, гречка и др. злаковые



Растительное или ореховое молоко (без ароматизаторов);



Сыры (до 40г в день);



Бобовые, чечевица, маш, тофу;



Яйца;



Кисломол. продукты средней жирности, творог, кефир, натур. йогурт;



Морская соль (до 4г в день), специи;



Мед (1ч.л.)



Здоровые десерты

Желе; Сорбеты; Йогуртовые муссы; Десерты на основе творога; Овсяные кексы и печенье; Конфеты на основе орехов и сухофруктов.



Соусы и заправки

Лимонный сок; Бальзамический уксус; Оливковое масло; Нераф. растительное масло; Йогурт без добавок; Овощные домашние соусы.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

01/ В день 4-5 приема пищи, включая перекусы (каждые 3-3,5 часа) в одно и тоже время. Посл. прием за 3 часа до сна, не позже 20:00.

02/ Один прием не больше 350г пищи для женщин и 450г для мужчин. И только один вид белка за один прием.

03/ Ешь только сидя, не отвлекаясь на другую деятельность. Тщательно пережевывай пищу.

04/ В режиме похудения – не более 300г фруктов/ягод в день до 16.00.

05/ Сложные углеводы составляют 50% суточного рациона.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

0:30 Стакан воды за 30 мин. до еды и не пить воду 30-40 мин. после

40*1 Суточная норма жидкости для взрослого = (40мл * 1кг веса)

50% 50% жидкости поступает с пищей и др. напитками, 50% – в виде чистой воды без газа

24ч Выпивать в течении дня свою норму воды равными порциями

++++ Увеличить употребление чистой воды при физ. нагрузках и в жаркое время года.