

Продуктовая корзина



Здоровое и правильное питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярной физической активностью сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и т.п.

Правильное питание – это НЕ ДИЕТА, это ОБРАЗ ЖИЗНИ!

В вашей продуктовой корзине должны быть продукты, которые будут приносить вашему организму пользу! Продукты из которых вы будете получать для своего организма все витамины, макро и микро элементы!

Когда вы в очередной раз в магазине захотите взять вредный продукт с плохим составом, то **не говорите про себя «Мне это нельзя!»**

Спросите про себя «а нужно ли мне это? Какую пользу принесет этот продукт моему организму, кроме минутного наслаждения, которое потом перерастет в целлюлит и плохое самочувствие»

Состав продукта - это очень важная вещь! Никогда не видитесь на маркетинговый ход и разные уловки на продуктах с надписями «здоровое питание», «правильное питание», «без сахара» и т.д. Сначала всегда возьмите продукт и изучите состав, чтобы он содержал, как можно меньше добавок, Ешек и прочей ерунды!

То, что идет в составе на первом месте, значит в этом продукте этого вещества 50%!

Берите продукты без сахара, глюкозы, фруктозы, патоки и различных сиропов в составе!

Исключение может быть заменитель сахара (эритрит, стевия, сукралоза)
Хорошие отдельные сахарозаменители есть марки «Требиосвит» и «Фит Парад»

Чем проще состав у продукта, тем он лучше!

Этот файл вам будет, как маленькая шпаргалка по продуктам питания, которые должны быть в вашей продуктовой корзине при правильном образе жизни и так же тут будет немного важной информации!

Приятного вам прочтения 😊

Молочные продукты

1. Молоко 0,5-1,8 % жирности (у кого непереносимость лактозы, лучше пить низколактозное или безлактозное) - каждый день
2. Творог (мягкий или зерновой) 2-7% жирности - через день
3. Сыр 15-20% жирности - через день
4. Сыр Пармезан и похожие - 1 раз в неделю не больше 30-40гр
5. Йогурт натуральный (без наполнителей) - через день
6. Яйца куриные - каждый день, **НО** 1 желток 1 раз в день
7. Яйца перепелиные - каждый день, **НО** желток до 4шт в день
8. Сметана 10-15% жирности - через день
9. Творожные сыры без наполнителей (например такие, как Almette, Hochland, Сырко, Кремко, Ricotta Light) - через день



Фрукты и ягоды - это фруктоза.
Фруктоза это по сути тот же сахар, поэтому
фруктами лучше не злоупотреблять.

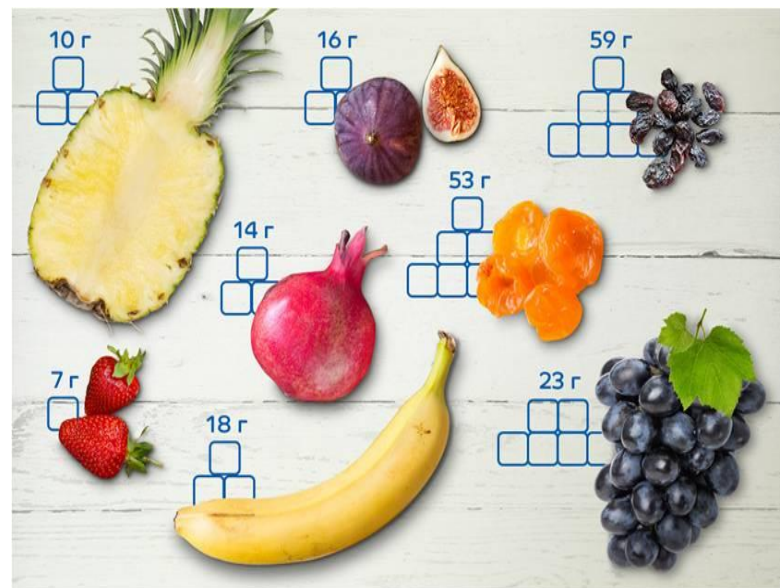
Ваша печень должна превращать фруктозу в
глюкозу, прежде чем ваш организм сможет
использовать ее для получения энергии. Если
вы едите больше фруктозы, чем может
обработать ваша печень, избыток
превращается в холестерин и триглицериды.
Это может иметь негативные последствия для
здоровья, такие как ожирение, жировая
болезнь печени и высокий уровень
холестерина.

