

ТВОЙ ТРЕНЕР



ОСНОВЫ И НЮАНСЫ ДИЕТОЛОГИИ

ИЗДАНИЕ №5

Авторкниги – Маргарита Куц. Сайт tvoytrener.com

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	- 2 -
1. ОБ АВТОРЕ	- 5 -
2. ФИЗИОЛОГИЯ КАК ОСНОВА ПИТАНИЯ	- 7 -
2.1 Причины и типы избыточного веса (ожирения).....	- 7 -
2.2 6 последствий избыточного веса (ожирения)	- 9 -
2.3 Почему же я не худею?.....	- 11 -
2.4 Почему стресс мешает похудению	- 13 -
2.5 Основные принципы питания детей	- 16 -
2.6 Отличия мужского и женского похудения	- 18 -
2.7 5 основных физиотерапевтических процедур при похудении	- 20 -
2.8 Чем опасны модные диеты?.....	- 22 -
2.9 Углеводная (сахарная) зависимость: причины и методы устранения.....	- 24 -
2.10 Особенности диеты при ПМС.....	- 27 -
2.11 Перечень необходимых анализов при похудении	- 29 -
3. НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	- 31 -
3.1 Что такое питание по модели тарелки?	- 31 -
3.2 Практические советы по уменьшению калорийности питания	- 32 -
3.3 Как похудеть за 2 недели на 3 – 6 кг.....	- 34 -
3.4 Белки – их роль в похудении	- 37 -
3.5 Зачем и какие углеводы нужны при похудении?.....	- 39 -
3.6 Жиры – виды и польза для организма.....	- 40 -
3.7 Делим продукты на порции	- 43 -
3.8 30 приёмов эффективной диеты.....	- 46 -
3.9 Симптомы авитаминоза и как его избежать	- 48 -
3.10 5 самых важных микроэлементов в диетологии	- 50 -
3.11 12 правил для удержания достигнутого веса.....	- 53 -
3.12 Применение разгрузочной и загрузочной терапии в похудении	- 55 -
3.13 TOP 10 продуктов для набора мышечной массы	- 57 -
3.14 Можно ли есть после шести, и что такое «ночное похудение»?	- 59 -
4. ГОТОВЫЕ МЕНЮ	- 62 -
4.1 Мужское меню для похудения.....	- 62 -
4.2 Женское меню для похудения.....	- 66 -
4.3 Женское меню для поддержания веса	- 70 -
4.4 Мужское меню для поддержания веса	- 73 -
4.5 Женское меню для набора веса.....	- 77 -
4.6 Мужское меню для набора веса.....	- 80 -

4.7 Женская лакто-вегетарианская диета для похудения.....	84 -
4.8 Мужская лакто-вегетарианская диета для похудения.....	87 -
4.9 Мужская диета трёхразового питания на похудение.....	91 -
4.10 Женская диета трёхразового питания на похудение.....	96 -
4.11 Краткосрочная диета для женщин для быстрого похудения	100 -
4.12 Высокоуглеводная диета для женщин, которым тяжело набрать вес	104 -
4.13 Мужская высокоуглеводная диета (для хардгейнеров) на набор мышечной массы.....	109 -
4.14 Женская низкоуглеводная диета для жиросжигания и сушки.....	115 -
4.15 Мужская низкоуглеводная диета для жиросжигания и сушки	121 -
4.16 Женская щадящая (лечебная) диета для похудения	128 -
4.17 Мужская диета на поддержание веса с 3-х разовым питанием.....	134 -
4.18 Женская диета на поддержание веса с 3-х разовым питанием	139 -
4.19 Мужская диета с 3-х разовым питанием на набор мышечной массы	144 -

5. РЕЦЕПТЫ БЛЮД ОТ ДИЕТОЛОГА - 150 -

5.1 Теплый овощной салат с адыгейским сыром.....	150 -
5.2 Куриная запеканка с брокколи в сметанном соусе	151 -
5.3 Сливочный суп – пюре из кабачков	153 -
5.4 Сладкая творожная запеканка без сахара	154 -
5.5 Чизкейк абрикосово – персиковый.....	156 -
5.6 Салат с «подрумяненными» королевскими креветками	157 -
5.7 Рыбные биточки на пару.....	159 -
5.8 Сливочно-ванильная панакота.....	160 -
5.9 Тыквенный суп с грибами	162 -
5.10 Курино–овощные котлетки	163 -
5.11 Нежный суп из белой фасоли	165 -
5.12 Паста с грибами и сладким перцем в чесночно–томатном соусе	166 -
5.13 Воздушный шоколадно-йогуртовый мусс.....	168 -
5.14 Салат « Чистый протеин».....	170 -
5.15 Куриные рулетики с творожным сыром и грибами	171 -
5.16 Говядина с тушеной капустой, луком и томатом (Бигус).....	173 -
5.17 Творожно-банановый пудинг.....	175 -
5.18 Чечевичный суп « Масурдал»	176 -

6. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ - 178 -

6.1 Вся правда о природных (натуральных) сахарозаменителях.....	178 -
6.2 Вся правда о синтетических сахарозаменителях	181 -
6.3 5БАДов, которые можно применять для снижения веса	183 -

7. ФАРМАКОЛОГИЯ.....	- 186 -
7.1 Эффективные препараты для лечения ожирения.....	- 186 -
7.2 L-карнитин для похудения: эффективность, свойства и дозировки	- 188 -
 8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	 - 191 -
8.1 Заказать индивидуальную программу питания у автора книги Маргариты Куц	- 191 -
8.2 Скачать последнюю версию этой книги.....	- 192 -
8.3 Скачать остальные книги.....	- 193 -
8.4 Поддержите проект!	- 194 -

1. ОБ АВТОРЕ

http://www.tvoytrener.com/raznoe/dietolog_krasnodar.php



Здравствуйте, меня зовут Маргарита Куц. Я специалист в области диетологии, терапии, гастроэнтерологии, эстетической медицины и водолечения. Моя профессия и мое призвание – делать людей красивыми. А красота - это, в первую очередь, здоровье. Думаю, что ни для кого не открою Америку, если скажу, что проблема избыточного веса и ожирения в России – это проблема века.

Почему же так происходит? Ведь эта проблема обрушилась на нас не вчера! Дело в том, что сами россияне, в большинстве своем, мало волнуются о своем весе и оправдывают его чем угодно (генетикой, пониженным обменом веществ и т.д.), но только не неправильным питанием. Очень важно понимать, что избыточный вес это не только чисто косметический дефект, но и (чаще всего) следствие развития серьезного системного заболевания.

Основная цель моей работы:

1. помочь пациенту разобраться, в чем именно причина набора избыточного веса, выявить заболевания и патологические состояния, которые могут приводить к набору лишних килограммов на основе данных медицинских анализов и анализа пищевого дневника.

2. после установления причины объяснить, как избавиться от ненавистных килограммов, составив комплексную программу, которая состоит из:

- Индивидуально составленного рациона питания.
- Индивидуальной программы физических упражнений, включающей различные виды аэробной нагрузки, а также применение техники « Бодифлекс»(по показаниям) - для коррекции фигуры прицельно, т.е. именно в тех местах, где нужно избавиться от излишков жировых отложений.
- Необходимого индивидуально подобранного, согласно состоянию здоровья и проблеме комплекса физиотерапевтических процедур (водолечение, мезотерапия тела, мониторинг очистка кишечника, фармакотерапия, иглорефлексотерапия, электромиостимуляция, лимфодренажный и антицеллюлитный массаж, обертывания липогелями).

3. научить пациента, как сохранить достигнутый результат.

Образование: Кубанский Государственный Медицинский университет, лечебный факультет ,специализация по терапии, специализация в области «диетология», специализация в гастроэнтерологии и косметологии, водолечении.

Стаж: 7 лет

Место работы: многопрофильный медицинский центр «Молекула» в г.Краснодар мкр. Юбилейный, ул.Калинина 13 корпус 64.

1. Регулярно публикую свои статьи и интервью в краснодарской прессе, участвую в телепередачах в качестве эксперта в вопросах правильного и лечебного питания, снижения избыточного веса, лечения ожирения, а также набора веса при его недостаточности.

2. Являюсь ведущим диетологом сайта «Твой Тренер», где разместила множество своих статей по вопросам диетологии, которые были объединены в электронную книгу под названием [«Основы и нюансы диетологии»](#).

3. Веду блог в инстаграме :dietolog_margarita

Контактные данные

Записаться на прием или на консультацию ко мне можно:

- По телефону: 8989-260-72-47 (есть ватсап и вайбер).
- [Написать в личку в контакте](#).
- [Написать в личку на фэйсбуке](#).
- Написать на почту: mag.kuts@mail.ru.

2. ФИЗИОЛОГИЯ КАК ОСНОВА ПИТАНИЯ

2.1 Причины и типы избыточного веса (ожирения)

http://www.tvoytrenner.com/fiziologua/prichini_ogirenia.php



В этой статье мы рассмотрим основные причины избыточного веса. Но для начала давайте сразу решим для себя, что любой избыточный вес, даже если он не очень большой, - это не особенность конституции организма и не косметический дефект, а развивающееся серьезное заболевание. И поэтому полнота не должна восприниматься ни как результат дурных привычек, ни тем более как признак здоровья и благополучия.

