

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: ВКУСНО, ПОЛЕЗНО ,НЕ ДОРОГО



# Принципы правильного питания

Не секрет, что правильное и сбалансированное питание это 70% успеха в тренировочном процессе. Рациональное питание должно стать образом жизни.

Правильное питание, соблюдение основных правил должно выполняться на протяжении всей жизни, а не в определенный промежуток времени. Соблюдая правильное питание можно не только поддерживать свою фигуру в форме, но и поправить свое здоровье и сделать свою жизнь более гармоничной.

Ученые многих стран уже доказали, что человеческий организм подчиняется законам термодинамики. В связи с этим, в основе здорового и полноценного питания стоит принцип: энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма. Но к сожалению это условие чаще всего нарушается. А именно в связи с этим, потребление калорийных продуктов (сахара, картофеля, хлеба и так далее) значительно выше, чем энергетические затраты. Как следствие, с каждым годом жизни накапливается масса, которая переходит в избыточный вес и ожирение.

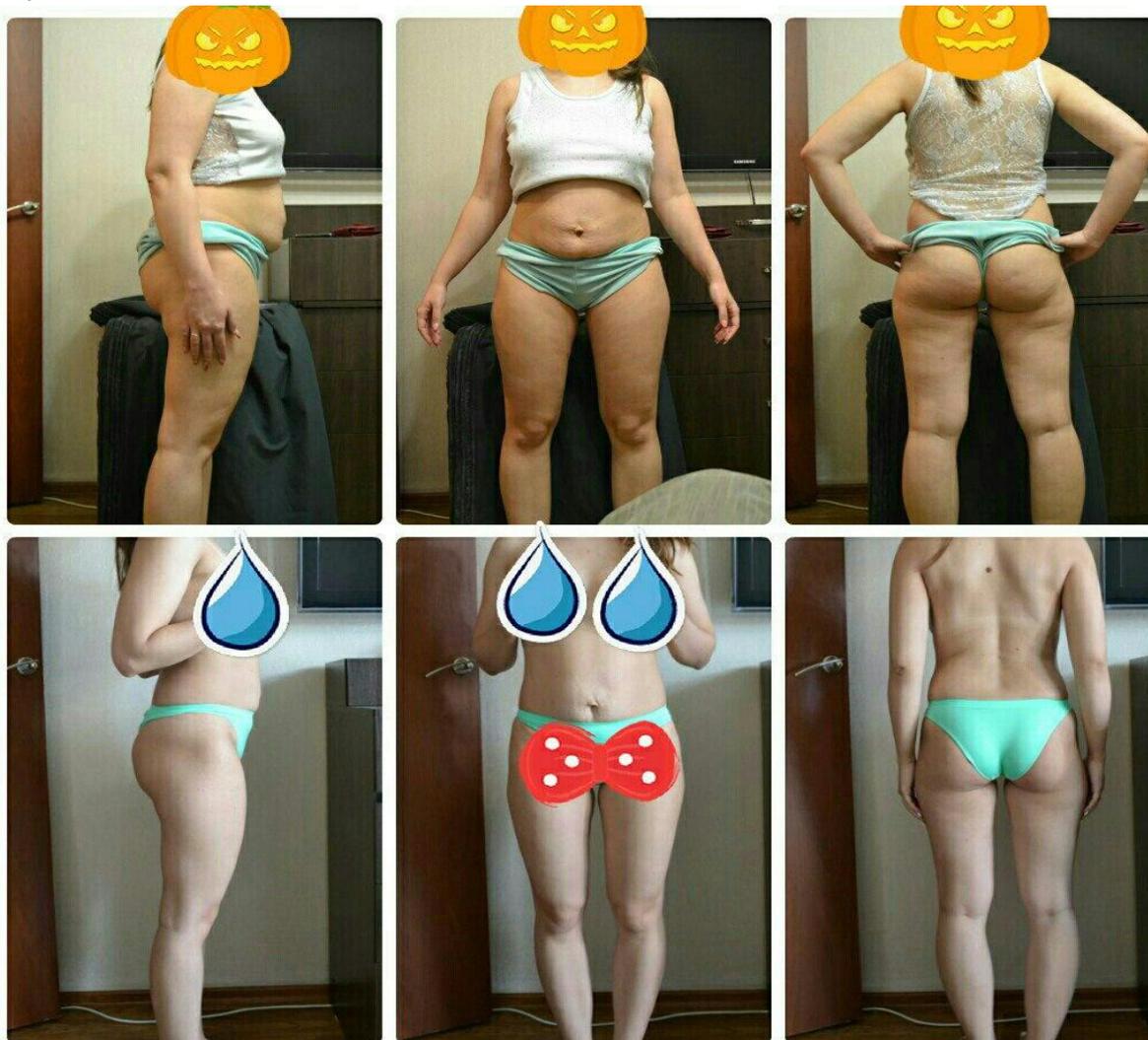
Помимо этого есть и второй принцип – химический состав веществ должен обязательно индивидуально соответствовать физиологическим потребностям организма. По правилам, каждый день в организм должно поступать **не менее семидесяти различных** ингредиентов. Именно они являются жизненно необходимыми, поскольку не синтезируются в организме. Из этого появляется следующий принцип правильного питания – максимальное разнообразие продуктов питания. Последний по порядку, но не по значению принцип правильного питания - это правильный режим питания.