Без шуток, печень превращает фруктозу в жир.

Фрукты мы употребляем в первой половине
дня до 16.00

Все фрукты лучше чередовать каждый день!

Мы это советуем для того, чтобы ваш
организм не привыкал к одним и тем же
продуктам, а всегда получал разные витамины
и вкусы!



ФРУКТЫ

1. Яблоко - (предпочтение отдавать зеленым, по половинке или целому в день)
2. Груша - 2 раза в неделю
3. Банан - через день
4. Киви - через день
5. Манго - через день
6. Гранат - 3 раза в неделю
7. Ананас - 3 раза в неделю
8. Абрикос - через день
9. Персик - через день
10. Нектарин - 3 раза в неделю
11. Апельсин - через день
12. Лимон - каждый день
13. Лайм - каждый день
14. Грейпфрут - через день
15. Помело - 3 раза в неделю
16. Мандарин - 3 раза в неделю
17. Хурма - 2-3 раза в неделю
18. Виноград - 2-3 раза в неделю
19. Папайя - 2-3 раза в неделю



20. Питайя - 2-3 раза в неделю
21. Гранадилла - 2-3 раза в неделю
22. Айва - 2-3 раза в неделю
23. Гуанабана - 2-3 раза в неделю
24. Кивано - 2-3 раза в неделю
25. Хала - 2-3 раза в неделю
26. Пепино - 2-3 раза в неделю
27. Нони - 2-3 раза в неделю
28. Кармбола - 2-3 раза в неделю
29. Гуава - 2-3 раза в неделю
30. Мангостин - 3 раза в неделю
31. Дуриан - 2 раза в неделю
32. Мушмула - 2-3 раза в неделю
33. Рамбутан - 2-3 раза в неделю
34. Бергамот - 2-3 раза в неделю



ЯГОДЫ

*Ягоды можно есть каждый день!
исключением будет Арбуз и
Дыня*

1. Арбуз - через день
2. Дыня - через день
3. Клубника
4. Черника
5. Малина
6. Ежевика
7. Смородина
8. Земляника
9. Шелковица
10. Крыжовник
11. Облепиха
12. Морошка
13. Черешня
14. Вишня
15. Клюква
16. Барбарис
17. Годжи
18. Виноград
19. Брусника



ВОДА ПИТЬЕВАЯ

Вода - самый важный и нужный питательный элемент для человеческого организма.

Регулярное употребление жидкости благотворно влияет на общее состояние здоровья и имеет очень важную роль для нормального функционирования всех систем организма :

- 1.улучшается пищеварение и усваивание пищи
- 2.регулируется температура тела и кровообращение
3. нормализуется поступление питательных веществ и кислорода в клетки
4. выводятся токсины

Достаточное потребление жидкости, поддерживает обмен веществ на высоком уровне!

Воду мы пьем без газов.

С утра после пробуждения старайтесь пить 1 стакан воды. Можно сделать с лимоном, мятой, лаймом, имбирем (на выбор).

Норма потребления воды 30-40мл на кг массы тела.

Стандартная норма воды в день от 1,5 до 3л (в жаркий сезон может доходить больше)

Желательно на ночь не напиваться, чтобы избежать опечности!



КОФЕ, ЧАЙ, СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ и другие напитки

Кофе пьем 1 раз в день! Можно с нежирным молоком!
Только **Натуральный** (зерновой или молотый).
Никаких растворимых, с сахаром, сливками, сиропами и т. п. по 3-5 чашек в день **НЕЛЬЗЯ!!!**

Чрезмерное потребление кофе приводит к появлению лишних килограммов. К такому выводу пришли многие ученые, изучавшие воздействие кофеина на организм человека. Виной появления лишнего жира становится гормональный дисбаланс, провоцируемый чрезмерной выработкой надпочечниками кортизола. Из-за этого щитовидная железа начинает функционировать неправильно, и у человека происходит замедление всех обменных процессов, а под кожей появляется большее количество жира.

Чай черный, травяной, зеленой и т.п. - старайтесь пить не больше 2-3 раза в день! В составе чая не должно быть вредных добавок!

Свежевыжатые соки или смузи можно пить 1 раз в день, через день - без сиропов и сахара! Лучше в первой половине дня, до обеда!

Никаких газировок, пакетированных соков, минералок, лимонадов и т.п. - НЕ ПЬЕМ!!!



