

МЕНЮ НА 14 ДНІВ 1200-1300 ККАЛ

горох і курка



яйця, авокадо, фрукти



креветки, авокадо, салат



омлет, хліб, овочі



рис, тунець, овочі, горох





Поміркуйте, чи готові ви до змін.

Навіщо вам це потрібно? Яка ваша мета?

Пам'ятайте: тимчасові зміни в харчуванні і способі життя нічого не дають. Потрібно привчати себе до нового стилю харчування. Навіть більше - до нового способу життя.

Зробіть ревізію в холодильнику. Викиньте або віддайте всі заборонені продукти. Уберіть цукерки, вафлі та інші солодоці з поля зору. Складіть лист закуп, закупайте продукти раз на тиждень.

Якщо у вас виникли більш детальні питання щодо харчування, корекції харчової поведінки, вам потрібна рекомендація по прийому нутрицевтиків – завжди вам допоможе.

У вас все вийде!

- ОЛЕНА КОСТЮК

БІОХІМІК, ЧЛЕН НАНДУ, НУТРИЦІОЛОГ, HEALTH КОУЧ

КІЛЬКІСТЬ ПРИЙОМІВ ЇЖІ:

Для умовно здорової людини - 3 рази, або 3 рази і перекус, але це індивідуально. При деяких захворюваннях можливе збільшення або зменшення кількості прийомів їжі.



СОН І ХАРЧУВАННЯ

Кількість і якість сну напряду сприяє схудненню. Організуйте правильно місце для сну:

- вимкніть телевізор і гаджети;
- послухайте медитації або почитайте книгу;
- зробіть прохолодну температуру в кімнаті 18-20 градусів;
- використайте важку ковдру;
- лягайте спати в один і той же час.

ПЕРЕРВИ МІЖ ЇЖЕЮ

Перерви без їжі повинні складати 3-4 години. В цей час можна пити воду і чай без цукру. В даному меню можна поєднувати і переставляти прийоми їжі, окрім вечері. Вечеря тільки така, як вказана в меню. Перекуси, якщо ви не бажаєте їх робити, можна додавати в основні прийоми їжі.

- кожен основний прийом їжі повинен бути повноцінним за складом нутрієнтів (білків/жирів/вуглеводів/клітковини), а не просто містити калорії. Це вас буде насичувати і не виникне бажання преїдати і перекушувати.
- намагайтесь їсти в один і той самий час, так ви сформуєте звичку і шлунково-кишковий тракт буде готуватися до прийому їжі і виробляти потрібні ферменти вчасно.
- їжте повільно, ретельно пережовуючи. в перервах між їжею – лише вода або зелений чай.
- вживайте овочі кожного прийому їжі. Зелень обов'язково.
- останній прийом їжі за 2-3 год до сну (та бажано не пізніше 20.00).



ПИТНИЙ РЕЖИМ

Воду потрібно пити тоді, коли хочеться. Але 1,5 л чистої води - це звичайна норма. Людям з надмірною вагою може знадобитися більше води. Зранку випийте склянку води кімнатної температури. Пийте воду за 20 хвилин до їжі і через 20 хвилин після.

Якщо є бажання запивати – це не помилка.

В середньому, 30 г на кг маси тіла - норма вживання води. Але потрібно враховувати супутні захворювання і консультуватися з лікарем.

Віддавайте перевагу лужній воді. Якщо ви не можете пити, привчайте себе повільно, пийте протягом дня воду маленькими ковтками, ставте воду на помітних місцях.



ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Спорт – це обов'язкова частина схуднення. Навіть, якщо ви вельмизайнята людина, завжди можна походити 15 хвилин з ранку і 15 хвилин ввечері. Так ви будете спалювати до 200 ккал в день.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ПРОДУКТОВОМУ КОШИКУ

01

НЕОБХІДНО ВИКЛЮЧИТИ З РАЦІОНУ:

- «сміттєву їжу», штучні продукти з простими цукрами, трансжирами, Е-добавками, цукрозамінниками;
- олії рафіновані Омега-6 (соняшникова), пнжк (поліненасичені жирні кислоти)

МОЖНА ВЖИВАТИ:

- м'ясо, птицю, рибу, морепродукти, субпродукти, яйця;
- ягоди, фрукти, овочі (в т.ч. пасльонові), бобові, корнеплоди;
- злакові, зернові, псевдозернові, глютенів та безглютенів;
- молочні продукти;
- кокосові продукти;
- спіруліну, водорості, гриби, соєві продукти;
- оливки, олію оливкову, авокадо, олію авокадо, інші олії нерафіновані, МСТ.

02

ОЛІЇ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ:

Авокадо, вершкове масло, топлоне, кокосова (екстра вірджин), з виноградних кісточок, оливкова (рафінована).

03

Олії для салату: мигдальна, авокадо, рапсова, лляна, кунжутна, з виноградних кісточок, конопляна, оливкова (екстра-вірджин), гарбузова, сафлорова (високоолеїнова), соняшникова (високоолеїнова) - обмежити, грецького горіха.



МЕНЮ НА 14 ДНІВ 1200-1300 ККАЛ/ДЕНЬ

*Меню можна повторювати по 2-3 дні.
Так менше витрачається часу на приготування.*

*М'ясо можна змінювати на рибу і навпаки. Овочі
також використовуйте за смаком. Крупу також
можна замінювати, але вага в сухому вигляді -
незмінна. Крупу можна замінити на квасолю або
сочевицю.*

ДЕНЬ 1

СНІДАНОК

- Омлет зі шпинатом + 2 шматочка хліба – бездріжджового чи цільнозернового, 40 г.
- Салат з помідору і огірків, зелень. Салат заправити лимоном і діжонською гірчицею.
- Омлет (2 яйця збити виделкою і додати 2 ст. л. води. Викласти 100 г шпинату на антипригарну пательню, посолити, поперчити, додати улюблені спеції, 2 збитих яйця. Накрити кришкою і приготувати на маленькому вогні до готовності. Потім посипати нарізаною зеленню.

ПЕРЕКУС

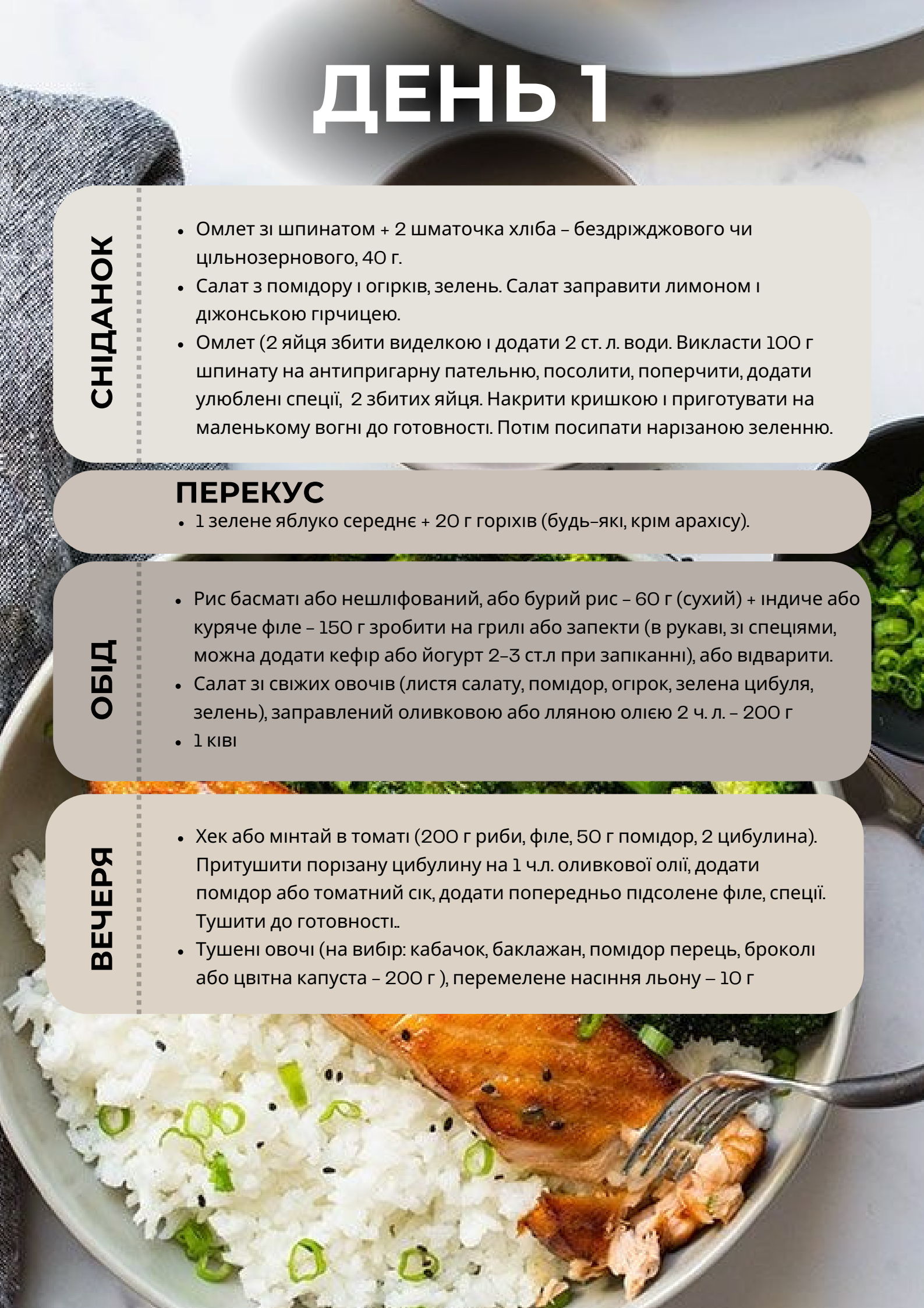
- 1 зелене яблуко середнє + 20 г горіхів (будь-які, крім арахісу).

ОБІД

- Рис басматі або нешлифований, або бурий рис – 60 г (сухий) + індиче або куряче філе – 150 г зробити на грилі або запекти (в рукаві, зі спеціями, можна додати кефір або йогурт 2–3 ст.л при запіканні), або відварити.
- Салат зі свіжих овочів (листя салату, помідор, огірок, зелена цибуля, зелень), заправлений оливковою або лляною олією 2 ч. л. – 200 г
- 1 ківі

ВЕЧЕРЯ

- Хек або мінтай в томаті (200 г риби, філе, 50 г помідор, 2 цибулина). Притушити порізану цибулину на 1 ч.л. оливкової олії, додати помідор або томатний сік, додати попередньо підсолене філе, спеції. Тушити до готовності..
- Тушені овочі (на вибір: кабачок, баклажан, помідор перець, броколі або цвітна капуста – 200 г), перемелене насіння льону – 10 г



ДЕНЬ 2

СНІДАНОК

- Вівсяномлин з овочами + 1 тост з авокадо (хліб цільозерновий – в тостері чи на пательні підсушити)
- Для млинця: вівсянка 2 столові ложки, 2 яйця + 1 ст. л. води, збити це все зі спеціями, як на омлет, і вилити на антипригарну сковороду, або можна приготувати на 1 ч. л. топленого чи вершкового масла. Підсмажити, але не пересушити. Потім викласти на одну частину млинця улюблені овочі (помідор, перець, зелень, тощо), а другою частиною накрити. На тост порізати ½ авокадо, 1/2 г грейпфрута.

ПЕРЕКУС

- горіхи 20 г + заморожені ягоди 100г.

