

ПРОЕКТ

Лучшая версия себя

РАЦИОН ПИТАНИЯ



by JULIA ZHIGULEVA

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Что необходимо знать для правильного составления твоего рациона!



Самый простой способ контролировать свой прогресс — это считать калории. Используй для этого приложение FatSecret — взвешивай каждый продукт в сухом и сыром виде и записывай в программу.



APPLE STORE

GOOGLE PLAY

Внимание!

Главное добирать калории и записывать ВСЁ в таблицу. Соблюдай БЖУ.

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ

01

Овощи мы в таблицу НЕ вписываем! (только консервированные продукты, такие как: кукуруза, маринованные огурцы и т.п., так как там много сахара и соли, а также жидкие калории).

02

Рацион планируем и записываем ЗАРАНЕЕ, а не в конце дня. Это поможет добрать калории или наоборот, не переест.

03

НЕ делаем перекусы между приемами пищи.

04

НЕ употребляем напитки с содержанием сахара. В кофе или чай добавляй заменитель сахара (например, стевия и эритритол). Если сахарозаменитель не нравится, ты можешь использовать обычный сахар, но главное записывай все в таблицу, так как его дневная доза должна учитываться как и калории.

05

НЕ употребляем жидкие калории (фруктовые соки, кола, чай со льдом и другие подобные продукты). Они не дают чувства насыщения, а только усиливают голод и повышают уровень сахара.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Что необходимо знать для правильного
составления твоего рациона!



Ещё немного о балансе белков, жиров и углеводов (БЖУ)

Многие привыкли считать только калории, но стоит обратить внимание на то, что набрать норму калорий, к примеру 1500 — это пол дела.

Но уверяю, что 1500 калорий и БЖУ калорийностью 1500 — это совершенно разное качество твоего тела и разное количество еды. На 1500 можно съесть один десерт брауни, где на 100 грамм 950 калорий, из них 75 только жиров, и купить большой латте с сиропом, где 400 калорий одних только углеводов. Вот тебе и дневная норма. Потребляя только один десерт и кофе худеть, ты можешь и будешь, но вот насыщение или качество твоего тела, а также состояние мышц будут значительно отличаться от желаемого результата, чего не стоит писать о здоровье в целом. Именно поэтому важно соблюдать баланс БЖУ.



Мой бот создан для того, чтобы рассчитать твою норму БЖУ. После введения необходимых данных ты получишь свою дневную норму.

Все продукты записывай в ранее упомянутое приложение FatSecret — оно будет автоматически подсчитывать БЖУ введенный продуктов.

Планируй рацион заранее и вноси его так, чтобы показатели моих рекомендаций соответствовали с показателями в приложении. Это поможет тебе сэкономить время и получить желаемый результат.



fatsecret

APPLE STORE

GOOGLE PLAY

ВОДНЫЙ БАЛАНС

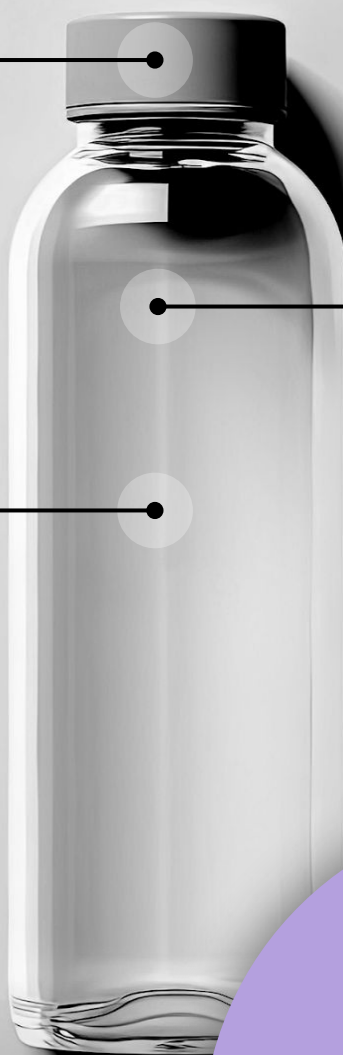
Вода — это 70% твоего тела, работы всего твоего организма, в наше время мы не знаем, что такое жажда. Этим словом мы называем сухость во рту, но это далеко не так!!