Масло

Для заправки в салат :

1. Оливковое
2. Льняное
3. Виноградное
4. Тыквенное
5. Кунжутное
6. Ореховое (Арахисовое, Грецкое, Фисташковое)
7. Абрикосовое
8. Авокадо
9. Аргановое
10. Кедровое
11. Миндальное
12. Конопляное

Для жарки :

1. Кокосовое
2. ГХИ

Сливочное масло - 10-15 гр в день
Это не должен быть маргарин или спред!



Сухофрукты

Во время сушки фруктов, за счет ухода воды, концентрация сахара во фруктах повышается.

Например :

В свежих абрикосах на 100г приходится - 50ккал, а в кураге уже 200-250ккал

В сливах около 60ккал на 100гр, а в черносливе уже 250ккал

В винограде 70ккал на 100гр, а в изюме уже 280ккал
Помните об этом!

На завтрак в кашу возможно добавить 1-2шт кураги, чернослива, инжира, фиников, изюм (штук 7-10) и т. п. или в перекус в натуральный йогурт/творог, но не больше!

Ананас, папайя, арбуз, манго и многие другие виды фруктов/ягод, которые сейчас в большом кол-ве продаются в магазинах, не являются сухофруктами в истинном смысле этого слова. Это цукаты, так как их сначала засахаривают и лишь потом высушивают! Там САХАР!

Если все же вы захотели сушеные фрукты, смотрите на состав! Их можно 2-3 раза в неделю в первой половине дня!



Орехи и семена

ОРЕХИ :

1. Арахис
2. Бразильский
3. Грецкий
4. Каштан
5. Кедровый
6. Кешью
7. Макадамия
8. Миндаль
9. Пекан
10. Мускатный
11. Фисташки
12. Фундук
13. Кокос
14. Авокадо

СЕМЕНА :

1. ЧИА
2. Тыквенные
3. Подсолнуха (семечки очищенные)
4. Льняные
5. Кунжут



**Перед употреблением орехов
рекомендуем вам все орехи замачивать
минимум на 2-3 часа в теплой воде,
чтобы с них ушла вся грязь!**

МЁД и Ореховые пасты

Мед - это тот же сахар, его мы едим 1 раз в неделю (чайную ложку). Мед должен быть полностью натуральным, без каких либо добавок!



Ореховые пасты (арахисовая, кокосовая, кешью, из фундука и т.п.) можно есть через день утром или в первый перекус не больше 2ух чайных ложек!

Состав таких паст должен быть строго - Орех и возможна соль! НИКАКИХ других добавок, меда, сахара и т.п.



Мясо и птица

1. Курица (грудка)
2. Крольчатина
3. Индейка (грудка)
4. Индейка (голень) - 2 раза в неделю
5. Утка (грудка) - 1 раз в 2 недели
6. Телятина (постная) - 2-3 раза в неделю
7. Говядина (стейк желательно без жировых прослоек) - 1 раз в неделю на обед



Все СУБПРОДУКТЫ (внутренние органы и менее ценные части, такие, как печень, сердечки, желудки и т.п.) - НЕ ЕДИМ!

Рыба

1. Горбуша (можно консервированную, но без масла и всяких добавок)
2. Дорадо
3. Карась
4. Карп
5. Камбала
6. Кефаль
7. Кета (так же можно слабосоленую, без каких либо добавок и Ешек в составе) - 3 раза в неделю
8. Кижуч (так же можно слабосоленую, без каких либо добавок и Ешек в составе) - 3 раза в неделю
9. Сом
10. Лосось
11. Ледяная рыба
12. Лещ
13. Минтай
14. Минога
15. Налим
16. Навага
17. Нерка (так же можно слабосоленую, без каких либо добавок и Ешек в составе) - 3 раза в неделю
18. Сом
19. Окунь морской



20. Палтус
21. Пикша
22. Путассу
23. Сазан
24. Семга (так же можно слабосоленую, без каких либо добавок и Ешек в составе) - 3 раза в неделю
25. Сом
26. Судак
27. Треска
28. Тилапия
29. Тунец (можно консервированный, но без масла и всяких добавок) - через день
30. Форель (так же можно слабосоленую, без каких либо добавок и Ешек в составе) - 3 раза в неделю
31. Сом
32. Хек
33. Щука



Морепродукты

1. Креветки
2. Мидии - через день
3. Гребешки
4. Омар
5. Лобстер
6. Краб
7. Раки
8. Устрицы
9. осьминог
10. Кальмар
11. Морской Ёж
12. Каракатица
13. Лангуст
14. Лангустины



Крупы

1. Пшено
2. Гречка
3. Геркулес
4. Ячневая
5. Перловка
6. Горох
7. Рис только бурый (красный) и черный - 2-3 раза в неделю
8. Нут
9. Фасоль
10. Чечевица
11. Киноа
12. Амарант



Кус-Кус , Булгур на стадии похудения мы не едим!

