



Гайд

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

ПРИВЕТ!

Этот Гайд - начало твоего пути к **правильному питанию** и **красивому телу**. Здесь есть вся информация для достижения твоей заветной цели!

Я верю, что у тебя все получится.
Время действовать!



КБЖУ

Сбалансированный рацион это чистой воды уравнение, где есть четыре главных коэффициента:



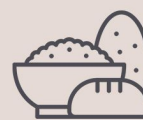
Калории



Белки



Жиры



Углеводы

Все это содержится в пище, которую мы употребляем.
Эти значения можно найти на упаковке любого продукта.

КАЛОРИИ

Считается, что в среднем для человека требуется 1100-1300 калорий в сутки **ТОЛЬКО ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАБОТЫ ВСЕХ ЕГО ОРГАНОВ!**

И это при условии, что мы будем весь день просто лежать. Если мы добавляем к этому хотя бы одну тренировку, работу, чтение, уборка, мытье посуды и т.п., то набегает та самая средняя цифра, которую мы часто видим - **2000 калорий – средняя суточная норма.**



Большинство женщин, которые считают, что много едят, едва ли набирают 1000 калорий в день, их организм в постоянном стрессе, а они разводят руками и не понимают почему похудеть не получается.



Чтобы организм начал смело избавляться от лишнего, необходимо убедить его в том, что всё, что ему нужно для нормального функционирования будет поставляться бесперебойно.

По рекомендации ВОЗ, и я с ней полностью согласна, 1500-1600 ккал это суточная норма для женщины с низкой физической активностью. **Ниже 1300 ккал не опускаться!**

УГЛЕВОДЫ

Углеводы это то, что дает нам энергию здесь и сейчас. Они делятся на **СЛОЖНЫЕ/ДОЛГИЕ УГЛЕВОДЫ** и **ПРОСТЫЕ/БЫСТРЫЕ**.

Сложные углеводы отвечают за долгое ощущение сытости. Они содержатся в различных крупах (гречка, геркулес, пшено, киноа, черный рис и т.д.), цельнозерновых макаронах, цельнозерновом хлебе, бобовых.



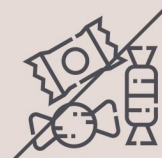
В идеале перед употреблением замачивать крупы на 8-12 часов, для высвобождения фитиновой кислоты, которая связывает необходимые нам молекулы минералов и выводит их из организма.

Качественные углеводы в виде клетчатки также содержатся в овощах и фруктах, но в случае с фруктами не стоит забывать о высоком содержании в них фруктозы.



Самый опасный кладезь простых углеводов это конечно же **фаст фуд, чипсы, конфеты, шоколад, сахар, мармелад, соки** и т.д. и т.п. Они на то и называются быстрыми углеводами, потому что не дают качественного насыщения, и после них быстро наступает резкий голод, который провоцирует переедания.

Чрезмерное количество углеводов откладывается сначала в гликоген в мышцах и печени, но эти резервуары наполняются достаточно быстро и **все остальное идет в ЖИР.**



По поводу соков и прочих сладких жидкостей хотела бы отдельно отметить. Содержание углеводов в них на 100 мл составляет около 15 г, а мы редко выпиваем только 100 мл, обычно это минимум 200 мл, итого 30 г углеводов просто за жидкость, которая даже на минуту не утолит голод и не даст качественной энергии организму. Для сравнения - 30 г углеводов это пол плитки шоколада! Не говоря уже о том, сколько это в эквиваленте нормальной еды.

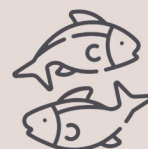
Поэтому настоятельно рекомендую из напитков оставить в рационе воду (не менее 30-40 мл на 1 кг идеального веса), травяной чай, цикорий, если соки, то зеленые овощные и смузи преимущественно овощные.

ЖИРЫ

Следующий незаменимый компонент нашего рациона. Жиры необходимы для работы мозга, а также для выработки гормонов и поддержания женского здоровья (ногти, кости, суставы, связки и волосы).