Не подумайте, что я хочу запугать вас. Я специально делаю акцент, чтобы вы поняли, что эта тема как минимум заслуживает вашего внимания. Итак, в зависимости от причин, ожирение (избыточный вес) может быть:

Первичное (алиментарно-конституциональное).

Вторичное (симптоматическое).

Причины первичного ожирения

Первичное (алиментарно-конституциональное) ожирение зачастую носит семейный характер. И развивается, как правило, при систематическом переедании, нарушении режима питания и недостаточной физической активности. Ниже приведены основные причины первичного ожирения.

1. Переедание – как результат воздействия средств массовой информации (реклама фастфуда, всевозможных шоколадных батончиков, различной рафинированной продукции). Конечно, многим людям сложно отказаться от этой «вкуснятины», и они, поддавшись соблазну, полностью погружаются в пучину пищевых удовольствий!

2. Систематическое переедание вследствие воздействия постоянного хронического стресса. Вечная нервотрепка на работе, а часто и дома - все это приводит к тому, что человеку просто необходима некая компенсация. А еда, особенно вкусная, является отличным способом получения удовольствия и снятия психологического напряжения. Это вполне объяснимо с точки зрения физиологии.

Дело в том, что у нас есть такая важная железа, как гипофиз. Эта железа контролирует работу всех наших органов посредством влияния на многие эндокринные

железы. Но сам гипофиз находится под контролем гипоталамуса – еще одной важнейшей эндокринной железы. Именно в гипоталамусе расположен центр насыщения. Когда мы едим, он стимулирует выработку эндорфинов. Именно эти гормоны и создают у человека ощущение покоя и удовольствия. Когда же человек нервничает, центр насыщения возбуждается и посылает ложный сигнал голода, и как результат – переедание. Вот такой у нас умный организм!

3. Абсолютно неправильное восприятие своего тела и нелюбовь к себе. Это психологическое состояние приводит либо к навязчивому перееданию, иногда даже с последующим вызыванием рвоты. Либо к полному отказу от еды. Такое поведение наиболее присуще пациентам страдающим анорексией. Ко мне не раз на прием приходили девушки с подобным расстройством пищевого поведения, которые, щипая себя за мнимые складки на животе, доказывали, что они толстые, и им нужно похудеть. Плачевное зрелище, скажу я вам! Такие пациенты обязательно нуждаются в помощи психолога, к нему я их и отправляла.

4. Переедание как дань семейным традициям. Очень часто мамы, папы и, особенно, бабушки заставляют своих детей и внуков доедать до конца, лишая возможности ребенка самому определить степень своей сытости. В результате с самого детства ребенок, запуганный или стремясь угодить маме, папе или бабушке, ест через силу, тем самым съедает недопустимо большое количество еды. Есть даже отличное высказывание на эту тему: «Чем ближе живет бабушка, тем толще ребенок». Смешно, но зачастую так и есть.

Делайте выводы, дорогие родители, бабушки и дедушки. Перекармливая своих детей и внуков, вы с самого детства формируете у них нездоровое пищевое поведение. И впоследствии это может привести к пожизненной борьбе с избыточным весом уже во взрослые годы. Сюда же следует отнести и национальные традиции. Когда накрывание столов с огромным количеством яств является нормой для данной семьи, и отступление от такой традиции считается недопустимым и проявлением нерадушности хозяев.

5. Переедание вследствие наступления так называемого кризиса среднего возраста. Очень часто люди начинают заедать ощущение тоски по несбывшимся мечтам и надеждам. Некоторые используют еду как способ утолить голод по любви, нежности, участию. Еда в этих случаях остается как последняя радость в жизни.

6. Переедание из-за хронического недосыпания. Когда мы недосыпаем, в организме вырабатывается больше гормона голода - грелина, нежели гормона сытости – лептина. Вследствие такого дисбаланса происходит повышение аппетита.

Причины вторичного ожирения

А теперь рассмотрим, каковы причины вторичного (симптоматического) ожирения. Этот тип ожирения является следствием различных первичных патологических процессов:

1. Различные эндокринные заболевания (гипотиреоз, синдром Иценко-Кушинга, инсулинома).

2. Всевозможные поражения мозговых структур (опухоли, травмы, воспалительные повреждения определенных отделов гипоталамуса).

Как вы видите, при любом типе ожирения обязательно нужно выяснять причину и устранять ее, иначе не будет стойкого результата лечения. Я думаю, стоит сегодня поменять образ жизни и образ мышления. Относиться к своему здоровью с большей долей ответственности. Использовать рекомендации специалистов, чтобы уже завтра получить совершенно другое качество жизни!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.2 6 последствий избыточного веса (ожирения)

http://www.tvoytrenner.com/fiziologua/posledstvia_ogirenia.php



Ожирение, как я уже говорила в предыдущей своей статье, является системным заболеванием. А любое системное заболевание затрагивает все жизненно важные органы. Поражение их происходит постепенно и порой протекает совершенно бессимптомно. Но потом на человека как снежный ком обрушивается огромное количество клинических проявлений этого заболевания.