Жажда часто воспринимается как голод или усталость, но уверяю тебя, что 3,5 литра в день это минимальное потребление воды.



Помни об этом, если не можешь пить обычную воду — купи Bolero, это натуральная добавка для воды и еды, представлена в более чем 40 вкусах. Это просто незаменимая вещь ЛИЧНО для меня, благодаря ей выпиваю 8 литров в день. Все мои подопечные избавились от отеков выпивая 3-5 литров воды в день, и многим помог именно Bolero.

Вода дает силу организму, приводит в работу все внутренние органы, влияет на регенерацию и на твою жизнедеятельность.



ПРОМОКОД

TODAYJULIA10

Дает скидку в 10% при заказе Bolero онлайн

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

ФАКТ

Когда мы начинаем лишать себя еды, организм входит в стресс и перестает отдавать жир, вместо этого просто сливает воду. Ты теряешь объемы, а качество тела не меняется, жир таким образом не уходит.

Начни питаться так как тебе комфортно, но соблюдая нормы БЖУ, пей достаточно воды и делай коллажи из своих фото каждые две недели, и ты увидишь как начнет меняться твое тело. Забудь про весы, килограммы не имеют никакого значения, даже если ты потеряешь, к примеру, 2 кг жиром и выпьешь 2 литра воды, то будет +2 кг на весах, надеюсь, ты понимаешь о чем я. Важно отражение в зеркале, состояние твоего тела, а не цифры на весах.



Напоминаю, что рацион ты можешь выстраивать сама, готовить любимые блюда и сохранять свои пищевые привычки, главное соблюдать нормы своего БЖУ.

Перед началом выполнения плана питания я рекомендую сделать три фото, на голодный желудок, в нижнем белье и при хорошем освещении, и делать такие фото каждые 2-3 недели, для того чтобы могла отслеживать динамику. Помни, что цифры на весах это не показатель прогресса — только по фото в сравнительных коллажах ты действительно сможешь заметить разницу.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

ФАКТ

Важно соблюдать баланс белков, жиров и углеводов (БЖУ)!

Представь, что дневная норма составляет 1500 ккал. Наш организм не понимает, что такое калории, он не различает их источники. Если твои 1500 ккал будут состоять из кофе со сливками и сиропом, трёх магазинных бутербродов с сыром и колбасой, а мои 1500 ккал будут тщательно рассчитаны по БЖУ, то даже при таком питании ты будешь худеть. Но! Если мои калории будут рассчитаны с учетом правильного соотношения белков, жиров и углеводов, я буду не только худеть как и ты, но и улучшать качество тела и организма, сохраняя мышцы. Важно понимать, что имеет значение не только ЧТО есть, но и СКОЛЬКО. Для организма нет разницы, ешь ли ты шоколад или отдельно масло, молоко и какао. Поэтому количество белков, жиров и углеводов в рационе играет ключевую роль. Выбирай, например, шоколад с пониженным содержанием жиров и сахара и повышенным содержанием белка.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

БЖУ

Когда ты рассчитаешь свои БЖУ (белки, жиры, углеводы) и начнешь следовать моим рекомендациям по питанию, одним из самых распространенных вопросов будет: «Почему так много еды?» или «Я не могу набрать свою норму».

Основная ошибка, мешающая людям добиться успеха в похудении или наборе мышечной массы, заключается в катастрофическом недостатке белка и значительном избытке жиров. Масло и хлеб часто добавляют повсеместно, но нужно помнить, что в одном грамме жира содержится 9 ккал, а в одном грамме белка — всего 4 ккал. Поэтому, увеличивая потребление белка, увеличивается и объем пищи.