Аналогия «не буду есть ничего с содержанием жира, уйдет жир с боков» - это **САМОЕ** большое заблуждение человечества.

Основными источниками качественных жиров являются орехи, масла, сыры, авокадо, кокос, ореховые пасты, рыба, рыбные продукты (икра, печень), цельное коровье молоко, творог, сметана, темный шоколад, сало, различные семечки и семена, урбеч, хумус, яйца, оливки.



БЕЛКИ

Главный строительный материал нашего организма.

Дефицит белка = дефицит коллагена = преждевременное старение.

Белок содержится в мясе, субпродуктах (печень, сердце, почки, язык), птице, рыбе, морепродуктах, яйцах, твороге, тофу, в орехах, семенах и в бобовых.

Узнать сколько БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ или КАЛОРИЙ содержится в определенном количестве продукта можно на упаковке или в приложении FatSecret.

Для максимально комфортного использования, рекомендую обзавестись кухонными весами, не для того, чтобы привязаться к ним раз и навсегда, а чтобы сформировать насмотренность в еде. Этот навык в дальнейшем поможет вам чувствовать себя свободно в нестандартных ситуациях (в ресторанах, на застольях, на отдыхе и т.п). Также весы первое время помогут вам понять в чем конкретно ваша проблема - переедаете или НЕ доедаете.



ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ РАМКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ БЖУ В СУТКИ

120-175 г

углеводов
в сутки

55-95 г

жиров
в сутки

60-120 г

белка
в сутки

*где верхние рамки - для дней с высокой физической активностью, а нижние, соответственно, для дней с низкой активностью.
В идеале придерживаться золотой середины.

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПОЛНОЦЕННОГО РАЦИОНА



В идеале каждый наш прием пищи должен состоять из **белков жиров и углеводов**.

Между приемами пищи должно быть около **5 часов**, чтобы желудок мог успеть все переварить и сделать “уборку”, без дополнительной нагрузки на ЖКТ.

Не более **3 приемов пищи в день**.

Питьевой режим - 30-40 мл на 1 кг идеального веса.

Специи - лучший суперфуд, добавляем смело во все блюда (куркума, чеснок, имбирь, орегано, базилик).

Качественно пережевываем - это важно для правильной работы желчного, а также для снижения продуктов брожения в кишечнике.

— **Клетчатка - 25 г в сутки** - необходима для баланса микробиома и качественной работы кишечника, снижает уровень сахара в крови, подавляет чувство голода, препятствует набору лишних кг.

Источники: авокадо (12 г клетчатки в 1 плоде), брокколи, горох, фасоль, чечевица, ягоды, семена льна, семена чиа (5 г клетчатки с 1 ст.л), и другие овощи и фрукты.

— Жарим на масле с самой высокой температурой дымления - кокосовое и топленое.

— Придерживаемся правила радуги на тарелке - минимум **3 цвета овощей** в один прием пищи.

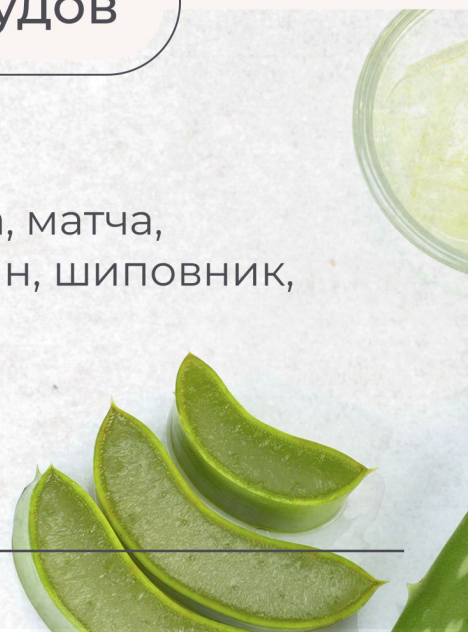
— **Добавляем натуральные про и пребиотики** - квашенная капуста, корень цикория, лук, чеснок, незрелые бананы, артишоки.