Правильный режим питания – это чередование, кратность и регулярность приемов пищи. Потребность в пищевых веществах, энергии и режим питания подбирается целиком индивидуально, в зависимости от потребностей организма, физической активности и возраста. Многие ошибочно считают, что если правильно подобрать для себя набор продуктов по количеству витаминов, углеводов, жиров и калориям, то организм получит необходимое питание, но это совсем не так. Для того чтобы этого добиться, необходимо учитывать следующие условия:

1. Время приема, условия и кратность пищи
2. Количество калорий употребляемой пищи

# Личный опыт

Послеродовое восстановление. (диастаз мышц брюшного пресса 1 степени).  
Результат в процессе 6 месяцев правильного питания и спорта (- 8 кг, улучшение тонуса мышц).



# Личный опыт

За 4 месяца ,в результате нормализации питания и построении правильного тренировочного процесса ушло -6 кг, и 10 см в объёмах, нормализовался и стал безболезненным менструальный цикл.



# Питаться правильно — это не только полезно!

Правильное питание на каждый день имеет множество достоинств.

1. Полное отсутствие чувства голода. Больше не нужно терпеть боль в желудке, усталость и головные боли. У вас всегда будут варианты здоровых перекусов на случай внезапного голода.
2. Возможность самостоятельно планировать своё меню здорового питания на каждый день. Больше у вас не будет неловких ситуаций в кафе и в гостях. Вы всегда сможете найти что-то меньшее из зол.
3. Отсутствие жёстких рамок. Правильное питание не предполагает категорических запретов. Несмотря на существующий список рекомендаций, вы всегда сможете адаптировать его под свои вкусовые пристрастия.

# Основные правила здорового

## питания

1. Чаще есть фрукты и овощи. Но овощей необходимо есть больше чем фруктов, из-за того, что фрукты содержат большое количество сахарозы.
2. Необходимо соблюдать питьевой режим.
3. Обязательно сократить к минимуму потребление кондитерских изделий (булочки, пирожные, конфеты и тд)
4. На завтрак есть кашу.
5. Постоянное движение. Особенно это касается тех, у кого сидячая работа.
6. Во время приема пищи нужно сосредотачиваться на еде.
7. Заменять продукты. Смысл этого правила заключается в том, что необходимо научиться заменять калорийные продукты, продуктами менее вредными для здоровья всего организма.
8. Сказать НЕТ алкоголю.
9. Научиться сокращать порции.
10. Ни в коем случае не ходить в магазин на голодный желудок.
11. Постоянно менять рацион. Не стоит останавливаться на определенном подборе блюд, необходимо постоянно придумывать и воплощать в жизнь новые рецепты.
12. Взять за правило - не есть за три часа до сна.
13. Периодически можно себя баловать сладостями и мучным, для того чтобы здоровое и сбалансированное питание быстро не надоело.
14. Не нервничать.

В современном мире, а именно в городских условиях, рацион человека сильно ухудшается, вследствие недоброкачественной продукции и условий экологии. Наша задача выбрать меньшее из зол, и научиться находить выход из сложившейся обстановки.

Делая вывод из предыдущей темы, первое, на что бы мы хотели обратить внимание это пищевая ценность продукта ( содержание белка, жира, углеводов в т.ч. сахарозы). Старайтесь исключить употребление полуфабрикатов и готовой продукции.

Второе – сроки хранения, дата изготовления . Очень часто работники магазина скрывают сроки хранения, тем самым реализовывая недоброкачественный товар. Если у товара большой срок хранения, это говорит о том, что в нем содержится очень много консервантов и других опасных добавок.