Чтобы добиться результата, необходимо следовать всем рекомендациям. Если ты будешь выполнять норму шагов, но пить всего 1 литр воды в день и выполнять работу лишь наполовину, то и результат будет соответствующим — наполовину от ожидаемого.

МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

В организме человека содержится 1-1,5 кг кальция. Исключение молочных продуктов может привести к остеопорозу после 50 лет, так как потребность в кальции у людей старше 50 лет такая же, как у детей — 1200-1300 мг в сутки.

Кальций есть не только в молоке, но и в орехах, нуте и горохе. Однако его усвоение из растительных источников в 4-5 раз ниже, чем из молочных. К тому же, получая кальций из орехов, ты потребляешь много жиров. Ночные судороги мышц могут быть вызваны дефицитом минералов и электролитов, таких как магний, калий, натрий и кальций. Кальций участвует в передаче нервных импульсов, и его дефицит может приводить к судорогам.

Молочные продукты — источник кальция, белка и полезных жиров. Включай молочные продукты в рацион, соблюдая мои рекомендации, чтобы сохранить здоровье костей и избежать переломов в зрелом возрасте.

Главное, чтобы употребление молочных изделий не было основным источником белка в течении дня, так как он может вызвать отеки и задержку воды.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

01

Используй обезжиренные продукты.

Например, легкая моцарелла, обезжиренный творог, молоко 0,5%-1,5%, миндальное молоко и т. д. (молочные не чаще 1 раза в неделю, они задерживают воду в организме и вызывают отеки).

02

Используй термическую обработку, не требующую добавлений масла. Приготовление на пару, аэрогриль, духовку, простой гриль.

ВНИМАНИЕ

Все продукты мы взвешиваем **ПЕРЕД ТЕРМООБРАБОТКОЙ**, т.е. курица перед запеканием, рис перед варкой и т.д.

В таблицу мы не записываем блюдо, например сырники, мы записываем все ингредиенты по отдельности.

Если покупаешь готовый продукт в магазине, то записывай название в программу и следи, чтобы совпадала энергетическая ценность.

БЖУ



БЕЛОК

Белок - это продукт, который дает чувство сытости. Также белок это строительный материал для мышц и мозга.

Белок помогает сжигать жир и благоприятно влияет на поджелудочную (куриное филе, белая рыба, креветки, творог, протеин).



УГЛЕВОДЫ

Главный источник твоей энергии. При усвоении углевода выделяется глюкоза, которая помогает усваивать белок (картофель, крупы и каши, фрукты).



ЖИРЫ

Жиры помогают работоспособности мозга, сердца и гормональной системы (масло, авокадо, орехи).



СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

В них содержится большое количество витаминов, минералов и клетчатки, которые необходимы для правильного функционирования организма. Также фрукты и овощи содержат кальций.

СОЛЬ

Участвует во многих обменных процессах, она связывает воду, участвует в сокращении мышц, секреции гормонов. Соль помогает в формировании условий для эритроцитов. В желудке соль образует соляную кислоту, без которой невозможно переваривание пищи.

Соль задерживает воду в организме и провоцирует отеки.

Отеки оказывают нагрузку на сердце и сосудистую систему.

Также соль выводит из организма кальций

Это вызывает задержку в сужении и расширении сосудов, повышая давление.



Безопасное количество соли – ДО 7 ГРАММ В ДЕНЬ
(учитывай не только ту соль, которую добавляешь в пищу сама, но и ту, которая уже содержится в готовых продуктах и указана на упаковке!)

