**План питания (рацион)**

Общая калорийность: **1711 калории** на 50 килограмм веса тела, что даст нам поддержание веса. Сразу скажу: калорийность может быть чуть завышенной из-за того, что организм ещё растёт (и требует много энергии) + повышение активности.

* Белки: **90 грамм**
* Жиры: **60 грамм**
* Углеводы: **213 грамм**

Рацион состоит из 3 приёмов пищи. **План на 1 приём пищи** (примерный расчёт, чтобы ориентироваться в цифрах):

* Белки: **30 грамм**
* Жиры: **20 грамм**
* Углеводы (на 3 приёма): **71 грамма**

Ещё раз повторю: всё это условно, просто план, чтобы не отходить далеко. Главное - это суточная калорийность. Рацион я составил разнообразный, но ты можешь его корректировать, исходя из твоих вкусовых предпочтений и желаний (главное не отходить от общей калорийности!)

Вес продукта указываю в сухом виде (до готовки). Очень хорошо, если у тебя есть пищевые весы, если нет - я указал как примерно определить вес продукта.

**Первый приём пищи (то есть завтрак)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Яйцо куриное – 3 шт. (100 грамм продукта) | 19.05 | 16.35 | 1.05 | 235.5 |
| Немного об углеводах на завтрак: |  |  |  |  |
| * Овсянка (в сухом виде) – 50 грамм (или 5 столовых ложек) | 5.95 | 3.60 | 34.65 | 183 |
| * Хлеб ржаной – 100 грамм (в пачке примерно 700 грамм)   Тут можешь использовать хлеб, который ты любишь | 5.90 | 1.10 | 44.50 | 217 |
| Фрукт (любой, по желанию) или горсть ягод  Ниже привожу пример продуктов (взаимозаменяемы, есть только одно): |  |  |  |  |
| * апельсин (можешь разделить на 2 половины: утром и вечером) | 1.17 | 0.26 | 10.53 | 46.80 |
| * половина банана (другая половина –вечером). | 1.65 | 0.22 | 23.98 | 104.50 |
| * яблоко – 150 грамм (1 шт.)   Можешь также разделить на две половины. | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 |

**Второй приём пищи (обед)**

Этот приём пищи можешь поделить на два, если есть один раз будет неудобно. Считать ничего дополнительно не надо. Главная задача - наесть необходимое количество пищи.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Выбираем белок на второй приём пищи: |  |  |  |  |
| * Яйцо куриное - 4 шт. (200 грамм продукта) | 25.40 | 21.80 | 1.40 | 314.00 |
| * Куриная грудка – 200 (одна вторая грудки) | 47.20 | 3.80 | 0.80 | 226.00 |
| * Куриное бедро – 1 штука (200 грамм) | 42.60 | 22.00 | 0.20 | 370.00 |
| И укажу мясо (если захочешь) |  |  |  |  |
| * Говядина - 200 грамм | 37.80 | 24.80 | 0.00 | 374.00 |
| * Свинина - 150 грамм | 20.00 | 27.00 | 0.00 | 323.75 |
| Теперь сложные углеводы (также привожу примеры, выбираем на день одно). |  |  |  |  |
| * Макароны - 150 грамм продукта | 15.60 | 1.65 | 107.25 | 516 |
| * Гречка - 180 грамм продукта | 22.68 | 5.94 | 111.78 | 563.40 |
| * Рис белый - 130 грамм продукта   Можно добавить бурый рис по желанию | 8.71 | 0.91 | 102.57 | 447.20 |
| * Картофель - 700 грамм продукта | 14.00 | 2.80 | 112.70 | 532 |
| Теперь немного простых углеводов (выбираешь что-то одно). |  |  |  |  |
| * Овсяное печенье – 2 шт.   Можешь выбрать другое, калорийность у сладкого примерно одинаковая. | 2.60 | 5.76 | 28.72 | 174.80 |
| * Батончик – 1 шт.   За пример возьмём Snickers (маленький – 55 грамм). Также можешь выбрать то, что нравится именно тебе. | 5.12 | 15.35 | 30.03 | 278.85 |
| * Молочный шоколад – 6 долек (36 грамм) | 2.05 | 10.04 | 22.10 | 187.92 |

Также плюсом можешь добавить жиров. Это убережёт твои связки, ногти, волосы и кожу, не даст получить травму на тренировках. Можешь добавить один продукт к любому приёму пищи. Совет: лучше есть сладкое каждое день небольшими порциями - будет легче эмоционально, потому что нет ограничений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| * Сыр – 20 грамм (1 кусочек) | 4.82 | 5.90 | 0.06 | 72.60 |
| * Арахис – 20 грамм (горсть одной руки) | 5.26 | 9.04 | 1.98 | 124.40 |

И последний **третий приём пищи (ужин)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Творог (5% жирности) - 100 грамм (1 пачка) | 17.20 | 5.00 | 1.80 | 121 |
| Половина банана (апельсина, или яблока).  Я не буду указывать здесь калорийность, потому что продукт подсчитан целиком выше, просто подели пополам). | - | - | - | - |
| И к творогу можно добавить: |  |  |  |  |
| * Мёд – 3 чайные ложки (1 ложка – 10 грамм, получается 30 грамм) | 0.24 | - | 22.45 | 98.70 |
| * Варенье – 4 чайные ложки (получается 40 грамм).   Я беру в пример варенье из черники. Ты можешь брать любое. | 0.16 | 0.08 | 22.44 | 85.60 |

Теперь немного о водном балансе и напитках:

* Вода: желательно выпивать два литра, но пить по желанию (пихать насильно не нужно).
* Чай и кофе: не больше двух кружек в день без сахара (можешь попробовать сахарозаменители).

Если тебе хочется чего-то сладкого, то можно использовать: диетическую колу или лимонад, где нет калорий (тут нужно смотреть на этикетке). Соки не используем вообще. Это просто сахар в воде.

Теперь про овощи. Овощи можешь использовать любые в неограниченном количестве к каждому приёму пищи. В них нет калорий (есть, но все эти калории сгорают при переваривании), и они очень хорошо наполняют желудок (удаляют голод).

Теперь насчёт подсчёта калорий. Я советую завести дневник, куда будете записывать сколько калорий ты съела.

Приложения для подсчёта калорий:

* **FatSecret** – это приложение использую я, можно скачать из Play Market или App Store
* **Счётчик калорий (ссылка: https://calorizator.ru/analyzer/products)** - страница в браузере.

Также ты можете попробовать и другие приложения.

Теперь давай поговорим об алкоголе. Можно выпить один-два раза в неделю. Если ты понимаешь, что вечером хочешь выпить - убери последний приём пищи.

Бонусом скидываю ссылку на канал, где парень готовит полезные продукты. Готовятся просто и вкусно (не реклама, просто рекомендация): <https://www.youtube.com/user/kuharim>