Третье – внешний вид продукта. Особенно это касается мяса и рыбы. Не поленитесь и посмотрите на его вид, запах. Оно не должно пахнуть хлоркой. Помните- самые лучшие продукты- это собственного производства. Поэтому смело покупайте деревенские продукты, если есть эта альтернатива.



# Завтрак

Эксперты по питанию считают, что завтрак – самый важный прием пищи, его пропуск увеличивает шансы развития ожирения, сахарного диабета и может привести к сердечному приступу.

## Вариант №1 Омлет с курицей в соевом соусе

**Вес 740 г, на 100 г:**

**Белок 13.66 г.**

**Жир 4.63 г.**

**Углеводы 4.12 г.**

**Ккал 116.91**

**Что нужно:**

Куриное филе - 250 гр.

Лук репчатый – 1 шт.

Соевый соус - 6 ст.л.

Яйца - 5 шт.

Молоко – 1/2 стакана.

Зелень

**Как приготовить:**

Очистить лук, разрезать его пополам и нарезать тонкими полукольцами.

Помыть куриное филе, нарезать средними кусочками.

Разогреть на сковороде соевый соус, выложить репчатый лук, перемешать. Жарить 2-3 минуты.

Добавить кусочки курицы, перемешать, потушить под крышкой 4-5 минут. Взбить вилкой яйца с молоком.

Залить содержимое сковороды яичной смесью.

Готовить омлет под крышкой 4-5 минут, пока не схватятся яйца. Посыпать готовый омлет мелко нарезанной зеленью.

P.S. Более диетический вариант- используем только один желток в омлете. Одно из самых простых блюд, которое к тому же быстро готовится. Разновидностей омлетов существует много, но основные ингредиенты – яйца и молоко. Рекомендуем употреблять с овощами.



## Вариант №2 Протеиновая творожная запеканка

Примерный вес: 798 г. На 100 г. :

**Белок 13.14 г.**

**Жир 3.81 г.**

**Углеводы 10.34 г.**

**Ккал 130.14**

**Что нужно:**

Творог (2-5%) – 1 упаковка.

Протеин - 2 порции.

Яйца -2 шт.

Сухофрукты 1 горсть.

Яблоки – 2 шт.

**Как приготовить:**

Творог смешать с яйцами, протеином и сухофруктами.

Противень выложить бумагой для выпечки , нарезать яблоки кружочками и выстелить ими дно будущей запеканки.

Далее выложить получившуюся смесь на яблоки.

Разогреть духовку до 200 градусов, и выпекать при температуре 180-190 гр. до образования золотистой корочки. ( приблизительно 15-20 минут).

P.S. Данный рецепт запеканки – диетический. Если у вас протеин без выраженного вкуса и сладости, можете положить в запеканку немного фруктозы или ванильного сахара. Если у вас массонабор- можете положить вместо протеина- гейнер , да и все что захотите, а так же полить запеканку джемом или сметаной ☺



## Вариант №3 Овсянка в банке

Овсянка в банке - идеальный рецепт для завтрака, исключая быстрорастворимые овсяные каши или долгое корпение над завтраком с утра. Фантастически просто и изумительно вкусно: оставляете на ночь в холодильнике овсяные зерна вместе с теми топпингами, которые вам нравятся. Заливаете молоком. С утра у вас готова вкуснейшая каша! Нужен геркулес, который варится не менее 15- 20 минут ( монастырский, традиционный). Все очень просто. Берем красивую и чистую полторалитровую банку.

Насыпаем в нее на 2 пальца овсяных хлопьев. Можно разбавить овсянку ржаными или гречневыми хлопьями.

Главное - взять монастырский геркулес, либо традиционный. Сверху кидаем: изюм, ягоды, семена льна, чиа, любые порезанные фрукты и ягоды, орехи - и заливаем молоком (можно взять йогурт). Взбалтываем и ставим в холодильник.

Утром достаем, вываливаем получившуюся кашу в миску и - вуаля!

Например:

**Вес 230 г., на 100 г:**

**Белок 6.30 г.**

**Жир 7.94 г.**

**Углеводы 22.25 г.**

**Ккал 184.26**

**Что нужно:**

Геркулес – 50 г.

Банан ½.

Грецкий орех 2 ст.л.

Йогурт ½ бутылки.

**Как приготовить:**

Измельчить орехи, банан нарезать кружочками, смешать с геркулесом и залить йогуртом.

