

# Инструкция

Индивидуальный план питания  
Иванов Ваня

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**Сон - не менее 7,5 часов.** Плюс советую ложиться и вставать в одно и тоже время.

**1,5-2 литра воды в день** ускорят Ваш обмен веществ и добавят бодрости.

**Солите только готовую еду**, не более 3-6гр соли в день.

## ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ЕСТЬ?

В меню прописан ваш дневной рацион от и до, в идеале вы должны съесть ни больше, ни меньше. Каши/гарниры/орехи/сухофрукты/фрукты можно заменять (например, кешью – на миндаль), но в идеале советую оставить все, как в меню. Все тщательно просчитано.

Овощи и зелень можете добавлять по вашему желанию.

## ЧТО НА ЧТО МОЖНО МЕНЯТЬ?

Можно спокойно менять схожие продукты: один вид каш на другой, курицу на индейку (птица), семгу на лосось (красная рыба) и т.д. В крайнем случае допускается менять рыбу на птицу/мясо. Но лучше поменять целиком день.

## ЧТО МОЖНО ПИТЬ?

Можете пить черный, зеленый и травяные чаи, кофе, отвар шиповника (все без сахара), а также воду с лимоном или имбирем. Это не повлияет на результат.

## КАК ГОТОВИТЬ?

Все блюда в меню готовятся без масла. Лучше варить, запекать, использовать пароварку. Если все же решите что-либо пожарить, используйте антипригарную сковороду и откажитесь от использования масла (с минимальным количеством масла).

## КАКОЕ МАСЛО МОЖНО?

Постарайтесь чередовать разные виды растительных масел: оливковое, льняное, подсолнечное и др. В салаты добавляйте любое НЕрафинированное.

## КАК ЕСТЬ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

Прием пищи должен быть за 1-2 часа до занятий. Сразу после силовой тренировки можно выпить протеиновый коктейль (1 мерная ложка) с 200 мл. воды. А основной прием пищи - через час. Протеиновый коктейль можно заменить на протеиновые батончики.

## КАК ВЫБИРАТЬ КАШИ И ГАРНИРЫ И КАК ИХ ГОТОВИТЬ?

**! ВНИМАНИЕ:** Вес всех гарниров, каш, макарон в меню дан в сухом виде.

**Гарниры и каши** выбирайте из круп более грубой обработки: например, вместо риса белого шлифованного выберите бурый, вместо кус-куса – пшено и т.д. При приготовлении старайтесь не сильно разваривать каши, соотношение крупы к воде - не более 1 к 2. Крупы и каши развариваются примерно в 3 раза. То есть если у вас в плане на обед написано 100 гр гречки (в сухом виде), это ~300 гр готовой каши ( $100 \times 3 = 300$ ).

**Макарон** выбирайте ТОЛЬКО из твердых сортов пшеницы. Готовьте их al dente (слегка недоваренные, обычно на пачках пишут, сколько минут варить до такого состояния). Макароны развариваются примерно в 2.2 раза. То есть если у вас в плане на обед написано 100гр макарон (в сухом виде), это ~220гр сваренных макарон ( $100 \times 2.2 = 220$ ).

**! ВНИМАНИЕ:** Вес мяса/птицы/рыбы в меню дан в сыром виде.

При готовке **мясо/птица/рыба** теряют 1/3 веса, поэтому если на ужин вам нужно съесть 100гр готового продукта, приготовить следует 120-130 гр сырого, если 150гр готового – 180-200гр сырого ( $150 \times 1.3 = 195$ ).

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПИСОКОМ ПОКУПОК?

Сначала покупаете все из колонки «На месяц». В нем перечислены продукты длительного хранения: крупы, сухофрукты, масла и др. Далее покупаете продукты для первой недели из колонки «1 неделя», для 2ой - из колонки «2 неделя» и т.д.. В них собраны скоропортящиеся продукты, которые лучше покупать каждую неделю свежие: молочная продукция, рыба, мясо, овощи, фрукты и др.

**Обед и завтрак** рассчитаны на 2 приема. Они записаны одним пунктом для удобства приготовления.

Если в завтраке, обеде или ужине количество сухой крупы более 100гр. или больше привычной вам нормы, просто делите этот прием пищи на 2 раза. Можно пополам или в другом соотношении. Как вам удобно.

Если в плане птицы/мяса/рыбы более 180 гр. за один прием пищи, также можно разделить эту порцию на две. Или ровно пополам, или в другом удобном вам соотношении.

**Ужинать** садитесь за 3-4 часа до сна.

Первое время порции могут казаться большими. В таком случае их лучше дробить на несколько приемов или съедать столько, сколько можете. И через каждые 2-3 дня увеличивать на немного, чтобы со временем организм привык, и вы смогли есть, сколько написано в плане.