ОБІД

- Гречка – 50 г – відварити
- Куряча грудка – 150 г (тушкувати з цибулею та томатом)
- Овочевий салат 250 г (капуста, огірок, помідор, зелена цибуля, зелень) заправлений лимонним соком та 1 ч.л. оливкової олії.
- ½ грейпфрута

ВЕЧЕРЯ

- Салат з тунцем.
- Овочі 300г: листя салату, помідор, огірок, червоний перець, зелень, тунець (консерва) 100г у власному соці, 1 яйце.
- Салат посолити, поперчити і додати трави, без масла.

ДЕНЬ 3

СНІДАНОК

- Сир 5% 150 грам
- Банан 100 грам
- Ягоди (можна заморожені) 100 грам

ПЕРЕКУС

- горіхи 20 г, апельсин

ОБІД

- Булгур 50 грам – відварити
- Куряча грудка – 150 г (сира) відварити
- Салат з свіжої капусти з морквою 200 г, + 1 ч л оливкової олії, сік лимонний, сіль, перець чорний, + 1 ч. л. лляного насіння

ВЕЧЕРЯ

- Кальмари відварні 150 грам (або протушити)
- Салат грецький 200 грам (з бринзою 50г)
- Заправити 1 ч.л. оливковою олією.

ДЕНЬ 4

СНІДАНОК

- Яйця пашот 2 шт (або відварені)
- Салат з свіжих овочів – заправлений лимонним соком – 200 г
- Цільнозерновий хліб – 40 г.
- Авокадо – 60г (або твердий сир 20 г)

ПЕРЕКУС

- запечений гарбуз 150 г з мигдалем 10 г

ОБІД

- Перловка – 50 г (суха), відварити
- Індиче або куряче філе –150 г, запечене в рукаві або відварене
- Салат овочевий – 250 г, заправити 1 ч.л. оливкової олії

ВЕЧЕРЯ

- Салат з курячим філе.
- Дистя салату, помідор, огірок, зелень, куряче філе 150 г, запечене або відварене і порізане на слайси + перець + 1 яйце.
- Салат посолити, поперчити і додати італійські трави.
- Посипати 1 ч. л. лляним насінням
- Порція салату без філе 250 г

ДЕНЬ 5

СНІДАНОК

- Вівсяна каша з ягодами та горіхами.
- Вівсянка – 50 г суха + горіхи (мигдаль) – 20 г.
- Зварити вівсянку на воді.
- Додати горіхи і ягоди 150 грам
- Яйце варене – 1 шт

ПЕРЕКУС

- зелене яблуко і йогурт 1,6% натуральний, 150 г

ОБІД

- Макарони з сосисками та салатом.
- Курячі сосиски на 3 порції (можна робити більше і заморожувати)
- Курячі сосиски: Куряче філе 500 г + яйце – 1 шт, сіль, перець і зелень за смаком. З курячого філе робимо фарш, додаємо яйце та спеції з зеленню. На харчову плівку кладемо фарш, залишаємо місце для скрутки по боках. Звертаємо в ковбаску. Зробити зі всього фаршу сосиски і зварити 15– 20 хвилин. Потім розгорнути і підсмажити на антипригарній пательні з двох сторін або запекти. На обід берем 1/3 частини сосисок.
- Макарони з твердих сортів пшениці (сухі) – 50 г
- Салат овочевий зелений (листя салату+помідор+огірок+зелена цибуля + зелень, маслини 6 шт+ фета 20 г) – 200 г

ВЕЧЕРЯ

- Риба запечена (біла, морська), 150 грам
- Салат з овочів (помідор, огірок, перець, листя салату, рукола) +1 чл оливкової олії, сік лимону – 300 г

ДЕНЬ 6

СНІДАНОК

- Омлет з грибами: яйця 2 шт, печериці 5 шт, сіль, перець, фета 40 грам
- Печериці порізати на пластинки, обсмажити 3 хв. Збити яйця і влити в сковорідку з печерицями. Потім на одну половинку омлету викласти сир фета і накрити другою половинкою. Закрити кришкою і довести до готовності 2 хв
- Овочі помідор і огірок 200 г

ПЕРЕКУС

- салат фруктовий з насінням гарбуза (насіння 10г, фрукти мікс 200г)