Хлеб/хлебобулочные изделия и макароны

На стадии похудения макароны и все мучные/хлебобулочные изделия мы не рекомендуем есть!

Самые хорошие хлебцы Dr. Korner (которые не сладкие), либо ищите идентичные хлебцы по составу!

В хлебцах не должно быть муки, только зерна, соль и специи!

Хлеб можно есть цельнозерновой!

Хлеб должен быть **БЕЗДРОЖЖЕВОЙ!** В его составе должны быть: зерна, цельнозерновая мука, вода, соль и возможно семена!

Хлеб с другим составом мы не рекомендуем употреблять!

Макароны на стадии похудения лучше так же исключить, даже из цельнозерновой муки!

Если найдете макароны из киноа, бурого/черного риса или других круп, то их можно есть на стадии похудения, но 1 раз в неделю.

Лаваш мы так же не рекомендуем на стадии похудения.

Состав нормального лаваша должен быть: мука, вода и соль!

Запомните, мучными и хлебобулочными изделиями злоупотреблять не стоит!



МУКА

Муку для ПП выпечки мы используем 1-2 раза в неделю.

Если в ПП рецепте меньше 15-20гр муки, то можно 2-3 раза в неделю. Все что больше, то делаем такой рецепт 1 раз в неделю!

Сорта муки, которые можно:

- 1.Рисовая
- 2.Кукурузная
- 3.Овсяная
- 4.Миндальная
- 5.Кокосовая
- 6.Гречневая
- 7.Льняная
- 8.Гороховая
- 9.Нутовая
- 10.Амарантовая
- 11.Из Киноа
- 12.Соевая
- 13.Цельнозерновая



ОВОЩИ

1. Огурцы
2. Помидоры обычные и Черри
3. Брокколи
4. Цветная Капуста
5. Сельдерей
6. Свекла
7. Морковь
8. Перец
9. Редиска
10. Лук любой
11. Зелень любая
12. Виды салатов любые
13. Шпинат
14. Кабачок
15. Цукини



16. Баклажан
17. Батат
18. Стручковая фасоль
19. Кукуруза
20. Тыква
21. Капуста (любая)
22. Брюссельская капуста
23. Патиссон
24. Редька
25. Репа
26. Спаржа
27. Чеснок
28. Дайкон
29. Брюква



Консервы

1. Кукуруза - 3 раза в неделю
2. Горох - 3 раза в неделю
3. Фасоль - 3 раза в неделю
4. Оливки - 2 раза в неделю
5. Маслины - 2 раза в неделю
6. Нут - через день
7. Кабачковая икра - 3 раза в неделю
8. Томатная паста - через день



**Обязательно читайте состав.
В нем не должно быть сахара и
Ешек! Только овощи, вода, соль
и возможно специи.**

Различные Соленья - НЕЛЬЗЯ

ГРИБЫ

Грибы являются довольно тяжелой и трудноперевариваемой пищей, поэтому не рекомендуем злоупотреблять ими.

Грибы можно употреблять все (съедобные) через день. По 50-100 гр.

**Покупать грибы лучше свежие или замороженные!
Консервированные есть в крайнем случае!**



ИКРА

*Икра это отличный источник белка!
Но не забывайте, что она соленая и
у вас будет нарушен из-за нее
водный баланс, поэтому
контролируем ее потребление!*

*Можно позволять себе ее каждый
день по 20-30гр*

*Можно икру черную, красную и
так же икру минтая!*



СУПЫ

*Мы НЕ ПРОТИВ СУПОВ, но не рекомендуем их есть каждый день (максимум 1-2 раза в месяц и то на 2ом/3ем бульоне)
Что такое по сути суп - это минимум овощей и мяса и максимум жирного бульона!*

Хлеще всего БЕСПОЛЕЗНЫ и даже вредны супы, которые делаются на за жарке и вы все ваши жареные заготовки (транс жиры) вываливаете в бульон и едите это

Когда вы едите суп, насыщение происходит очень быстро и на короткое время!