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

Многие думают, что протеиновые батончики — это сладкий, и в тоже время полезный перекус. Но если разобраться, то протеиновый батончик имеет практически такую же калорийность, как и шоколад. Его плюсы — это количество белка, чего нельзя сказать о шоколаде. Но в составе батончика, как правило, присутствует не из самый лучший и качественного белка, который может вызвать вздутие, высыпания и неприятные ощущения в кишечнике. Также в составе батончиков большое количество сахарозаменителя (аспиринам, сукралоза, сахарин, ацесульфам калия). Поэтому если есть их на регулярной основе, могут появиться головные боли, судороги, проблемы с кишечником и т. д. Поэтому если есть тяга к сладкому, то лучше выбрать хороший шоколад без сахара, с «прозрачным составом», а белок восполнить мясом, рыбой или хорошим изолятом. Если будешь контролировать и есть его в меру, то конечно вреда он не нанесет.

ПРОТЕИНЫ И ИЗОЛЯТЫ

Разница между концентратом и изолятом заключается в количестве протеина. В изоляте высокая концентрация белка (90-95%) и практически нет жиров, лактозы и минералов. Содержание протеина в концентрате может колебаться в пределах 25-89%. Соответственно, жиры и лактоза в концентрате так же присутствуют. Чтобы увеличить усвояемость белка в организме, избежать вздутия и проблем с кишечником я рекомендую покупать изолят.

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ СОУСЫ

Также разнообразить рацион тебе помогут диетические соусы. Ими можно заправить салат, использовать в приготовлении супов и вторых блюд, а также мо быть прекрасным сладким дополнением. В перечисленных ниже фирмах ты сможешь найти соусы, которые не содержат жира и сахара.

OstroVit

KFD

Go On

BioTech

Optimum Nutrition

GumBeam

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

01

Дневная норма воды - 4 литра в день, не меньше

02

Кофе с добавлением миндального или кокосового молока с малым содержанием жира до трех кружек в день.

03

Будь аккуратна с заменителями сахара.

04

Исключи газированные напитки.

05

Контролируй количество соли, оптимальное количество - 5-7 грамм.

06

Количество углеводов должно быть больше перед и после тренировки.

07

Всегда должно быть равное количество белка (в каждом приеме пищи).

08

Употребление молочных продуктов не чаще одного раза в неделю.

09

Фрукты - до 150 гр в день.

10

Последний прием пищи за 1,5 - 2 часа до сна.

11

Перед тренировкой прием пищи за 1-2 часа.

12

Во время тренировки выпивай не менее 1 литра воды.

13

Количество сахара не более 30 гр в день.

ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

Масло оливковое, авокадо, грецкие орехи, масло макадамии, бразильские орехи, фундук, миндаль, яичные желтки, лосось, омега 3, миндальное масло

ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

Мясо, концентрат/изолят белка, яичные белки, время от времени молочные продукты, морепродукты

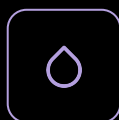
ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ

Различные виды круп, рис, макароны, картофель, батат, рисовые/ кукурузные вафли, рисовая лапша, фрукты, цельнозерновые мучные изделия

ТВОЙ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАСЧЕТ НОРМЫ КАЛОРИИ



ккал/день



БЕЛОК

гр



ЖИРЫ

гр



УГЛЕВОДЫ

гр



САХАР

гр



СОЛЬ (с учетом соли в готовых продуктах)

7 гр

Чтобы увеличить потребность в калориях, необходимо увеличить активность в течении дня: шаги, кардио нагрузки, тренировки и т.п. Если хочешь сжечь подкожный жир, ты должна больше двигаться и держать баланс БЖУ.

ВИТАМИНЫ

В этом разделе я с вами поделюсь какие витамины я принимаю на постоянной основе, ежедневно, на сушке и на подготовке к соревнованиям, что позволяет держать организм в тонусе, и дает необходимую мне пользу.

ОМЕГА-3

я принимаю 2 раза в день.

Омега-3 — это незаменимые жирные кислоты, которые поддерживают здоровье сердечно-сосудистой системы, улучшают функцию мозга и уменьшают воспаления в организме. Омега-3 особенно полезны для поддержания нормального уровня триглицеридов в крови и улучшения когнитивных функций.

