

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ НА 1 НЕДЕЛЮ ОТ DMFITNESS

Ваше питание

Соотношение КБЖУ (ккал / белков / жиров / углеводов) в сутки:

Ккал — 1200-1300 ккал

Белок — 60-70 г

Жиры — 35-40 г

Углеводы — 85-100 г (*не больше!*)

ВАЖНО! Утро начинаем с 1 стакана воды натощак. В день необходимо выпивать не меньше 2 литров чистой воды (*чай и другие напитки в расчет не идут!*).

Сахзам-это не сахарозаменитель, а любой на ваш вкус подсластитель. Например : курага, изюм, мёд и тд.

Совет — не старайтесь сильно разнообразить своё меню в течение дня, т. к. приготовление блюд с большим количеством ингредиентов займёт у вас слишком много времени. Т. е. готовьте весь объём белковой пищи на день (например 500 г грудок) и делите на количество приёмов пищи (раскладывайте по контейнерам).

Все продукты взвешиваем в сухом (крупы) или сыром (мясо) виде!!!

СХЕМА ПРИЁМОВ ПИЩИ:

(обязательно через каждые 3-4 часа НЕ РЕЖЕ!)

1 прием пищи

- 35 г овсянки (или другой крупы) на воде + сахарозаменитель (можно без сахарозаменителя).

- 10 г сливочного масла.

- 1 фрукт либо горсть ягод.

или

- омлет из 2-3 белков с 1 помидором + 1 ломтик цельнозернового хлеба (или хлебец) + 10 г сливочного масла.

- 1 фрукт либо горсть ягод.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если при планировании рациона на день, Вы понимаете, что укладываетесь в свою суточную норму жиров, можно добавить к завтраку 1 ломтик твёрдого сыра (30 г) либо 10-15 г любых орехов (это примерно 8-10 штук).

2 прием пищи

70-100 г белковой пищи (*список разрешенных белковых продуктов ниже*)

20 г углеводной пищи (*список разрешенных углеводов ниже*).

3 прием пищи

70-100 г белковой пищи

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

ВАЖНО!!2 и 3 это как одно и тоже. Если получится их разделять будет идеально если нет просто все это сразу кушаем в обед.

4 прием пищи

(за 1,5 часа до сна)

Обезжиренный творог (1.8%) – 0.5-1 пачка

можно разводить водой до кремообразной консистенции

4 и прием можно заменить по желанию на:

Альтернативный приём пищи :

70-100 г

Овощи, яйца, море продукты, молочные продукты

ВАЖНО!!! Этот прием пищи не позже чем за 3 часа до сна.

Разрешенные продукты и напитки:

Разрешенные овощи:

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

- брокколи,
- цветная капуста,
- белокочанная капуста,
- спаржа,
- зелень (веточки сельдерея, петрушка, укроп, щавель),
- все виды листовного салата,
- грибы,
- кабачки,
- баклажаны,
- тыква,
- огурцы,
- зеленый и репчатый лук,
- шпинат,
- стручки зеленой фасоли,
- репа,
- болгарский перец,
- редис,
- зеленая редька,
- морковь (*совсем немного для вкуса основного блюда!*),
- свекла (*в небольшом количестве!*),
- авокадо (*если укладываетесь в дневную норму жиров!*),

- помидоры.

Разрешенные напитки:

- Негазированная вода
- Зеленый, красный или черный чай
- Кофе без молока
- Травяные чаи

Все напитки – без сахара.

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%)
- рыба
- морепродукты (креветки, мидии, кальмары, гребешки, мясо краба (*не путать с палочками*), осьминоги и т.п.)

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,
- отруби.

СОЛЬ И СПЕЦИИ ДОБАВЛЯТЬ МОЖНО!

ГОТОВЫЕ СОУСЫ — НЕТ!