По сути Это просто ПУСТОЙ и БЕССМЫСЛЕННЫЙ приём пищи!

Вы будете вливать в себя просто БЕСПОЛЕЗНУЮ жирную воду с овощами! Почему вы тогда не употребляете воду после варки макарон? Задумайтесь...

Но! Мы за супчики-пюре из овощей/мяса! Они лучше, чем супы на жирных бульонах!

Просто перемолотые овощи/мясо + немного кипяченой воды БЕЗ МАСЛА или те же сливки! Такой суп будет куда полезнее, поверьте

Поэтому если вы думаете, что у вас ПП по всем правилам, вы якобы едите супчик, второе, третье и компот, то поверьте - что это совсем не ПП

И представьте, что творится в вашем желудке, когда вы съедаете суп, потом следом летит туда второе, салат и все это шлифуется напитком...



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Если вы не добирате белок из еды, то включите в рацион изолят белка.

Хорошие марки :

1. **Biotech**
2. **BSN**
3. **Dymatize**
4. **Optimum Nutrition**
5. **Bombbar** (вкус фисташка)

Приём 1 (черпак ! Фабричный в пакете) на 200/300 мл воды/молока

Протеиновые батончики фирм :

1. **Weider 32% protein**
2. **Detour**
3. **VPlab**
4. **Bombbar** (промокод *satoilova* 15% Скидка на весь ассортимент на сайте)
5. **Chikabar** (они продаются на сайт *bombbar*, на них так же действует промокод *satoilova* 15% Скидка на весь ассортимент этой продукции)
6. **Newa Nutrition**
7. **Ironman**

Так же можно включить в рацион протеиновое печенье фирмы *Bombbar* или протеиновые вафли фирмы *QNT*.

Но выбирайте или печенье или батончик или вафля!

Такой продукт (один из) можно есть через день!

В батончиках, печенье и вафлях содержится сахар (но его там мизерное кол-во), это единственный продукт, где мы допускаем содержание сахара!

Можно на завтрак или перекусы, либо после тренировки съесть батончик, а потом ещё лёгкий приём пищи



Протеины



МОЖНО



МОЖНО

32% PROTEIN

L karnitin (мы пьём для выработки энергии и гормона, который способствуют расщеплению жировой ткани! Но это не волшебная пилюля, а просто вспомогательный БАД! Его мы можем употреблять до силовой тренировки/кардио за 20 минут

Есть 3 вида (какой вам принимать выбирайте по своему комф орту, разницы нет)

1. концентрат (для разведения)
2. ампульный (готовый)
3. капсулы (от 2до 4)

Хорошие марки :

1. **Nutrex**
2. **Optimum Nutrition**
3. **BSN**
4. **Gat**
5. **VPlab**

L karnitin мы пьём по желанию! Принципиально покупать не надо , но если есть желание, будет плюсом , принимать утром перед кардио натошак, если это возможно (за 15-20мин), если утром кардио нет , то можно перед тренировкой непосредственно принять так же минут за 15-20 до начала !

Так же можно во время тренировки пить Аминокислоты.

Они способствуют Поступлению в организм важнейших аминокислот, Повышает уровень энергии и концентрации, так же с помощью них идёт Мышечное восстановление!
1-2 черпака на 500-700мл

Хорошие марки (в порошке)

1. **Optimum Nutrition** (Вкусы есть разные, мы бы посоветовали Ягодный Пунш или Арбуз)
2. **BSN** (вкус Ягодный пунш)



Интернет магазины с ПП вкусняшками

Здесь мы вам оставим ссылки на хорошие ПП магазины с разными продуктами, которые можно есть на похудении и при правильном питании!

Они проверены лично нами!

Но естественно важно знать МЕРУ!

Целыми днями такое есть не рекомендуется!

1. <https://ivan-pole.ru/>
2. <https://fitparade.ru/>
3. <https://royal-forest.org/catalog/>
4. <https://www.o12nutrition.com/>
5. <https://tobe-fit.ru/>
6. <https://mrdjemius.ru/>
7. <https://www.newanutrition.ru/>
8. <https://excess-free.ru/>
9. <https://www.mako.sh/>