ОБІД

- Суп-пюре з овочами та курячим філе
- Куряче філе відварене, 150 грам
- Овочі: гарбуз 150 грам, картопля 2 шт, морква 50 грам, цибуля 1 шт зварити і збити блендером
- Додати 1 чл., оливкової олії + зелень
- Хліб цільнозерновий або житній 20г

ВЕЧЕРЯ

- Запечені овочі гриль – 250 г (овочі можна потушити)
- Філе мінтая 200 г (запекти в рукаві або стушити в 1 стл. 10% сметани або грецького йогурту)

ДЕНЬ 7

СНІДАНОК

- Яйця пашот 2 шт (або відварені)
- Салат зі свіжих овочів, заправлений лимонним соком – 250 г
- Цільнозернові хлібці – 2 шт.
- Сир адигейський 20 г

ПЕРЕКУС

- ягоди 100г, горіхи 15 г, йогурт 150 г, зробити смузі.

ОБІД

- Пшоно – 50 г (крупа), зварити без масла, на воді
- Індиче або куряче філе –150 г, запечене в рукаві або відварене
- Салат грецький –250 грам

ВЕЧЕРЯ

- Креветки варені або гриль –150 г,
- Салат з овочів і руколою (мікс салатів, огірки, помідори, рукола, прованські трави, сіль, перець, бальзамічний оцет)

ДЕНЬ 8

СНІДАНОК

- 2 яйця скрембл.
- ½ шт авокадо,
- 2 шматочка підсушеного хліба 40 г з слабосолоним лососем чи з оселедцем – 50 г.
- Листя салату, зелень, помідор.

ПЕРЕКУС

- горіхи 20 г, смузі з ягід 150г

ОБІД

- Відварна картопля з кропом – 150 г
- Друга порція сосисок + овочевий салат 250 г
- Овочевий салат (капуста, огірок, помідор, зелена цибуля, зелень), заправлений лимонним соком та 1 ч.л. оливкової олії.
- Апельсин – 150г

ВЕЧЕРЯ

- Салат з курячим філе.
- Листя салату, помідор, огірок, зелень, куряче філе 150 г, запечене або відварене і порізане на кубики + перець + 1 яйце.
- Салат посолити, поперчити і додати приправи.
- Порція салату з філе 350 г

ДЕНЬ 9

СНІДАНОК

- Хліб цільнозерновий – 50 г, ½ авокадо, помідор
- 100 г тунця або лосося у власному соці, додати перець, приправи, змішати виделкою, покласти на хліб. Зверху покласти авокадо, листя салата і помідори.
- Грейпфрут

ПЕРЕКУС

- яблуко запечене з корицею і сиром – 1 (яблуко зелене 1, кориця, сир 1 ст.л.)

ОБІД

- Рис нешлифований 50 грам, зварити
- Філе куряче 150 грам, запекти в духовці з улюбленими спеціями або відварити
- Салат з моркви і буряка 200 грам

ВЕЧЕРЯ

- Сочевиця 50 грам (попередньо замочена), відварити
- Овочі гриль на вибір 200 грам (або свіжі)
- Насіння льону 10 грам

ДЕНЬ 10

СНІДАНОК

- Сирники
- Сир кисломолочний 5% – 250 г, протерти і додати яйце, ізюм, борошно)
- Яйце куряче – 1 шт.
- Олія оливкова – 5 г.
- Борошно рисове – 20 г, ванілін 2г, ізюм 1 чл
- Трохи змастити пательню олією, готувати на мінімальному вогні під кришкою з обох боків до золотистості.

ПЕРЕКУС

- гарбуз, запечений з яблуком, 200 г, насіння гарбуза 10 г

ОБІД

- Вівсянка або булгур – 50 г зварити
- 3 – тя порція сосисок з курки
- Салат Грецький – 200 грам

ВЕЧЕРЯ

- Риба запечена 150 грам (біла, морська) або морепродукти
- Салат з овочів 250 г (помідор, огірок, капуста, перець, листя салату)
+1 чл оливкової олії

ДЕНЬ 11

СНІДАНОК

- Сир 5% жирності: 200 г.
- Яблуко: 100 г.