— **Больше горечей в рацион** - горькие овощи и травы содержат фитонутриенты, которые поддерживают печень и помогают ей метаболизировать холестерин и жир, балансировать гормоны, очищать кровь (кресс-салат, руккола, мангольд, брокколи, кольраби, цветная капуста, белокочанная капуста, лавровый лист, имбирь, куркума, перец, розмарин, чеснок, цедра лайма и лимона, цикорий, матча, какао).

— **Минимизировать продукты, вызывающие воспаление:** сахар, кофеин, алкоголь, глютен, лактоза, дрожжи.

ТОП-10 продуктов СУПЕРфудов

Иван-чай, какао бобы, алоэ, куркума, матча, спирулина, имбирь, растительные протеин, шиповник, ростки пшеницы





Пример

ПОЛНОЦЕННОГО МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

1582 ккал / 90 г жиров / 121 г углеводов / 76 г белков

ЗАВТРАК

519 ккал / 27 г жиров /
46 г углеводов / 21 г белков

-  Бутерброд с печенью трески (30 г) и огурцом (20 г) на цельнозерновом хлебе (25 г) - или гречневом/рисовом хлебце
-  Креветки / любая рыба (50 г)
-  Зеленая гречка (30 г) с топленым маслом (5 г)
-  Овощной микс: огурец (50 г), томаты черри (50 г), шпинат пучок, сок лимона / лайма по вкусу
-  Банан (1/2 среднего)

ОБЕД

554 ккал / 38 г жиров /
25 г углеводов / 29 г белков



Пюре из цветной капусты

- (200 гр.) цветной капусты
- (1 ч.л.) кокосового масла
- (1-2 ст.л.) кокосового молока
- по вкусу соль, черный перец, молотый чеснок

Цветную капусту разделить на соцветия, отварить.

Слить воду с цветной капусты и выложить ее в блендер.

К цветной капусте добавить кокосовое масло, молоко, специи по вкусу и пробить до однородного состояния. Подавать пюре вместе с рыбой, сверху украсить зеленью.



Минтай в кокосовом молоке

- (150 г) минтая
- (100 г) шампиньонов
- (1/2) небольшого перца чили (опционно)
- (30 г) шпината
- (120 мл) кокосового молока
- (2 дольки) чеснока
- (1 ст.л.) кокосового масла
- по вкусу зелень
- по вкусу соль, черный перец



Минтай нарезать небольшими кусочками, перец чили тонкими кружочками (предварительно убрав семена), грибы нарезать дольками. На сковороде разогреть масло, добавить в него грибы, немного посолить и томить 2 минуты.

К грибам добавить давленные дольки чеснока и шпинат, готовить до мягкости шпината 1-2 минуты. Выложить в сковороду кусочки рыбы, немного посолить и тушить 3 минуты.

Влить кокосовое молоко, добавить специи по вкусу, кружочки перца чили. Томить под крышкой на медленном огне периодически помешивая 7-10 минут.

УЖИН

509 ккал / 23 г жиров /
49 г углеводов / 25 г белков



Рисовая паста с лососем в сливочном соусе

- 60 г рисовой лапши
- 100 г филе красной рыбы
- 30 г лука
- 120 г шампиньонов / любых других грибов
- 50 мл кокосовых сливок
- 1 ч.л. кокосового масла
- по вкусу соль, черный перец, молотый чеснок
- по вкусу зелень

Отварить лапшу. На сковороде разогреть масло, выложить мелко нарезанный лук и пассеровать его 3 минуты. К луку выложить нарезанные грибы, пассеровать еще 3 минуты. Добавить к овощам нарезанное кубиками филе рыбы, приправить специями по вкусу и тушить 10 минут под крышкой.

Добавить кокосовые сливки, перемешать, при необходимости добавить воды (если получился густой соус) и специи. К соусу выложить рисовую лапшу и смешать. Готовую лапшу посыпать зеленью по вкусу.



Салат

- (50 г) вареная свекла натертая на мелкой терке
- (по вкусу) чеснок
- (2 ч.л) кунжутное / оливковое масло (2 ч.л)
- (3 г) семена кунжута предварительно замоченные