РАЗРЕШЕННАЯ ЗАПРАВКА — СОЕВЫЙ СОУС (*не больше 1 ст л в день*),
БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС, ОЛИВКОВОЕ ИЛИ ЛЬНЯНОЕ МАСЛО (*либо любое другое растительное нерафинированное*)

ПРИМЕР МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ 3-4 приема на 1 день:

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

- Овсянка на воде с сахарозаменителем и корицей — 35 г
- Сливочное масло — 5 г
- Зелёной яблоко — 1 шт

2 приём пищи:

- Куриные грудки на сковороде без масла с перцем и карри — 100 г (*это размер одной порции курицы В СЫРОМ виде; готовим сразу 300 г и делим на 3 приёма*)
- Гречка — 20 г (*вес сухой крупы*)

3 приём пищи:

- Куриные грудки на сковороде без масла с перцем и карри — 100 г
- Салат из помидоров (70 г), огурцов (70 г) и айсберга (70 г), заправленный 10 г льняного масла

4 приём пищи:

- Брокколи с яйцом и сыром (150 г брокколи + 2 яич белка + 20 г твёрдого сыра / брокколи заливаем взбитыми белками, солим-перчим, трём сыр и отправляем в духовку)

4 прием можно заменить по желанию на:

Альтернативный приём пищи:

- Творожная запеканка в микроволновке (Взбить в пену 2 яич белка с сахзамом, смешать с творогом 1.8%, отправить в микроволновку на 2 минуты, остудить и посыпать корицей)

ВТОРНИК

Завтрак:

- Сырники с вишней (творог 1.8% (1 пачка) + 2 яичных белка + 40 г овсяной муки + сахарозаменитель и ванилин (не ванильный сахар!!!) / всё смешать и выпекать на сковороде без масла (если пригорают, можно протереть сковороду салфеткой, смоченной каплей растительного масла) /
- 70 г вишни взбить в блендере с сахзамом (можно использовать любые другие ягоды)

2 приём пищи:

- Любая белая рыба, запечённая в духовке со специями и травами (без масла) — 100 г

В случае, если рыбу Вы не едите, её можно заменить на куриные грудки, либо индейку, либо говядину в соответствии с Вашей суточной калорийностью и БЖУ.

- Рис длиннозёрный с соевым соусом — 20 г + 5 г соуса (*вес сухой крупы*)

3 приём пищи:

- Любая белая рыба, запечённая в духовке со специями и травами (без масла) — 100 г

- Салат из моркови с капустой и зелёным яблоком, заправленный 10 г оливкового масла

(Либо кабачки залитые белками и потертые сыром, запеченные на сковороде без масла)

4 приём пищи:

- Кабачки на гриле (либо на сковороде) без масла — 150 г
- 2 отварных яйца (без желтков)
- Твёрдый сыр — 40 г

4 прием можно заменить по желанию на:

Альтернативный приём пищи :

- Творог 1.8% с сахзамом

СРЕДА

Завтрак:

- Льняная каша на воде с сахарозаменителем — 40 г
- Сливочное масло — 5 г
- Черника (или другие ягоды на ваш вкус) — 70 г *(можно добавить в кашу)*

2 приём пищи:

- Куриные грудки в кефире на сковороде без масла — 100 г *(* грудки с вечера замачиваем в 1% кефире со специями)*
- Чечевица с луком и морковью — 20 г (лука и моркови должно быть совсем немного, для вкуса; предварительно обжариваем на сковороде без масла и добавляем в отваренную чечевицу)

3 приём пищи:

- Куриные грудки в кефире на сковороде без масла — 100 г
- Салат из помидоров (70 г), огурцов (70 г) и айсберга (70 г), заправленный 10 г льняного масла

4 приём пищи:

- Белковый омлет с помидором, сыром и зеленью (3 белков + помидор 70 г + твёрдый сыр 20 г + зелень)
- 2 хлебца

4 прием можно заменить по желанию на:

Альтернативный приём пищи:

- Творог 1.8% с сахзамом

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

- Белковый омлет с помидором и зеленью (3 белков + помидор 70 г + зелень)
- 1 ломтика цельнозернового хлеба (50 г)

2 приём пищи:

- Куриные котлеты — 2-3 штуки (*готовим сразу на день: 300 г фарша + 3 яичных белка + 30 г овсяной муки + 1 маленькая луковица; жарить на сковороде без масла, либо, если пригорают, можно протереть сковороду салфеткой, смоченной каплей растительного масла*)

- Гречка — 20 г

3 приём пищи:

- Куриные котлеты — 2-3 штуки

- Свежие огурцы — 70-100 г

4 приём пищи:

- Салат с креветками (Креветки 150 г (на гриле или сковороде без масла) + руккола 150 г + оливковое масло 10 г)

- 1 хлебец

4 прием можно заменить по желанию на:

Альтернативный приём пищи :

- Безуглеводный ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ (можно разбить на 2 приёма)
(готовим заранее!)

РЕЦЕПТ

- 1 пачка (200 г) обезжиренного творога (не рассыпчатого и не зернёного!);

- 10-12 г желатина;

- 200-250 мл нежирного молока;

- Сахарозаменитель;

- Корица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1.Замачиваем желатин в холодном молоке минут на 15-20 (пока не набухнет)

2.Ставим на плиту и нагреваем до полного растворения (помешивая)

3.Выливаем желатин в творог

4.Добавляем сахзам по вкусу, 1-2 ч.л. корицы (как больше нравится)

5.Хорошо взбиваем массу погружным блендером

6.Разливаем по формам и ставим в холодильник на ночь. Если времени ждать нет, ставите на 30-40 минут в морозилку, а потом на час в холодильник.

ПЯТНИЦА

Завтрак:

- Овсянка на воде с сахарозаменителем и корицей — 40 г

- Сливочное масло — 5 г

- Груша жёлтая — 1 шт

2 приём пищи:

- Филе индейки на сковороде без масла со специями — 100 г
- Гречка — 20 г

3 приём пищи:

- Филе курицы на сковороде без масла со специями — 100 г
- Салат из помидоров (70 г), огурцов (70 г) и айсберга (70 г), заправленный 10 г льняного масла

4 приём пищи:

- Стручковая фасоль с яйцом (150 г фасоли + 2 яич белка / Стручковую фасоль размораживаем, заливаем взбитыми белками, солим-перчим, отправляем в духовку или на сковороду без масла)

4 прием можно заменить по желанию на:

Альтернативный приём пищи :

- Творог 1.8% с сахзамом

ВАЖНО!!! По вашему графику как я понял в субботу можно кушать чаще!!!!

СУББОТА:

Завтрак:

- Белковый омлет со сладким перцем (3 белков + красные или жёлтые перцы 70 г)
- 1 ломтика цельнозернового хлеба (50 г)

2 приём пищи:

ДОЛГОЖДАННЫЙ ДЕСЕРТ!!!

3 приём пищи:

- Морской коктейль (креветки, мидии, кальмары и т.д.) — 100 г / * *КБЖУ смотрим на упаковке*
- Макароны из твёрдых сортов пшеницы — 20 г

4 приём пищи:

- Салат из свежих овощей (овощи любые на выбор!) + 10 г оливкового, льняного или любого другого нерафинированного растительного масла
- 1 хлебец

5 приём пищи:

- Творожная запеканка в микроволновке (Взбить в пену 2 яич белка с сахзамом, смешать с Творогом 1.8%, отправить в микроволновку на 2 минуты, остудить и посыпать корицей)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак:

- Овсяные блинчики с творожным кремом

РЕЦЕПТ

- Овсяная мука — 40 г
- Яичные белки — 2 шт
- Молоко низкой жирности — 60 мл
- Сахарозаменитель по вкусу
- Ванилин по вкусу (не ванильный сахар!)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем все ингредиенты до однородной массы и жарим блинчики на сковороде без масла (если пригорают, можно протереть сковороду салфеткой, смоченной каплей растительного масла)

КРЕМ: мягкий обезжиренный творог 100 г (если слишком густой — можно разбавить водой) + сахарозаменитель по вкусу + 2 ч л какао-порошка **БЕЗ САХАРА** (самый простой, в составе которого только какао бобы)

2 приём пищи:

- Стейк из лосося (или любой другой красной рыбы) на гриле, в духовке или на сковороде без масла — 150 г

В случае, если рыбу Вы не едите, её можно заменить на куриные грудки, либо индейку, либо говядину в соответствии с Вашей суточной калорийностью и БЖУ.

- Рис — 20 г

3 приём пищи:

- Творожно-овощной салат (творог 1.8% - 1 пачка + мелко нарезанные огурцы 100 г + мелко нарезанные помидоры 100г + мелко нарезанная пекинская капуста или айсберг 100 г + 10 г оливкового масла) / делим на 2 приёма (4й и 5й)

- 1 хлебец

4 приём пищи:

- Вторая порция творожно-овощного салата

4 и прием можно заменить по желанию на:

Альтернативный приём пищи:

- Безуглеводный ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ (*готовим заранее!*) / *Рецепт написан в меню на Четверг*

Если возникнут вопросы, можете смело звонить по тел. +375291340506