Все поместить в чистую банку и оставить на ночь в холодильнике. По вкусу можно добавить корицы.

P.S. Диетический рецепт - овсянка на воде, исключая топпинги, бананы и виноград. Исключить все орехи, кроме миндаля и кедровых. Для обогащения данного блюда белком можно вместо йогурта добавить протеиновый коктейль.



# Перекусы

## Быстрые бутерброды

### Что нужно:

Хлебцы ржаные, гречневые 1 уп.

Хлебцы Злаковый коктейль клюквенный «Dr. Korner», 100г

Отварное куриное филе 200 г.

Мягкий творог (2-5%) 1 уп.

Какао 2 ч.л.

Зелень, листья салата.

Помидоры.

Ягоды.

Плавленый сыр.

Красная малосолёная рыба( семга).

### Как приготовить:

#### Вариант №1

На хлебец кладем лист салата и куриное филе.

Экстренный вариант- взять копченое куриное филе, отчистить от кожицы и промыть водой.

Итого на 100 грамм: Белок 27.79 г, Жир 1.90 г, Углеводы 6.66 г, 155.54 Ккал.

#### Вариант №2

Смешиваем творог с зеленью и выкладываем на хлебец.

Итого на 100 грамм: Белок 14.69 г, Жир 1.89 г, Углеводы 12.68 г, 128.19 Ккал.

#### Вариант №3 сладкий

Смешиваем творог с какао и выкладываем на сладкие хлебцы клюквенные «Dr. Korner», сверху можно добавить ягод.

Итого на 100 грамм: Белок 17.57 г, Жир 3.25 г, Углеводы 14.90 г, 158.31 Ккал.

#### Вариант №4

На хлебец намазываем плавленый сыр и выкладываем ломтиками красную рыбу.

Итого на 100 грамм: Белок 19.04 г, Жир 15.24 г, Углеводы 6.66 г, 231.88 Ккал.



# Салаты

## Вариант №1 Антикризис

Примерный вес: 2000 г. На 100 г. :

Белок 7.44 г.

Жир 2.57 г.

Углеводы 1.73 г.

Ккал 60.69

**Что нужно:**

Пекинская капуста 1 шт.

Куриное филе отварное -300г.

Черри 10 шт.

Яйца 6шт.

Огурец 1 шт.

Кефир 1% - 100мл.

**Как приготовить:**

Пекинскую капусту нарезаем соломкой, черри разрезаем пополам, добавляем отварные яйца, режем огурец. Режем мелко куриное филе. Все смешиваем и заправляем кефиром. Соль по вкусу.



## Вариант №2 Салат с консервированным тунцом и пекинской капустой

Вес 750 г, на 100 г:

Белок 11.62 г.

Жир 5.76 г.

Углеводы 1.05 г.

Ккал 103.33.

**Что нужно:**

Тунец консервированный в собственном соку 1 банка.

Яйца вареные 6 шт.

Пекинская капуста 5-6 листов.

Оливки б/косточек 1 горсть.

Соль и молотый перец по вкусу.

Зелень.

**Как приготовить:**

Пекинскую капусту тонко нашинковать, добавить яйца. Оливки нарезать кружочками, тунца разобрать на небольшие кусочки.

Добавляем нарезанную зелень, соль и перец по вкусу, заправляем и перемешиваем. Заправить этот салат можно смесью из сока лимона с оливковым маслом.



# Вариант №3 Теплый салат с чечевицей

**Вес 635 г, на 100 г.:**

**Белок 10.2 г.**

**Жир 3.75 г.**

**Углеводы 20.05 г.**

**Ккал 156.20.**

**Что нужно:**

250 г сухой чечевицы

1 морковь

1 луковица

1 желтый и 1 красный болгарский перец

1 долька чеснока

Несколько веточек зеленого базилика

Оливковое масло 2 ст.л.

Соль, перец

**Как приготовить:**

Отварите чечевицу. В самом конце варки посолите.

Порежьте морковь, лук, желтый и красный болгарский перец. Обжарьте их на оливковом масле. Добавьте к овощам готовую чечевицу и прогрейте все вместе минут 5-10. В конце посолите, поперчите, добавьте дольку выдавленного чеснока, листики базилика и хорошо перемешайте.