А теперь я хочу представить вашему вниманию последствия, к которым приводит избыточный вес. Думаю, это будет интересно. Тем более что многие об этом даже не догадывались ранее. Итак, начнем по порядку:

I. Сахарный диабет второго типа. А знаете ли вы, что только в России этим коварным недугом болеют 15 млн. человек? Не так давно ученые доказали, что развитию диабета второго типа способствуют жировые клетки, а не иммунная система, как предполагалось ранее. Особенно это выражено при накоплении висцерального (внутреннего) жира. Я имею в виду те самые «пивные животики» или жировую ткань, которая накапливается в области живота. Из-за избыточного веса клетки теряют чувствительность к инсулину - гормону, вырабатываемому поджелудочной железой. И глюкоза нормально не усваивается тканями. Избыток глюкозы инсулин в результате сложных биохимических процессов трансформирует в жир. Так происходит постепенное накопление все новых и новых жировых запасов.

Стоит пациентам с такой патологией снизить вес совместно с коррекцией гиперинсулинизма (повышенное количество инсулина) и инсулинорезистентности (невосприимчивость инсулина тканями), как уровень сахара крови нормализуется и болезнь

отстывает. Конечно, если речь идет только о сахарном диабете второго типа, причиной которого стало постепенное снижение чувствительности тканей к инсулину. Если же клетки поджелудочной железы уже погибли вследствие хронического отравления организма жирами и углеводами, то полностью излечиться от сахарного диабета, увы, не удастся.

Без ложного преувеличения скажу, что в моей практике каждый второй пациент, приходящий на прием, независимо от возраста и пола, имеет синдром гиперинсулинизма и инсулинорезистентности, а каждый четвертый - выраженный сахарный диабет второго типа. В нашей клинике подход к лечению таких больных совсем иной. Мы совместно с эндокринологами и другими специалистами снижаем не только уровень сахара крови, но и нормализуем все обменные процессы в организме при помощи специально составленного рациона для данного вида заболевания, необходимых лекарственных препаратов и необходимых процедур. При этом пациент не только снижает вес, он и выздоравливает!

II. Радикулит и межреберная невралгия. Эти заболевания также характерны для обладателей пышных форм.

III. Артериальная гипертония. Это состояние, чаще всего, напрямую связано с наличием избыточного веса у пациентов. Стоит им наладить питание и похудеть, как проблема исчезает сама собой, уж поверьте, я наблюдаю этот «чудо» каждый день!

IV. Повышенный уровень холестерина в крови. Здесь хочу отметить, что холестерин холестерину рознь! Есть холестерин высокой плотности (ХВП) - это хороший холестерин. Он очищает стенки сосудов и участвует во многих биохимических процессах в нашем организме. А есть плохой холестерин - низкой и очень низкой плотности (ХНП и ХОНП). Вот эти два вида как раз таки и откладываются на стенках сосудов, превращаясь в холестериновые бляшки. В итоге просвет сосуда суживается и может полностью закрыться – случится инфаркт(если это сосуд сердца) или инсульт(если сосуд в голове). Печальная перспектива, не так ли?

V. Желчнокаменная болезнь. Нарушения рациона (употребление очень жирной пищи, жаренной, частые переживания, особенно вечером и ночью) является, конечно, не единственным, но очень серьезным фактором риска развития желчнокаменной болезни. То есть образования в просвете желчного пузыря холестериновых камней.

VI. Нарушение менструально-овариальной функции у женщин. Бесплодие и развитие феминизации у мужчин. При ожирении нарушается гормональный фон. В результате у полных женщин чаще возникают проблемы с зачатием и вынашивание детей. В свою очередь, у мужчин снижается уровень тестостерона на 10-20%. Итог этого таков: фигура становится женоподобной (ягодицы расползаются, грудь растет, исчезают волосы в тех местах, где они были раньше).

В заключение хочется добавить, что мы сами творцы своей судьбы. И наша с вами жизнь, наше здоровье зависит только от нас самих. Помните, что ранняя диагностика и выявление причины избыточного веса очень облегчают лечение осложнений этого недуга или исключают их появление в принципе. Заботьтесь о себе, любите свой организм.

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.3 Почему же я не худею?

<http://www.tvoytrenner.com/fiziologua/pohudenie2.php>



Очень часто пациенты, приходящие ко мне на прием, задают этот вопрос. Обычно эти люди уже перепробовали множество различных диет. Считали калории (количество их каждый, естественно, выбирал себе сам). Истязали себя различными физическими нагрузками. И что же в результате? Вес не уходит.