БИОТИН

Я принимаю 1 капсулу во время еды утром.

Биотин, или витамин B7, необходим для метаболизма углеводов, жиров и белков. Он поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей, а также способствует нормальной работе нервной системы. Биотин помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови и энергетический обмен.

ГЛУТАМИН

я принимаю утром и перед сном. Глутамин — это аминокислота, которая играет ключевую роль в поддержании здоровья иммунной системы и кишечника. Она помогает в восстановлении мышц после физических нагрузок и способствует заживлению тканей. Глутамин также важен для поддержания уровня сахара в крови и предотвращения катаболизма мышц.

МАГНИЙ

Магний — это минерал, который участвует в более чем 300 биохимических реакциях в организме. Он важен для нормального функционирования мышц и нервов, поддержания здоровья костей и зубов, а также для производства энергии. Магний помогает снизить усталость и поддерживать психическое состояние в норме.

ВИТАМИНЫ

ВНИМАНИЕ!

Выбор комплекса витаминов это индивидуальный подход , я настоятельно рекомендую проконсультироваться со своим лечащим врачом и подобрать необходимый набор витаминов , которые ты можешь принимать на постоянной основе.

АШВАГАНДА

Я принимаю 500 мг перед сном.

Ашваганда – это адаптоген, который помогает организму справляться со стрессом и поддерживает баланс гормонов. Она улучшает качество сна, уменьшает уровень тревоги и повышает общую выносливость. Ашваганда также способствует улучшению когнитивных функций и поддерживает здоровье щитовидной железы.

ВИТАМИН С

Я принимаю 1 г в день.

Витамин С является мощным антиоксидантом, который защищает клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами. Он важен для синтеза коллагена, который поддерживает здоровье кожи, сосудов, костей и хрящей. Витамин С также укрепляет иммунную систему и помогает в усвоении железа из пищи.

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В

Витамины группы В необходимы для поддержания энергетического обмена, работы нервной системы и синтеза ДНК. Они помогают организму превращать пищу в энергию и поддерживают здоровье кожи, волос и глаз. Комплекс витаминов В способствует уменьшению усталости и поддержанию нормального психического состояния.

ВИТАМИНЫ D3 и K2

Витамин D3 способствует усвоению кальция и поддерживает здоровье костей и зубов. Он также играет важную роль в работе иммунной системы и поддержании нормального уровня фосфора в крови. Витамин K2 помогает направлять кальций в кости и предотвращает его отложение в артериях, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Совместное применение этих витаминов обеспечивает их наилучшее усвоение и функциональность.

РЕЦЕПТЫ

Здесь я поделюсь с тобой своими любимыми полезными рецептами. Они достаточно просты в приготовлении, а потому подойдут на каждый день!

МАНОБЛИН

Ингредиенты:

- Манка: 30 г
- Яичный белок: 200 г
- Авокадо: 50 г
- Начинка (по желанию): зелень, овощи, лосось или куриная ветчина
- Перец: по вкусу
- Соль: 1 г

Приготовление:

1. В миске взбей вилкой яичный белок, манку, перец и соль.
2. Подожди 3 минуты, затем повторно взбей смесь вилкой.
3. Вылей смесь на разогретую сковороду и обжарьте с двух сторон по 3-5 минут.
4. Выложи готовое блюдо на тарелку и добавь авокадо и выбранную начинку.

КБЖУ на порцию:

- Калории: 290 ккал
- Белки: 30 г
- Жиры: 10 г
- Углеводы: 20 г

*Дополнительно (лосось/ветчина и др. Начинки):

Калории и макронутриенты могут варьироваться в зависимости от выбранной начинки.

