



ШПАРГАЛКА КАК СЕБЕ СОСТАВИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК

Полезный завтрак – основа правильного питания. Все приемы пищи важны для организма, но завтрак, пожалуй, можно назвать самым важным. Именно с завтрака запускаются все обменные процессы в организме.

Лучше всего для завтрака подходят продукты, содержащие медленные и быстрые углеводы, а также полезные жиры. Углеводы – это источник энергии для организма, поэтому в начале дня организму просто необходимы углеводы, чтобы чувствовать себя в течение дня бодрым.

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКОВ:

- Каша и бутерброд из ц/з хлеба с сыром, фрукт
- Вареные яйца или омлет, хлебец с арахисовой пастой
- Сырники в составе которых рисовая или овсяная мука
- Бутерброд с авокадо и красной рыбой
- Каша с фруктами, ягодами и орехами
- Овсяноблин с начинкой

ОБЕД

В обед лучше всего употреблять продукты, содержащие медленные углеводы и белок, а также клетчатку. Белок содержится в таких продуктах, как мясо, рыба, морепродукты, яйца – все они отлично подходят для обеда .

Клетчатка содержится в овощах, фруктах, отрубях, бобовых и зерновых культурах.

ВАРИАНТЫ ОБЕДОВ:

- Крупы, птица, свежие овощи
- Макароны, рыба, овощной салат
- Крупы, мясо, овощи на гриле

УЖИН

Для ужина лучше всего выбрать продукты, богатые белком (мясо, рыба, морепродукты, яйца, творог) и клетчаткой (овощи, отруби). Углеводы вечером (как сложные, так и простые) лучше не употреблять, так как энергия уже не нужна организму, и метаболизм замедляется.

ВАРИАНТЫ УЖИНОВ:

- Курица с овощами на гриле
- Рыба запечная или на пару и овощной салат
- Салат из мяса и овощей
- Омлет с овощами

ПЕРЕКУСЫ

Между основными приемами пищи полезно устраивать перекусы. Так вы окажете огромную услугу себе и своему организму, потому что не будете испытывать чувство голода, а значит и стресса, и желания съесть больше.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСОВ:

- фрукты или ягоды;
- орехи;
- сухофрукты (помните об их калорийности!);
- творог;
- нежирный йогурт;
- стакан кефира или ряженки (отлично подходит для позднего перекуса);
- хлебцы;
- нежирный сыр;
- полезный бутерброд (например, ломтик цельнозернового хлеба, кусочек нежирного сыра, кусочек красной рыбы, помидор, зелень и т.п.) и др.

ЗАМЕНА ПРОДУКТОВ

МЯСО: Говядину можно заменить рыбой, нежирной свининой. Можно заменить другими источниками животного белка: творог, яйца, сыр. Можно заменить источниками растительного белка: горох, фасоль, нут, чечевицу, киноа.

РЫБА: Рыбу можно заменить: другой рыбой, курицей, индейкой, говядиной. Можно заменить другими источниками животного белка: творог, яйца, сыр. Можно заменить источниками растительного белка: горох, фасоль, нут, чечевицу, киноа.

ПТИЦА: курицу можно заменить индейкой и наоборот. Можно заменить рыбой. Можно заменить другими источниками животного белка: творог, яйца, сыр. Можно заменить источниками растительного белка: горох, фасоль, нут, чечевицу, киноа.

МОЛОКО: Коровье молоко можно заменить на растительное молоко (соевое, овсяное кокосовое и т.д). Другие молочные продукты так же можно заменять продуктами на основе растительного молока.

ТВОРОГ: можно заменить на яйца, птицу, сыр, рыбу, мясо.

ХЛЕБ: цельнозерновой можно заменить на хлебцы или лаваш.

КРУПЫ: Все крупы в меню взаимозаменяемы. Если Вам не нравится гречка замените ее на любую другую крупу (например рис). Список круп которые можно использовать: гречка, рис, булгур, кукурузная крупа, овсяная крупа, кус-кус, пшеничная крупа, перловая крупа, ячневая крупа.

ОВОЩИ: Все овощи в меню взаимозаменяемы. Исключению составляю крахмалистые овощи по типу картофеля и свеклы. Не нравятся брокколи замените огурцом и т.д.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ: Все фрукты и ягоды в меню взаимозаменяемы. Не любите банан или аллергия на апельсин, то заменяете на другие фрукты или ягоды. Калорийность многих фруктов примерно одинаковая. Ограничение: банан и виноград. В них больше калорий и углеводов. Т.е. если в меню на день уже есть банан, то в это день мы не едим виноград.

ОРЕХИ: Любые орехи в меню взаимозаменяемые. Например если Вы не любите миндаль или у Вас аллергия, то можно заменить на: фундук, кешью, грецкий орех, макадамию, фисташки, кедровый орех. Нельзя заменять на любые орехи в глазури (шоколадной, медовой и т. д.) Так же орехи можно заменить на ореховые пасты. Внимательно изучите состав ореховой пасты. В идеале в составе должны быть только орехи. Иногда присутствует соль. Некоторые производители используют подсластители мед, сахар и т.д. Можно добавить арахисовую пасту к утренней каше или сделать сладкий бутерброд с хлебцем на перекус.