Почему же так происходит? Давайте разбираться. Рассмотрим основные причины:

1. Одновременное уменьшение жировой массы и увеличение массы мышц.

Так часто бывает именно при правильном похудении, сопряженном с физической нагрузкой. Когда человек, снижающий вес, занимается, например, ходьбой по 5-7 км в день, то у него будет одновременно уменьшаться количество жировой ткани и увеличиваться количество мышечной.

Часто пациенты расстраиваются, не осознавая своего счастья! Данная ситуация идеальна не только для похудения, но и для предупреждения повторного набора веса. Дело в том, что чем больше мышечной ткани, тем больше у нашего организма возможности для расщепления жира.

При работе с пациентами, я использую для отслеживания темпа снижения веса не только весы, но и сантиметровую ленту. Зачем? С ее помощью легко определить по уменьшающимся объемам, что похудение жировой массы продолжается, а мнимая остановка веса – есть не что иное, как одновременное увеличение мышц.

2. Чрезмерные усилия – причина остановки веса.

Такое тоже бывает. Как говорится, перестарались!!! Если человек придерживается слишком строгой диеты, то у него происходит замедление обмена веществ. Организм, понимая, что «пришла война», замедляет все процессы, в том числе и расщепление жира, так как готовит себя к еще «более тяжелым временам».

Мало того, в таких «голодных» условиях он еще умудряется отложить что-нибудь про запас. Поэтому, я считаю, что действовать нужно мягко и осторожно. Наиболее эффективным считается режим питания с ограничением энергии на 25% – 30% (от суточного расхода). Это достаточно плавный и одновременно результативный режим и для похудения, и для поддержания жизнедеятельности.

Следует отметить также, что слишком интенсивные физические нагрузки тоже могут сыграть с вами злую шутку. Есть научные данные, подтверждающие, что избыточные нагрузки стимулируют аппетит и побуждают людей есть больше жирных и сладких продуктов.

А вот нагрузки умеренной интенсивности, напротив, снижают аппетит, поднимают настроение, улучшают контроль питания в целом, дают прилив сил и повышают работоспособность. Так что ориентируйтесь на свои ощущения при подборе режима питания и физической нагрузки.

3. Недостаточные усилия для снижения веса.

Иногда нам кажется, что стоит нам, например, отказаться от сладкого или начать ходить в спортзал и все – процесс запущен. Нашему организму так не кажется. Усилия, направленные на снижение веса, должны быть комплексными и применение чего-то одного не даст ожидаемого эффекта.

И только совместно грамотно составленный рацион питания, физические нагрузки, распорядок дня и др. помогут добиться необходимого результата.

4. Задержка жидкости в организме как маскировка снижения веса.

Колебания веса вследствие такой задержки могут достигать порядка 1-2 кг в день и более. Это может быть при следующих ситуациях:

- Употребление слишком соленой и острой пищи. Помните: 1 гр. соли задерживает 100 мл воды, то есть, 10 гр. задержит уже целый литр. Чтобы было понятно, 10 гр. соли содержится в небольшой сушеной рыбке весом 100 гр.
- Употребление алкоголя. Чтобы нейтрализовать алкоголь и продукты его распада организму требуется вода.
- Физиологическая задержка жидкости у женщин за две-три недели до очередной менструации. Здесь колебания веса могут быть очень даже значительными и достигать 3-5 килограмм. Я в своей практике советую женщинам начинать процесс похудения в первой фазе менструально-овариального цикла, то есть сразу после окончания **Ошибка! Источник ссылки не найден..**
- Задержка жидкости в связи с отеком перетренированных с непривычки мышц. Это состояние может возникать после неожиданно предпринятой избыточной физической нагрузки.

5. Неточность весов и неправильная их эксплуатация.

Что это значит? Во-первых, для начала, проверьте ваши весы, а именно точность их измерений. Погрешность в измерении должна быть хотя бы порядка 100 гр. Попробуйте вставать на весы несколько раз. При этом результат взвешивания не должен меняться. Так же результат не должен зависеть от платформы, на которой вы стоите.

Во-вторых, взвешиваться стоит в одно и то же время суток, лучше с утра натощак и после туалета. Учтите, что в течение дня ваш вес может меняться. Минимальный вес человека утром или, если был пропущен обед, вечером перед ужином. Максимален вес перед сном, поэтому и не стоит в это время взвешиваться, одно расстройство только и всего!

Не стоит забывать, что взвешиваться стоит без одежды, так как она тоже имеет свой вес и, порой, значительный.