РЕЦЕПТ НА 0 КАЛОРИЙ

Ингредиенты:

- Растворимый кофе - 1 чайная ложка
- Заменитель сахара со вкусом ванили или шоколада - 3-4 капли
- Ксантановая камедь - 1/2 чайной ложки

Приготовление:

1. В блендер добавить 150 мл готового, холодного, растворимого кофе.
2. Добавить ксантановую камедь и подсластитель.
3. Взбивать в блендере до пышной пены и загущения.

Дополнение:

Если к концу дня не хватает белка, смело добавь протеина или изолята с любимым вкусом. Получится десерт с насыщенным вкусом и высоким содержанием белка.

РЕЦЕПТЫ

ШОКОЛАДНАЯ ПАСТА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ингредиенты:

- Какао без сахара: 5 г
- Изолят/протеин: 20 г (у меня со вкусом белого шоколада и малины, но можно использовать любой по вашему вкусу)
- Малина или вишня: 30 г (можно замороженную)
- Вафли кукурузные или рисовые: (у меня со вкусом тоффи, но можно выбрать по вашему вкусу)
- Кокосовая стружка: 3 г

Приготовление:

1. В маленькой миске перемешай какао, изолят и малину/вишню до однородной массы.
2. Намажь полученную пасту на вафли.
3. Сверху посыпь кокосовой стружкой.

КБЖУ на порцию:

- Калории: 150 ккал • Белки: 15 г
- Жиры: 5 г
- Углеводы: 20 г

ПРОТЕИНОВЫЙ ЛАТТЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ингредиенты:

- Кофе: Ваш любимый (эспрессо, заварной, растворимый американо) •
- Лед: По вкусу
- Протеин-изолят: 30 г (можете выбрать свой любимый вкус, у меня шоколадный)
- Вода: 100 мл

Приготовление:

1. В шейкер добавь протеин-изолят и 100 мл воды.
2. Взбей смесь до полного растворения протеина.
3. Завари или приготовь свой любимый кофе.
4. Добавь кофе и лед в шейкер с протеиновым раствором.
5. Хорошо перемешай.

КБЖУ на порцию:

- Калории: 150 ккал • Белки: 25 г
- Жиры: 2 г
- Углеводы: 6 г

РЕЦЕПТЫ

КАРТОФЕЛЬ ФРИ С КУРИНЫМ ФИЛЕ И ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

Ингредиенты:

- Замороженный картофель фри: 150 г (вы можете использовать обычный картофель или купить в магазине с содержанием жира 3 г на 100 г)
- Куриное филе: 150 г
- Соевый соус: 30 мл
- Сладкий сухой перец и сухой чеснок по вкусу
- Соус терияки/горчично-медовый без калорий: 30 г (можно купить в спортивном магазине)
- Огурец, красный перец, петрушка, салат айсберг, зеленый или красный лук (в совокупности объем салата 200 г)
- Натуральный йогурт: 20 г (у меня без лактозы с низким содержанием жира, 3 г на 100 г)

Приготовление:

1. Нарежь куриное филе мелкими кусочками, добавь соевый соус, сладкий сухой перец и сухой чеснок. Перемешай и оставь мариноваться на 15 минут.
2. Выложи замороженный картофель фри на одну сторону аэрофритюрницы, а куриное филе — на другую.
3. Готовь при 180°C в течение 15 минут.
4. Выложи готовые картофель и куриное филе на тарелку и полей сверху соусом терияки или горчично-медовым соусом.
5. Нарежь овощи для салата и заправьте их натуральным йогуртом.
6. Подавай блюдо вместе с овощным салатом.