## Вариант №4 Мясной салат с говядиной, курицей и куриными сердечками

**Вес 1045 г, на 100 г.:**

**Белок 19.47 г.**

**Жир 5.67 г.**

**Углеводы 1.47 г.**

**Ккал 134.18.**

**Что нужно:**

150 г говядины;

1 куриная грудка;

150 г куриных сердечек;

1 крупная луковица;

1 большая морковь (или 2 маленькие);

2-3 маринованных огурца;

соль, зелень и кефир;

оливковое масло 1-2 ст.л.

**Как приготовить:**

Вареную говядину нарезать тонкой

соломкой, куриную грудку и сердечки мелко нарезать. На оливковом масле обжариваем нарезанный кубиком репчатый лук и натертую на терке для корейских салатов морковь.

Огурчики режем соломкой. Соединяем все ингредиенты в миске, добавляем соль, зелень и кефир по вкусу, перемешиваем.



# Основные блюда

## Вариант №1 Маринованная куриная грудка с овощами

Вес 1650 г. На 100 г.:

Белок 15.74 г.

Жир 1.09 г.

Углеводы 1.40 г.

Ккал 83.95.

**Что нужно:**

Куриное филе 1 упаковка.

Кефир 1% -0,5 мл.

Лимон ½.

Бasil, розмарин.

Овощная смесь 1 упаковка.

**Как приготовить:**

Куриное филе моем, кладем в

миску, натираем солью и специями, заливаем кефир. Выжимаем сок лимона и маринуем примерно 1-3 ч. Выкладываем на фольгу и выливаем оставшийся маринад, запекаем при температуре 180-200 градусов до готовности. Овощи варим до готовности в качестве гарнира.

P.S. Данный рецепт – диетический. Для более калорийного блюда на гарнир подойдут крупы и печеный картофель.



# Вариант №2 Стручковая фасоль с курицей и грибами

Вес 1895 г. На 100 г. :

Белок 13.58 г.

Жир 1.94 г.

Углеводы 1.38 г.

Ккал 79.91.

**Что нужно:**

Куриное филе 1 упаковка;

1 луковица;

Вешенки или шампиньоны 300-400 г. ;

Зеленая стручковая фасоль 400 г. ;

соль и специи по вкусу;

Оливковое масло 2 ст.л.

**Как приготовить:**

Грибы, лук и фасоль промыть, обсушить.

Репчатый лук мелко порубить, курицу и

грибы порезать произвольно. Зеленую

фасоль нужно нарезать на кусочки по

1,5 - 2 см в длину. Разогреть в

сковороде оливковое масло, обжарить

лук в течение нескольких минут до мягкости.

Нарезаем курицу кубиками и грибы пластиками. Добавить нарезанные грибы и курицу, жарить помешивая 3-4 минуты. Далее положить нарезанную фасоль и слегка обжарить всё вместе, постоянно помешивая, 5-7 минут. Грибы должны выделить достаточно сока, однако можно добавить 2 ст.л. воды или соевого соуса, чтобы блюдо не пригорало и не прилипало к дну. Тушим до готовности. В конце приготовления солим и добавляем специи (у меня карри и молотый черный перец), ещё раз перемешиваем и выключаем огонь. Через 2-3 минуты можно сервировать блюдо на тарелки.



# Вариант №3 Стейки из семги с овощами

Вес 1360 г. На 100 г. :

Белок 10.72 г.

Жир 7.76 г.

Углеводы 2.74 г.

Ккал 125.34.

**Что нужно:**

Красная рыба ( семга, форель) 4 стейка;

Овощная смесь 400 г.;

Лимон 1 шт.;

Сыр 100 г.

Специи, соль.

**Как приготовить:**

Рыбу моем, натираем специями и солью. Режем фольгу на 4 небольших квадрата, выкладываем порционно рыбу, создаем бортики из фольги, выкладываем на рыбу овощи и поливаем лимонным соком.

Конвертики запекаем и кладем в духовку, выпекаем при температуре 180-200 градусов. За 10 минут до готовности открываем конвертики и посыпаем тертым сыром. Примерное время приготовления 40-45 минут.



# Супер протеиновые низкокалорийные печеньки

**Вес 623г, на 100г:**

**Белок 18.02 г.**

**Жир 7.65 г.**

**Углеводы 41.44 г.**

**Ккал 296.44.**

**Вам понадобится:**

- 300г овсяных хлопьев
- 2 яйца
- 100г творога
- 20г изюма
- 2 порции протеина
- 1 ч.л. фруктозы
- 5г разрыхлителя

**Как приготовить:**

Овсяные хлопья измельчить в блендере, смешать из с яйцами( без желтков), разрыхлителем, протеином творогом и изюмом. Застелить противень бумагой для выпечки и выложить готовую массу в виде шариков. Поставить в разогретую духовку 180° на 15-20 минут до готовности



# Желатин

**Желатин** - это гидролизированный коллаген. Желатин получают путем частичного разрушения животного коллагена с помощью термической обработки (длительная варка).

