



STRETCHING AND FITNESS

Самая женская студия
фитнеса и растяжки

Меню на неделю правильного питания для похудения



+7 (989) 267-2009



kdr.stydia-slim.ru



[@stydio.slim/](https://www.instagram.com/stydio.slim/)



Источники белка (или протеина):

- рыба морская или речная (скумбрия, щука, хек и прочие);
- морепродукты (креветки, мидии, кальмары и т. д.);
- мясо (говядина, свинина, кролик, печень и прочее);
- молочные продукты (молоко, творог, сметана, ряженка, йогурты и т. д.);
- птица (курица, индюшка и их субпродукты);
- яйца (куриные, перепелиные);
- бобовые (фасоль, соя, чечевица, нут и прочие);
- протеиновые коктейли (они содержат по 30 грамм белка).

Продукты, которых не должно быть в рационе:

- следующие продукты лучше избегать или сократить их употребление до минимума:
- трансжиров, то есть так называемый фастфуд;
- газированных напитков, особенно сладких;
- майонеза и других соусов; сахара и кондитерских изделий;
- полуфабрикатов (колбасы, пельмени и прочее);
- алкоголя и энергетических напитков.

Источники жиров:

- масла (растительное, оливковое и прочие);
- орехи (кедровые, фундук, миндаль и так далее);
- семена подсолнечника;
- авокадо;
- некоторые сорта рыбы;
- яйца.

Источники углеводов:

- овощи (картофель, капуста, морковь, свёкла и т. д.);
- салаты и зелень;
- крупы (пшено, гречка, рис и прочие);
- фрукты и ягоды.



Прием пищи	Первый	Второй	Третий	Четвертый	Пятый
Понедельник	Гречневая каша, омлет, тост с маслом	Йогурт без добавок, яблоко	Суп с лапшой, паровые котлеты, винегрет	Творог со сметаной и зеленью	Тушеная рыба с луком и морковью
Вторник	Пшеничная каша, яблоко, тост с джемом	Горсть сухофруктов и орехов	Рассольник, тушеные куриные сердца, салат из морской капусты	Банан, тост с сыром	Омлет с брокколи и зеленой фасолью, паровое куриное филе
Среда	Творожная запенканка с вермишелью	Фруктовый салат	Гречневый суп с грибами, фрикаделька, листовой салат	Смузи с молоком и киви	Ленивые голубцы, салат с фунчезой и овощами
Четверг	Овсяные блинчики, ягоды	Рулет из лаваша с курицей и овощами	Томатный суп, салат с кальмарами	Тост с сыром и сухофрукты	Овощная запеканка, тушеная скумбрия
Пятница	Пшенная каша с тыквой, яблоко	Бутерброд из творога с зеленью	Уха, тушеная капуста с курицей	Злаковый батончик	Куриная грудка в кефире, салат из помидор с луком
Суббота	Морковная запеканка, банан	Хлебец с сыром, помидором и зеленью	Суп с фрикадельками, салат из брокколи с сыром	Листовой салат	Овощное рагу, рыбные котлеты
Воскресенье	Омлет со шпинатом и зеленью, тост с маслом и сыром	Смузи с молоком и бананом	Щи, винегрет, паровая котлета	Творожные шарики	Отваренная фасоль и листовой салат

Прием пищи	Время приема	Процент от суточной калорийности	Оптимальное распределение БЖУ от суточной нормы
Первый	7.00	30	Углеводы - 30%, белки -20%, жиры - 30%
Второй	10.00	10	Углеводы - 20%, белки -20%, жиры - 20%
Третий	13.00	30	Углеводы - 20%, белки -20%, жиры - 20%
Четвертый	16.00	10	Углеводы - 20%, белки -20%, жиры - 20%
Пятый	19.00	20	Углеводы - 10%, белки -20%, жиры - 20%

Важные особенности составления меню

Для начала нужно определить, сколько калорий тратит ваш организм в день.

Сделать это нужно с помощью специального калькулятора, который можно найти онлайн. Там вы вводите свои данные: возраст, рост, текущий вес и уровень вашей физической активности.

После чего калькулятор рассчитывает индивидуальное значение суточной калорийности питания, а также показатель БЖУ.

Последний поможет сбалансировать рацион и учесть все потребности организма. Эти данные показывают, сколько вам необходимо потреблять калорий за день, чтобы сохранить текущий вес.

Чтобы его снизить, нужно уменьшить энергетическую ценность суточного рациона на 20%.

На основании полученных цифр составляем нужный нам план правильного питания для похудения в домашних условиях.

Если вы твёрдо намерены сбросить вес, то следует учесть некоторые тонкости при составлении меню, а именно:
Планируем нужное количество приёмов пищи.

Их должно быть как минимум 5
Например, режим питания может включать в себя: завтрак, перекус, обед, полдник и ужин.

При похудении нельзя голодать, поэтому между приёмами пищи делаем перерыв не дольше 3 часов.

В первой половине дня человеку необходимо съедать не меньше 50–60% пищи от суточного рациона.

Вредностей в меню худеющего быть не должно.

Но если очень хочется, то можно позволить себе немного в указанное время.

Нужно обязательно распределить БЖУ между приёмами пищи.

Как писалось выше, этот показатель можно рассчитать онлайн, а затем распределить его в дневном меню.

Например, это может выглядеть так: завтрак и обед — пища из углеводов, белка и жиров; перекусы — из белка и углеводов, лучше сложных; ужин — из клетчатки и белков.

Нельзя пропускать приёмы пищи. Было замечено, что голодный человек поглощает гораздо больше еды, чтобы насытиться.

Строгое соблюдение режима питания уберёжёт худеющего от срывов.

Нужно пить определённое количество воды в день.

При сжигании жира в кровь поступают продукты полураспада, в том числе и токсины. Жидкость вымывает всё это из организма человека.

Рассчитать нужное количество воды очень просто: на 1 кг веса необходимо 30–40 мл жидкости.



Конструктор завтрака

Идеальный завтрак:

Углевод + белок + жиры

УГЛЕВОД

Овсянка, гречка, рис, ц/з хлеб, ягоды, фрукты

БЕЛОК

Омлет, яичница, сыр, творог, йогурт

ЖИРЫ

Авокадо, орехи, арахисовая паста,
сливочное масло, оливковое масло



Конструктор обеда

Идеальный обед:

Белок + овощи + углеводы + жиры

УГЛЕВОД

Рис, макароны ц/з, хлеб ц/з, гречка булгур

ЖИРЫ

Авокадо, орехи, льняное масло, оливковое масло, желток

БЕЛОК

Омлет, форель, белая рыба, грудка курицы, морепродукты, творог

ОВОЩИ

Брокколи, фасоль стручковая, зелень, болгарский перец, кабачок, помидор



Конструктор ужина

Идеальный ужин:

Белок + овощи

БЕЛОК

Омлет, форель, белая рыба, грудка курицы
морепродукты, творог

ОВОЩИ

Брокколи, фасоль стручковая, зелень,
болгарский перец, кабачок