КБЖУ (на порцию):

- Калории: 537 ккал
- Белки: 56 г
- Жиры: 12 г
- Углеводы: 47 г

РЕЦЕПТЫ

РИСОВЫЙ ЗАВТРАК С МАЛИНОЙ

Ингредиенты:

- Рис вареный: 50 г (можно приготовить заранее и хранить в холодильнике)
- Молоко кокосовое: 30-50 мл (до 3% жирности)
- Изолят/протеин: 20 г (вкус на выбор)
- Соль: 1 г
- Подсластитель: 3 капли (на твой вкус)
- Кокосовая стружка (по желанию): 10-15 г (если нужно увеличить количество жиров)

Приготовление:

1. В кастрюлю высыпать рис и добавить 30-50 мл воды.
2. Довести до кипения, затем добавить кокосовое молоко и соль.
3. Постоянно помешивая, готовить до нужной консистенции (более жидкой или менее по вашему вкусу).
4. Выложить рисовую кашу в тарелку и добавить изолят. Хорошо перемешать.
5. Если требуется, добавить кокосовую стружку для увеличения содержания жиров.

КБЖУ на порцию

(без кокосовой стружки):

- Калории: 190 ккал
- Белки: 21 г
- Жиры: 2 г
- Углеводы: 27 г

КБЖУ на порцию (с кокосовой стружкой):

- Калории: 240 ккал
- Белки: 21 г
- Жиры: 7 г
- Углеводы: 27 г

РЕЦЕПТЫ

РИСОВАЯ ЛАПША С ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты:

- Говяжья вырезка: 150 г (обезжиренная, в виде фарша)
- Рисовая лапша: 50 г (сухой вес)
- Томатная паста или лечо: 100 г (без подсластителей и консервантов) ●
- Соус терияки без калорий: 30 мл
- Соль: 1 г
- Красный и черный перец: по вкусу

Приготовление:

1. Обжарь говяжий фарш на сковороде, добавив немного воды, и туши под закрытой крышкой 10 минут.
2. Добавь соус терияки, томатную пасту, соль и специи. Перемешай и туши еще 10 минут.
3. В кипящую воду помести рисовую лапшу и вари до готовности (обычно 3-5 минут). Промой готовую лапшу холодной водой.
4. Добавь лапшу на сковороду с говяжьим фаршем, перемешай и туши на маленьком огне еще 3 минуты.

КБЖУ на порцию:

- Калории: 397 ккал ● Белки: 32 г
- Жиры: 10 г
- Углеводы: 45 г

ПРОТЕИНОВАЯ ОВСЯНКА С МАЛИНОЙ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

- Овсянка быстрого приготовления - 50 г
- Протеиновый изолят - 30 г
- Любимые орехи (например, миндаль) - 20 г
- Свежие малины - 50 г
- Любимые хлопья для завтрака - 30 г

Приготовление:

1. Залей овсянку кипятком, накрой крышкой и дай настояться 5 минут.
2. Добавь протеиновый изолят и тщательно перемешай.
3. Подай овсянку, украсив сверху свежей малиной, орехами и любимыми хлопьями.

КБЖУ на порцию:

- Калории: 555 ккал
- Белки: 36.5 г
- Жиры: 15.7 г
- Углеводы: 76 г

РЕЦЕПТЫ

ПРОТЕИНОВАЯ ОВСЯНКА С МАЛИНОЙ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

- Овсянка быстрого приготовления - 50 г
- Протеиновый изолят - 30 г
- Любимые орехи (например, миндаль) - 20 г
- Свежие малины - 50 г
- Любимые хлопья для завтрака - 30 г

Приготовление:

1. Залей овсянку кипятком, накрой крышкой и дай настояться 5 минут.
2. Добавь протеиновый изолят и тщательно перемешай.
3. Подай овсянку, украсив сверху свежей малиной, орехами и любимыми хлопьями.

КБЖУ на порцию:

- Калории: 555 ккал
- Белки: 36.5 г
- Жиры: 15.7 г
- Углеводы: 76 г

РЕЦЕПТЫ

РИС В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ С ЦУКИНИ

Если у тебя ограниченное количество углеводов, а тебе бы хотелось увеличить свою порцию, этот рецепт специально для тебя!

