





ПП МЕНЮ *для* ПОХУДЕНИЯ

ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Содержание



От автора	6
Все что нужно знать о ПП	10
• Можно/нельзя	12
• Мифы о ПП	13
• Что делать, если случился срыв	17
• Таблица нормы ккал для поддержания веса	18
Меню на 1 день	20
• Завтрак — Овсянка с творогом, ягодами и орехами	22
• Обед — Куриная грудка с киноа и овощами на пару	24
• Полдник — Яблочный йогурт с семенами чиа	26
• Ужин — Запеченный лосось с овощным салатом	28
Меню на 2 день	30
• Завтрак — Фриттата со шпинатом, сладким перцем и грибами	32
• Обед — Овощной суп на курином бульоне	34
• Полдник — Запеченные яблоки с творогом и сиропом топинамбура	36
• Ужин — Филе белой рыбы в конверте	38
Меню на 3 день	40
• Завтрак — Оладьи из цукини с фетой	42
• Обед — Зеленый суп-пюре	44
• Полдник — Белковый смузи с ягодами и йогуртом	46
• Ужин — Запеченная куриная грудка с цветной капустой	48

Меню на 4 день 50

- Завтрак — Тортильи с курицей и овощами 52
- Обед — Теплый салат с лососем, тыквой и брокколи 54
- Полдник — Шоколадно-творожный мусс 56
- Ужин — Индейка на пару с битыми огурцами и киноа 58

Меню на 5 день 60

- Завтрак — Кабачковые маффины с йогуртовым соусом 62
- Обед — Спринг-роллы с креветками 64
- Полдник — Персиковый сорбет 66
- Ужин — Овощное рагу с индейкой 68

Меню на 6 день 70

- Завтрак — Паштет из куриной печени с йогуртом 72
- Обед — Рататуй 74
- Полдник — Протеиновый клубничный смузи 76
- Ужин — Биточки из курицы на пару с булгуром и овощами 78

Меню на 7 день 80

- Завтрак — Овсянка с творогом, бананом и орехами 82
- Обед — Окрошка на кефире 84
- Полдник — Хумус с морковными и огуречными палочками 86
- Ужин — Треска, запеченная с овощами 88

Бонус: ПП десерты 90

- Творожный чизкейк без сахара на овсяной основе 92
- Протеиновое мороженое из банана, какао и йогурта 94
- Шоколадные брауни на фасоли с эритритом 96
- Ягодный мусс с желатином и греческим йогуртом 98

Индивидуальное меню 100

От автора

Современный тренд на правильное питание и ЗОЖ не может не радовать. Люди стали больше задумываться о том, что здоровье — такой же важный актив, как хорошее образование, крепкая семья и материальное благополучие. Более того, без здоровья все перечисленное в значительной степени обесценивается.

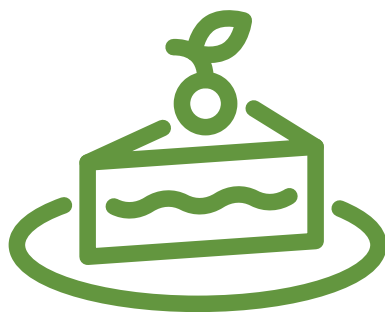
Настоящей «чумой» конца XX и XXI века стало ожирение. Сидение за компьютером, стрессы и прежде всего нарушение пищевого поведения — употребление сильно переработанных продуктов, большого количества вредных жиров и быстрых углеводов и малого — свежих овощей и зелени, клетчатки привели к тому, что сегодня процент людей, страдающих от лишнего веса (а точнее, жира) самый высокий за всю историю человечества. И это не только потеря физической привлекательности. Главное, что при ожирении системно страдает весь организм, начиная с опорно-двигательной системы и сердца до всех остальных органов, которым приходится постоянно работать в режиме усиленной нагрузки.