ПЕРЕКУС

Приготувати рулет:

- Сир твердий: 30 г
- Лаваш вірменський тонкий: 50 г
- Петрушка свіжа: 20 г
- Перець солодкий червоний: 50 г

ОБІД

- Грудка, запечена в кефірі: 100 г
- Булгур, приготований: 100 г
- Салат-огірки та листя салату: 250 г
- Мигдаль: 15 г
- Грейпфрут: 200 г
- Оливкова олія: 5 г

ВЕЧЕРЯ

Рибу приготувати з цибулею і морквою, броколі зварити в підсоленій воді аль денте й опустити в холодну воду, додати приправи:

- Броколі: 200 г
- Морква: 50 г
- Цибуля ріпчаста: 50 г
- Минтай: 150 г

ДЕНЬ 12

СНІДАНОК

- Яйце куряче варене: 120 г (2 шт)
- Салат із пекінської капусти та огірка: 300 г
- Насіння льону (в салат): 10 г
- Апельсин: 100 г

ПЕРЕКУС

- Ківи: 200 г
- Волоський горіх: 15 г

ОБІД

Хек у рукаві, на грилі або стушкувати:

- Хек: 150 г
- Рис Басматі відварений: 100 г в готовому вигляді
- Салат зі свіжих помідорів та огірків: 250 г

ВЕЧЕРЯ

З овочів приготувати рагу, грудку запекти, можна в йогурті 1,6% із зеленню:

- Куряча грудка (філе): 120 г
- Картопля: 100 г
- Кабачок: 100 г
- Помідор: 100 г
- Цибуля ріпчаста: 50 г

ДЕНЬ 13

СНІДАНОК

- Гречана каша без олії: 80 г в готовому вигляді
- Оливкова олія: 5 г (для салату)
- Салат зі свіжої капусти й огірків (або листя салату й огірки, або перець, салат, капуста й огірки): 300 г
- Ківи 2шт

ПЕРЕКУС

- Йогурт 1,5% жирності
- Насіння chia, сушене: 15 г (насіння можна попередньо запарити)
- Невеликий грейпфрут

ОБІД

Суп із фрикадельками та ікра з буряка з грибами, можна просто відварений буряк:

- Суп із фрикадельками: 300 г (з 50 г картоплі)
- Буряк відварний: 200 г
- Печериці: 100 г,
- Мигдаль: 15 г

ВЕЧЕРЯ

Можна в салат додати кальмари:

- Кальмар відварений: 120 г
- Салат зі свіжих помідорів та огірків: 300 г

ДЕНЬ 14

СНІДАНОК

- Огірок парниковий: 100 г
- Перець солодкий червоний: 50 г
- Капуста білокачанна: 100 г
- Омлет з 2 яєць

ПЕРЕКУС

Запекти гарбуз із яблуком, додати горіхи)

- Гарбуз: 150 г
- Яблуко зелене, середнє: 150 г
- Фундук: 10 г

ОБІД

- Каша вівсяна цільнозернова: 80 г в готовому вигляді
- Салат зі свіжих помідорів та огірків: 250 г
- Печінка куряча: 100 г (варити або тушкувати)
- Апельсин маленький

ВЕЧЕРЯ

Рагу з індики та овочами:

- Рагу овочеве: 300 г
- Оливкова олія: 5 г
- Індичка, тільки м'ясо: 100 г.