Ингредиенты:

- Рис вареный: 25 г (в сухом виде; рис можно сварить заранее и хранить в холодильнике для экономии времени)
- Цукини: 1/2 шт.
- Кари без соли: 1 чайная ложка
- Соль: 1 г
- Медово-горчичный соус ZERO: 30 г (можно найти в спортивном магазине)
- Куриное филе: 150-200 г (или консервированный тунец без масла)

Приготовление:

1. Натри цукини на терке и отправь на сковороду.
2. Добавь немного воды и туши цукини 3 минуты.
3. Добавь вареный рис, кари и соль, перемешай.
4. Если используешь куриное филе, приготовь его отдельно в аэрогриле, посыпав сладким сухим перцем. Готовь при 180 градусах 15 минут.
5. Добавь тунец или приготовленное куриное филе к рису с цукини, перемешай и туши еще 5 минут.
6. По готовности добавь 30 г медово-горчичного соуса.

КБЖУ на порцию:

- Калории: 350 ккал
- Белки: 30 г
- Жиры: 5 г
- Углеводы: 40 г

РЕЦЕПТЫ

ОВОЩНОЙ СУП С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

- Картофель: 100 г
- Красный перец: 1/2 шт.
- Баклажан: 1/3 шт.
- Цукини: 1/2 шт.
- Тыква: 100 г
- Креветки: 150 г (можно также добавить мидии)
- Вода: 300 мл
- Соль, перец и другие специи по вкусу

Приготовление:

1. Нарезь картофель, красный перец, баклажан, цукини и тыкву на мелкие кусочки.
2. Выложи нарезанные овощи на противень и отправь в духовку на 20 минут при температуре 180°C.
3. Пока овощи готовятся, добавь креветки в кастрюлю и залей водой. Доведи до кипения, вари еще 2 минуты, затемними с огня.
4. Достань готовые овощи из духовки, измельчи их в блендере до состояния пюре, добавив 300 мл воды и специи по вкусу.
5. Полученную овощную смесь добавь в кастрюлю к креветкам.
6. Перемешай и доведи до кипения, затем вари еще 5 минут.

КБЖУ (на порцию):

- Калории: 235 ккал • Белки: 23 г
- Жиры: 2 г
- Углеводы: 32 г

*Вместо креветок и мидий можно так же использовать курицу, индейку, другую рыбу, что поможет разнообразить рацион

РЕЦЕПТЫ

РИСОВАЯ ЛАПША С ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты:

- Говяжья вырезка: 150 г (обезжиренная, в виде фарша)
- Рисовая лапша: 50 г (сухой вес)
- Томатная паста или лечо: 100 г (без подсластителей и консервантов) ●
- Соус терияки без калорий: 30 мл
- Соль: 1 г
- Красный и черный перец: по вкусу

Приготовление:

1. Обжарьте говяжий фарш на сковороде, добавив немного воды, и тушите под закрытой крышкой 10 минут.
2. Добавьте соус терияки, томатную пасту, соль и специи. Перемешайте и тушите еще 10 минут.
3. В кипящую воду положите рисовую лапшу и варите до готовности (обычно 3-5 минут). Промойте готовую лапшу холодной водой.
4. Добавьте лапшу на сковороду с говяжьим фаршем, перемешайте и тушите на маленьком огне еще 3 минуты.

КБЖУ на порцию:

- Калории: 397 ккал ● Белки: 32 г
- Жиры: 10 г
- Углеводы: 45 г

ШОКОЛАДНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты:

- Какао: 3 г (несладкое)
- Подсластитель: 3-4 капли (в спортивном магазине можно найти с разными вкусами)
- Кокосовое молоко: 30 мл (с низким содержанием жира, до 2%)

Приготовление:

1. Приготовь свой любимый горячий напиток (кофе или чай).
2. Добавь какао в горячий напиток и хорошо перемешай.
3. Влей кокосовое молоко.
4. Добавь подсластитель и снова тщательно перемешай.

КБЖУ на порцию:

- Калории: 25 ккал ● Белки: 1 г
- Жиры: 1.5 г
- Углеводы: 2 г