Коллаген - это один из самых распространенных белков в организме человека, его массовая доля составляет 6% от веса тела. Коллаген присутствует практически во всех тканях организма, это главный структурный протеин, которые формирует наше тело и обеспечивает прочность тканей, фактически он удерживает или связывает клетки вместе. Гидролизированный коллаген или желатин хорошо усваивается из пищеварительного тракта. Исследуя усвоение этого вещества ученые обнаружили интересный факт: часть коллагена усваивается в виде олигопептидов (цепочек аминокислот), которые могут поступать в кровь. Желатин содержит вещество - глицин – аминокислоту, полезную для организма. Глицин необходим для работы нервной системы, он помогает снять нервное напряжение. Так же глицин является одним из источников энергии для организма.

Другие исследования показали, что коллаген, принимаемый внутрь, способен восстанавливать целостность хряща, укреплять связки, уменьшить симптомы и замедлить прогрессирование патологического процесса.

В бодибилдинге и пауэрлифтинге для укрепления костей, связок и суставов коллаген в таблетках или желатин рекомендуется принимать в дозе 10 г в сутки, за 1 или 2 приема в сухом виде, запивая водой, растворяя в воде или делая желе. Добавка абсолютно безопасна и имеет полностью натуральное происхождение (изготавливается из костей и хряща животных путем длительной варки). Желатин является полностью натуральным продуктом и относится к протеинам. Он состоит на 85-90% из чистого белка, остальное - минеральные соли и вода. Желатин является низкокалорийным продуктом.

## Состав 100 гр. продукта:

вода, г	10
белки, г	87.2
жиры, г	0.4
углеводы, г	0.7
крахмал, г	0.7
зола, г	1.7
калий, мг	1.2
кальций, мг	700
магний, мг	80
натрий, мг	11
фосфор, мг	300
железо, мкг	2000
калорийность, ккал	355

## Пищевой желатин содержит аминокислоты (на 100 гр чистого протеина):

Глицин –	27 гр.
Аргинин-	9,0гр.
Валин-	2,8гр.
Гистидин-	0,7гр.
Изолейцин-	1,6гр.
Лейцин-	3,5гр.
Лизин-	4,4гр.
Метионин-	0,6гр.
Треонин-	2,4гр.
Фенилаланин-	2,5гр.
Глутаминовая кислота	-11,2 гр.

# Фруктовое желе

## Ананасовое желе

Вес 1500 г., на 100 г.:

Белок 1.86 г.

Жир 0,11 г.

Углеводы 12.12 г

Ккал 56.96.

**Для приготовления этого желе вам понадобится:**

банка консервированных ананасов 1 шт.;

ананасовый сок 1 л.;

желатин 30 г.

**Как приготовить:**

Прежде чем начинать готовить, необходимо залить желатин ананасовым соком. Не добавляйте весь сок сразу, используйте примерно 0,5 литра. Примерно через час желе разбухнет, и вы с необходимо разогреть желе, для этого перелейте сок с желатином с небольшую кастрюлю и нагрейте на среднем огне. При этом очень важно не доводить желе до кипения.

Снимите желе с огня и добавьте оставшийся сок, затем перелейте желе в формочки. Нарезьте консервированные ананасы кубиками и добавьте в формы с желе. Как только желе остынет, поставьте формочки в холодильник. Через пару часов ваш десерт будет готов.

**ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЖЕЛЕ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРОПОРЦИЮ. ЕСЛИ ВЫ ДОБАВИТЕ СЛИШКОМ МНОГО ВОДЫ, ЖЕЛЕ МОЖЕТ НЕ ЗАСТЫТЬ. ПРИ СООТНОШЕНИИ 20 Г ЖЕЛАТИНА НА 1 Л ВОДЫ ЖЕЛЕ ПОЛУЧИТСЯ ДРОЖАЩИМ, А ПРИ ДОБАВЛЕНИИ 50 Г ЖЕЛЕ МОЖНО БУДЕТ РЕЗАТЬ НОЖОМ**



Спасибо за внимание!