КОНСТРУКТОР САЛАТІВ



Оберіть по 1 інгредієнту з кожної категорії і змішайте:

1. Щось білкове
(м'ясо, риба, боби, гриби, яйця, сир)
2. Щось хрумке
(морква, буряк, гарбуз, дайкон, редис, сельдерей, огірок, перець)
3. Щось солодке або кисле
(кукурудза, манго, ягоди, груша, яблуко, горошок)
4. Щось ароматне
(оливки, насіння, часник, масло)
5. Щось зелене
(салати, броколі, авокадо, зелена квасоля, шпинат, капуста)



ПРИКЛАДИ

- Яблука + шпинат + волоські горіхи + селера. Заправити соусом з оливкової олії, сметани та зернової гірчиці.
- Авокадо + яблуко + лайм + ківі. Заправити соусом із меду, м'яти та горіхів
- Бринза + зелена цибуля + салатне листя + редис. Заправити соусом зі сметани та кропу.
- Молода капуста + огірки + варені яйця. Заправити соусом з рослинної олії та петрушки
- Курка-гриль + томати-чері + огірки + салатне листя + зелена цибуля.
- Заправити соусом із рослинної олії, петрушки та лимонного соку.
- Варене куряче філе + огірок + пекінська капуста + сир + оливкова олія
- Пекінська капуста + огірок + помідор + консервована кукурудза + оливкова олія + яблучний оцет
- Варена квасоля + помідор + варене яйце + кріп + зелена цибуля + оливкова олія.
- Варене куряче філе + пекінська капуста + болгарський перець + огірок + авокадо + оливкова олія
- Варене куряче філе + рукола + листя салату + редис + оливкова олія
- Тунець у власному соку + огірочок + оливкова олія





КОРИСНІ ЗАПРАВКИ

СОУС ВІНЕГРЕТ 1

Оливкова олія — 6 ст. ложок
Лимонний сік — 2 мт. ложки
Діжонська гірчиця — 1 ст. ложка
Сіль та перець за смаком
Додати всі інгредієнти в банку,
закрити її кришкою і добре
потрясти, поки соус вінегрет не
перетвориться на непрозору
емульсію.

СОУС ВІНЕГРЕТ 2

Оливкова олія — 3 ст. ложки
Білий винний оцет — 2 ст. ложки
Мед (рідкий) — 1 ст. ложка
Цибуля-шалот — 1 штука
Зерниста гірчиця — 1 ст. ложка
Сіль та перець за смаком.
Рецепт приготування той же.
Додати всі інгредієнти в банку і
добре змішати.

СОУС ЙОГУРТОВИЙ

Натуральний йогурт — 125 г
Чверть лимона
Часник — 1 зубчик
Кріп — 2 гілочки
Петрушка — 1 гілочка
Базилік — 1 гілочка
Дрібка меленого мускатного
горіха
Сіль та чорний перець за
смаком

СОУС ЛЛЯНИЙ

Половинка лайма
Мед (рідкий) — 1 ст. ложка
Сіль за смаком
Зерниста гірчиця — 1 ч. ложка
Оливкова олія — 3 ст. ложки
Часник — 2 зубчики
Насіння льону — 1/2 ст. ложки
Всі компоненти збити
блендером





СОУС ІТАЛІЙСЬКИЙ

Рослинна олія (але найкраще оливкова) — 200 мл

Білий винний оцет — 50 мл

Часник — 1 зубчик

Цибуля-шалот — 1 головка

Суміш італійських трав — 1 ст. ложка

Перець чилі пластівцями — щіпка

Сіль та мелений чорний перець за смаком.

Скласти всі інгредієнти в банку і добре потрясти.

СОУС ТУРЕЦЬКИЙ

Питний йогурт без добавок — 200 мл

Сир бринза — 60 г

Волоські горіхи — 30 г

Оливкова олія — 30 мл

Часник — 1 зубчик

Лимонний сік — 1 ст. ложка

Свіжа м'ята — 1 гілочка

Сіль, перець за смаком

Все збити блендером



Ви можете отримати кваліфіковану консультацію по корекції раціону і оздоровленню – звертайтеся в direct.

ВАРТІСТЬ КОНСУЛЬТАЦІЇ: 650 ГРН

- Аналіз харчування і режиму дня, стратегії
- Розробка плану харчування з урахуванням особистих побажань
- Рекомендації по поповненню дефіцитів (при необхідності)



FRESH_DIET_LIFE



+380 (68) 447 43 52