В заключение хочу пожелать вам успеха в столь нелегком деле как снижение веса и сказать, что никогда не впадайте в отчаяние, если дело у вас вдруг замедлилось, как вам кажется. Проанализируйте свои действия, поищите ошибки, подумайте, что же вы делаете не так. Я надеюсь, что моя статья поможет вам во всем разобраться и получить желанный результат. Удачи!!!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.4 Почему стресс мешает похудению

http://www.tvoytrenner.com/fiziologua/stress_pohudenie.php



В предыдущих своих статьях я рассказывала вам о правильном рационе питания. О способах уменьшения калорийности и жирности продуктов. О различных методах и приёмах, помогающих избавиться от ненавистных килограммов и многое другое. Но, к сожалению, существует такое состояние, как стресс. И все попытки похудеть под его влиянием обречены на провал.

Что такое стресс? Не вдаваясь в медицинские термины, стресс, по сути, - это состояние душевной и физиологической разбалансировки организма. Ну и о каком похудении может идти речь, если организм, как назло, подстраивает все так, что нас какой-то магической, необъяснимой силой притягивает к холодильнику?!

Взаимосвязь стресса и чувства голода

Почему так происходит? Все потому, что мы люди – гормонозависимые существа. А против природы не пойдешь. Большинство наших эмоций, действий и поступков невидимой нитью связаны с выработкой тех или иных гормонов.

В состоянии стресса в коре надпочечников вырабатывается гормон стресса – кортизол. На избыточный синтез этого гормона наш мозг активно реагирует. И мы в результате получаем ощущение голода, даже если совсем недавно поели. И как следствие, бежим к холодильнику или в кондитерскую за «вкусняшками».

Вот только голод этот не физиологический, а психологический (душевный). Стоит порадовать себя чем-то вкусненьким, как это ощущение проходит на время. Но каждый раз, когда возникает ситуация, выбивающая человека из колеи, история повторяется. Очень похоже на наркозависимость, не правда ли?

В итоге процесс «заедания» проблем становится нормой пищевого поведения. И как следствие этого – избыточный вес, или ожирение. И порочный круг замыкается.

А еще хуже всего то, что после каждого такого пищевого «срыва» человек испытывает чувство вины и занимается самобичеванием. В результате такого «мазохизма» выработка кортизола еще больше увеличивается, и вместо 130 гр. жира, которое организм способен отложить за один день переедания, он добавит в депо все 400 – 500 гр.

Как прекратить заедать стресс?

Какое же решение в данной ситуации? Не нервничать? Ни на что не реагировать? Отключать эмоции? Мы же не статуи, а живые люди. Конечно, невозможно полностью убрать все факторы, вызывающие стресс. Но если нельзя решить какую-то ситуацию, можно всегда изменить к ней свое отношение. И, возможно, потом решение придёт само.

Но как же избавиться от привычки заедать свои душевные переживания? Помните выражение: «Клин клином вышибают»?

Дело вот в чем. В надпочечниках, наряду с кортизолом, вырабатывается еще один гормон стресса – адреналин. Вот он и есть тот самый «вышибающий клин». Все потому, что адреналин влияет на наш обмен веществ совершенно иначе, чем кортизол. Он, напротив, усиливает распад жиров (липолиз) в организме и тормозит их образование.

Если кортизол вырабатывается у нас в ответ на стресс, страх или опасность, то адреналин производится в моменты возбуждения, ощущения драйва.

Давайте культивировать адреналин, но с умом! Здесь не нужно путать понятия. Например, если вы первый раз прыгаете с тарзанки, то испытываете, скорее всего, страх, и тогда вырабатывается кортизол. Но когда то же самое делает профессионал, то он в момент прыжка испытывает больше эмоциональное возбуждение, чем страх. Это

сопровождается выработкой адреналина. Но не нужно бежать и прыгать с крыши своего дома, чтобы похудеть.

Как стимулировать выработку адреналина?

1. Когда мы занимаемся любимым делом, то можем весь день даже и не вспомнить о еде. Чувствовали такое? Это тоже действие адреналина.

2. Адреналин вырабатывается также и при просмотре фильмов, захватывающих, будоражащих сознание. Ну какая тут еда, когда так интересно?

3. Оживленное общение с интересным и симпатичным вам человеком порой затягивает настолько, что только урчание в животе напоминает о том, что пора бы подкрепиться. При этом чувство насыщения возникает даже от легкого супчика и выпитого на десерт вкусного чая. И это адреналин!

4. На выработку адреналина превосходно влияют путешествия, экскурсии по красивым живописным местам.

5. А музыка?! Это же вообще лекарство от стресса и мощный антидепрессант! Ученые из Университета Манчестера уверяют, что воздействие громкой музыки делает человека счастливее и спасает от депрессий и психических расстройств. Дело в том, что звуки громче 90 децибел стимулируют сферический мешочек – отдел внутреннего уха. А он посылает сигнал в мозг, который реагирует ощущением удовольствия и радости.