Раз вы держите в руках эту книгу и читаете эти строки, значит, скорее всего, вас тоже коснулась такая беда. Иногда даже с виду стройный человек имеет внутри слишком много висцерального жира, и это приводит к множеству болезней. Что уж говорить о тех, чей ИМТ (индекс массы тела) сильно повышен, то есть о людях, страдающих ожирением. Чтобы узнать, находитесь ли вы в группе риска по избыточной массе тела, нужно рассчитать ее индекс: ИМТ. Взять массу тела в килограммах и разделить на квадрат роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \text{Масса} / \text{Рост}^2$$

Всемирная организация здравоохранения считает нормой, когда этот показатель находится между 18,5 и 25. Значение между 25 и 30 считается избыточным весом, больше 30 — ожирением. Это значит, что человек ростом 170 см должен весить от 53 до 72 кг. Если меньше — у него дефицит массы тела, 72–87 кг — избыточный вес, больше 87 — ожирение.

Однако расстраиваться не стоит. Приняв решение похудеть, вы способны обернуть ситуацию вспять, вернуть себе стройность, а с ней хорошее самочувствие и здоровье. Все в ваших руках! И поможет вам в этом правильное питание — сбалансированное, но низкокалорийное. Хочется подчеркнуть, что рецепты в этой книге не относятся ни к одной из диет. Любая диета предусматривает отказ от тех или иных групп продуктов, и современные нутрициологи считают, что это путь в никуда. Человек всеяден, таким его сделала природа и вся история развития людей как биологического вида, поэтому исключать те или иные группы продуктов нецелесообразно. Это может нарушить привычный, здоровый обмен веществ. К тому же любая диета неминуемо заканчивается срывом и набором лишнего веса, да еще и больше по сравнению с периодом до от тех или иных категорий продуктов. Мы предлагаем не диету, а осознанное питание: рацион, сбалансированный по калорийности, содержанию полезных белков и жиров, преимущественно «медленных» углеводов и клетчатки, чтобы вы худели постепенно и без стресса, наслаждаясь при этом вкусной едой по проверенным рецептам.



На что еще стоит обратить внимание?

Вот несколько рекомендаций:

Старайтесь правильно подбирать сочетания продуктов для каждой трапезы. На завтрак — клетчатку, медленные углеводы. На обед — белки, медленные углеводы и клетчатку. На ужин — белки и клетчатку, избегая углеводов. Каждый прием пищи должен содержать большую порцию свежих овощей.



Откажитесь от сахара в любом виде, рафинированных масел и круп, хлеба (за исключением цельнозернового и без пшеничной муки), копченостей и консервов. По возможности выбирайте цельные, свежие и фермерские продукты.



Постарайтесь ограничить количество соли, которая задерживает в организме воду, что препятствует правильному усвоению необходимых питательных веществ. Однако совсем отказываться от соли нельзя. Это необходимый элемент электролитного баланса, гидратации и восполнения дефицита йода. Для здорового взрослого человека норма соли в день — полная чайная ложка, около 5–6 граммов.



Больше пейте. Причем обычной питьевой воды без газа. Для вкуса и пользы можете добавить в нее лимонный или клюквенный/брусничный сок. Человек обычной комплекции должен выпивать в сутки не менее 2 литров чистой воды, а если вы страдаете ожирением, то 3–4 литра.



Больше двигайтесь. От вас не требуются выматывающие тренировки или занятия на тренажерах, просто ходите пешком вместо того, чтобы проехать пару остановок транспортом, поднимайтесь и спускайтесь по лестнице вместо того, чтобы ехать на лифте. Для здорового человека норма шагов в день — 10 000, для тех, у кого проблемы с суставами, сердцем или другие — 5 000 шагов.



Будьте оптимистом. Устройте цифровой детокс, не читайте тревожные новости, постарайтесь окружить себя тем, что вас радует. Избегайте стресса. Любите и принимайте себя и свое тело. Научитесь слушать его, оно само подскажет, что для него полезно. Надеемся, что наша книга поможет вам на пути к стройности и здоровью!







ВСЕ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПП