



Привет, спасибо за твое доверие!

- Все расчеты по продуктам мы ведем в приложении Fat Secret.

Программа автоматически находит твои продукты в поиске и при выборе выставляет нужные калории и состав продукта по БЖУ, а так же разделяет рационы на Завтрак Обед Ужин и Перекус. Проверь!

- В рекомендациях ты получила индивидуальную суточную норму калорий с белками, жирами и углеводами. А так же, количество калорий, которые должны приходиться на каждый прием пищи.
- Следи за питьевым режимом, не менее 1,5-2 литров в день!
- Зеленые овощи считать не нужно— это клетчатка.(огурец, руккола, шпинат, сельдерей)
Необходимо считать крахмалистые овощи: баклажан, кабачок.
- Все крупы взвешиваются перед готовкой в сухом виде! Мясо в готовом.
- Сладости и простые углеводы минимизируем до 100 калорий в день на перекус до обеда и вписываем в суточную норму.

Выдерживайте время между приемами пищи 3-4 часа.
Пропускать прием нельзя.

Первый прием пищи 7:00 - 8:00

Если ранняя тренировка.

Перед тренировкой

- Фрукты, ягоды
- Йогурт натуральный 1,5-3,5% (150 гр)
- Творог 1.8-5.0% (150 гр) , сырники
- Молоко миндальное или соевое
- Протеиновый коктейль или батончик
- Хлебцы зерновые
- Мед 1ст.л.

Завтрак 10:00 - 11:00

Если не было ранней тренировки, то раньше, в 9:00-10:00

Добавляем больше углеводов.

- Каша овсяная на воде (растительном молоке) 60 гр в сухом, с орехами или арахисовой пастой (не более 30 гр)
- Яйцо куриное отварное 2 шт , глазунья из двух яиц, омлет, с авокадо (50 гр) , с сыром 17-30 % (не более 40 гр)
- Хумус
- Ленивая овсянка (йогурт натуральный без сахара и овсянка)
- Творог 1.8 - 5.0% (150 гр) с фруктами и ягодами, орехами.
- Тосты из цельнозернового хлеба без дрожжей, яйцом, авокадо.
- Сладость любая (не более 100 калорий)
- Сырники (180 гр творога + яйцо + 30 гр рисовой муки)
- Овсяноблин (овсянка 40 гр + 1 яйцо) как основа ко всему вместо хлеба.
- Гречка (вареная 150 гр) с растительным молоком и сырники
- Гречка и яичница с сыром



Обед 14:00 - 15:00

Если не было ранней тренировки, то раньше, в 13:00
Насыщаем максимально прием белками, жирами, углеводами.

- Макароны (из твердых сортов пшеницы), крупы (долгой варки): нут, фасоль, чечевица, гречка, бурый рис, булгур (в сухом 60 гр)
- Грудка куриная (готовая 150 гр) с булгуром и овощным салатом.
- Говядина постная (готовая 150 гр) с гречкой, маслом и овощами
- Печень с бурым рисом, и авокадо
- Салат овощной с маслом (оливковое, конопляное, кунжутное) добавлять к мясу и гарниром из перечня выше.
- Хумус, хлеб цельнозерновой без дрожжей, овощи
- Масло сливочное 82% (не более 6 гр), гречка, яйцо, овощной салат.
- Хлеб цельнозерновой без дрожжей., хлебцы, авокадо, яйцо, рыба
- Авокадо, крупа из перечня, овощная смесь
- Рыба, салат, крупа из перечня.
- Морепродукты, овощи, крупа из перечня



18:00 - 19:00 Ужин.

За 3 часа до сна.

Минимальное количество углеводов.

Клетчатка и белок

- Овощи-гриль и рыба (белая или красная)
 - Авокадо и овощной салат, курица
 - Тофу с овощами
 - Тунец и овощной салат
 - Творог
- Куриная грудка, брокколи или кабачок на гриле
 - Морепродукты и овощи (салат: тунец, красный перец, зерновой творог, листья салата, руккола)
- Белки от яиц (4 штуки), овощи , авокадо
- Творог + ягоды + натуральный йогурт + орехи (15 гр)



Варианты перекусов:

- Йогурт домашний с ягодами/ банан /сухофрукты(чернослив, курага)
 - Яйца вареные 2шт и овощи
 - Хлебец, сыр • Кефир
 - Творог 1,8-5% • Фрукт
- Сырники (180 гр творога, 1 яйцо, 30 гр муки рисовой)
 - Протеин 1 скуп
 - Протеновый батончик
- Сладость (не более 100 калорий)

21:00 - 21:30 За 1,5 часов до сна.

5-10 % от суточной нормы

Если после ужина была эффективная тренировка, то можно допустить:

- Творог 1.8-5.0% (100 гр)
- Яйцо куриное отварное (1 шт)
- Протеиновый коктейль (1 скуп)
- Йогурт натуральный 1,5-3,5% 150 гр
- Молоко миндальное или соевое 200 мл
 - Тофу 50 гр • Кефир 200 мл
 - Ягоды • Кефир 200 мл

Удачи!