6. Можно также получить порцию адреналина, поиграв на компьютере в «стрелялки». Врачи все больше приходят к мнению, что «выпускать пар» у компьютера полезно для здоровья.

7. Ну и, конечно, хорошей выработке адреналина, способствует спорт. Даже просто часовая ходьба на свежем воздухе или на беговой дорожке способна дать заряд бодрости и хорошего настроения на весь день.

Любите себя и свое тело. Наполняйте свою жизнь яркими моментами, окружайте себя позитивными и хорошими людьми, научитесь расслабляться и отдыхать – все это поможет вам достичь гармоничного душевного состояния и убережет от стрессов и депрессий. А похудение вы получите в качестве подарка от организма за бережное к нему отношение.

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.5 Основные принципы питания детей

http://www.tvoytrener.com/pitanie/detskoe_pitanie.php



Я сегодня хотела бы поговорить о питании наших детей. Я считаю, что в наше время это очень важный и болезненный вопрос. Ко мне часто на прием приходят родители с детьми, у которых имеется избыточный вес и иногда даже ожирение той или иной степени. Как же так получается? Ведь не в одночасье же эти лишние килограммы набрались?

Пищевое поведение и привычки мы формируем у наших детей с самого раннего возраста. Дело в том, что маленького грудного ребенка очень сложно перекармливать, так как у детей очень хорошо работает центр насыщения. Особенно если ребенок находится на грудном вскармливании хотя бы до 6 месяцев, то риск набора лишнего веса снижается вдвое. Но бывают уж очень «старательные» мамочки.

Раньше педиатры советовали кормить малышей каждые 3-4 часа. Но сейчас врачи все больше приходят к мнению, что ребенка стоит кормить «по требованию». Особенно если ребенок, по каким-либо причинам, находится на искусственном питании, то перекармливать тем более не стоит. Этому же принципу стоит придерживаться и в питании детей более старшего возраста.

В жизни человека существуют два критических периода, когда перекармливание приводит к повышенному размножению жировых клеток и развитию ожирения:

1. Первый период – возраст от 1 до 2 лет.
2. Второй период – возраст 10 – 12 лет.

Последствия детского переедания

Если в эти периоды жизни дети, благодаря стараниям своих родителей или бабушек переедают, то происходит накопление избыточного количества жировых клеток. Эти клетки останутся с ними на всю жизнь. Все это может привести к гиперпластическому ожирению, которое характеризуется увеличенным количеством жировых клеток. Оно тяжело лечится, так как похудение идет в основном за счет уменьшения объема жировых клеток, а количество их при этом не меняется никогда.

В результате постоянного переедания у детей также нарушается работа центра насыщения в головном мозге, и растягивается желудок. При этом ребенок не может насытиться нормальной порцией еды, и для утоления голода ему требуется избыточное количество пищи. И как следствие – детское ожирение.

Как это предотвратить

Поэтому очень важно заметить проблему вовремя и составить своему ребенку правильный рацион питания. Постарайтесь сделать это еще до начала второго периода, а именно до полового созревания. Иначе в будущем справиться с ожирением будет гораздо сложнее.

Главное, не заставляйте детей есть, если они не хотят. Кормите их не тогда, когда, как вам кажется, подошло время, а когда они сами вас об этом попросят.

Что же касается рациона питания ребенка, особенно если ему нужно снизить вес, придется изменить тип питания всей семьи. Невозможно заставлять есть ребенка овощи, например, когда вы на его глазах «жуετε» пиццу, чипсы и т.д. Только личный пример!

Вы должны полностью пересмотреть стиль питания вашей семьи и исключить из него все «плохие» для ребенка продукты и, напротив, обогатить здоровыми и необходимыми для роста и развития.

В рационе ребенка обязательно должны быть:

- Мясо,
- Рыба,
- Птица,
- Яйца,
- Молоко,
- Творог.

Все эти продукты являются источниками животного белка, который дети должны получать в полном объеме.

Из полезных углеводов должны входить:

- Овощи,
- Фрукты,
- Ягоды,
- Крупы,
- Макароны из твердых сортов пшеницы.

А вот от вредных углеводов лучше отказаться:

- От легко усвояемых сладостей (конфеты, выпечка, торты и т.д.),
- Сахара,
- Соков,
- Белого хлеба,
- Манной каши,
- Газировки,

- Чипсов,
- Пиццы.

Жиры тоже нужно немного ограничить. Давайте детям поменьше колбас, сосисок, сарделек, так как в них очень много жира и мало качественного белка. А вот 10 гр. сливочного масла в рационе стоит оставить, потому что масло является источником витамина А, который необходим для кожи и зрения ребенка.

