

КОНСТРУКТОР ПИТАНИЯ НА ЭТАПЕ ПОХУДЕНИЯ

Сложные/Медленные углеводы: Гречка, геркулес долгой варки, бурый/дикий

рис, пшено, перловка, киноа, булгур,

макароны из ТСП, фасоль, горох, чечевица, ц/з хлеб и т.д.

Жиры: Орехи, желток яйца, авокадо

Масла (оливковое, льняное, кокосовое, кунжутное и т.д.)

«Чистый» Белок:

Нежирная рыба/мясо/птица, морепродукты

яичные белки, нежирный творог, и т.д.

Жиры + белки:

Жирные сорта рыбы, жирное мясо, сыры,

жирные молочные продукты и т.д.



• ЗАВТРАК:

ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СЛОЖНЫЕ
УГЛЕВОДЫ + ЖИРЫ + БЕЛКИ



• 1ЫЙ ПЕРЕКУС:

ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СЛОЖНЫЕ
УГЛЕВОДЫ + ЖИРЫ



• ОБЕД:

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ + ЖИРЫ +
БЕЛОК + ОВОЩИ



• 2ОЙ ПЕРЕКУС:

ПРЕИМУЩЕСТВЕННО БЕЛКИ +
НЕМНОГО ЖИРОВ (МИНИМУМ
УГЛЕВОДОВ)



• УЖИН:

НЕЖИРНЫЙ БЕЛОК + ОВОЩИ

*** 1-2 раза в неделю можно смело баловать себя небольшой порцией простых углеводов – любимой вкусняшкой (шоколад / зефир / печенье / мороженое и т.д.). Желательно делать это в первой половине дня.



ТРЕКЕР ПИТАНИЯ



ЗАВТРАК _____

Б: _____ Ж: _____ У: _____ ККАЛ: _____



1-Й ПЕРЕКУС _____

Б: _____ Ж: _____ У: _____ ККАЛ: _____



ОБЕД _____

Б: _____ Ж: _____ У: _____ ККАЛ: _____



2-Й ПЕРЕКУС _____

Б: _____ Ж: _____ У: _____ ККАЛ: _____



УЖИН

Б: _____ Ж: _____ У: _____ ККАЛ: _____

ИТОГО:

Б: _____ Ж: _____ У: _____ ККАЛ: _____