Во всем соблюдайте меру. Все ограничения вводите постепенно, иначе дети начнут есть запретное «по углам». И совсем уж без сладкого дети тоже не могут. Поэтому позволяйте им немного полезных сладостей: зефир, мармелад, пастилу, домашнее варенье. В качестве перекуса между приемами пищи предлагайте порезанные на дольки яблоки, груши, персики.

Старайтесь делать так, чтобы ребенок как можно больше двигался. Конечно, ребенку с излишним весом тяжело даются бег, прыжки и т. д. А вот простая ходьба – это как раз то, что нужно! Поэтому гуляйте с ним! Можно ездить на велосипеде. Главное не заставлять ребенка, а увлечь!

Когда у детей насыщенная жизнь, наполненная эмоциями и впечатлениями, интересными играми, общением со сверстниками и родителями, они забывают о еде. А если внести в их жизнь еще и сбалансированный рацион, то проблема лишнего веса, если таковая имеется, уйдет сама собой. Помните, что именно от нас, родителей, зависит здоровье и счастье наших детей!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.6 Отличия мужского и женского похудения

http://www.tvoytrener.com/fiziologua/otlichia_pohudenie.php



Ко мне на прием иногда приходят семейные пары. Я разрабатываю рацион питания, учитывая пол и возраст для каждого из них. Начинают они снижать вес одновременно, но женщины часто обращаются ко мне с жалобой: « Почему муж худеет гораздо быстрее меня?»

Я понимаю недовольство прекрасного пола в этом вопросе, но, как ни крути, а это закон природы – мужчины худеют быстрее. Поговорим

подробнее, почему же.

1. Организм мужчины устроен таким образом, что способность сжигать жировые запасы у него гораздо эффективнее. Это связано с более высоким обменом веществ, чем у женщин, с развитием мышечного каркаса и иным гормональным фоном.

Помните, что жир окисляется только в мышечных клетках? Так вот, в связи с тем, что у представителей сильного пола хорошо развита мускулатура, то, естественно, и жир сжигается у них быстрее.

Набирают вес мужчины и женщины тоже по-разному. Если у женщин излишки в питании оседают более или менее равномерно, то у мужчин обычно все идет в живот. А вот руки и ноги долго остаются худыми. Такой тип ожирения (брюшной) является более опасным из-за сопутствующих осложнений.

2. Если рассмотреть мужчину и женщину на клеточном уровне, то и здесь есть значительные отличия. Во-первых, жировые клетки женщин крупнее мужских. Во-вторых, клеточные ферменты работают по разному режиму. У женщин больше ферментов жиरोобразующих, которые способствуют накоплению жира. А у мужчин, наоборот, больше жирорасщепляющих ферментов, которые сжигают жир.

В итоге женщины быстрее накапливают жир и медленнее с ним расстаются. Мужчины довольно медленно накапливают и расстаются с ним быстрее и эффективнее.

3. Что же касается гормонов, то стоит упомянуть женский гормон прогестерон. Этот гормон ответственен за обеспечение беременности. Благодаря ему во второй фазе менструального цикла прогестерон настраивает весь организм женщины на отложение жировых запасов, как бы готовясь к возможному вынашиванию потомства.

Вот почему женщины перед наступлением очередной менструации зачастую испытывают сильный голод. Худеть в этот период не стоит, это даже вредно. А вот сразу после окончания «этих дней» наступает самый благоприятный период для избавления от лишних килограммов.

В вопросе удержания достигнутого веса мужчины превосходят нас, женщин. Сброшенный вес им удерживать проще, но это не их заслуга, а особенность строения организма. Однако мужчинам следует помнить, что ожирение у них всегда сопряжено с развитием грозных осложнений: артериальной гипертонии, атеросклероза, сахарного диабета и др.

Из собственного опыта в поддержку милым дамам отмечу, что, как правило, женщины более мотивированы, терпеливы и обладают очень сильной волей. Что в результате приносит свои плоды в виде красивой, подтянутой фигуры. Хотя бывают и исключения как в случае мужчин, так и в случае женщин.

В конце хочу сказать вам, дорогие читатели, что какого бы пола вы ни были, самое главное - это вера в себя и свои возможности. Когда человек упорно идет к намеченной цели, и вопрос снижения веса тому не исключение, он всегда получает долгожданный результат. Как говорится в мудрой пословице: «Упорство и труд все перетрут!»

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.7 5 основных физиотерапевтических процедур при похудении

http://www.tvoytrener.com/fiziologua/fizioterapia_pohydenie.php



При составлении программы похудения для своих пациентов я всегда опираюсь на комплексный подход в лечении ожирения. Обычно в такую программу входит:

- **рацион с учетом потребностей пациента,**
- **физические нагрузки,**
- **спектр физиотерапевтических процедур.**

Сегодня я хотела бы поговорить о процедурах, которые помогают быстрее избавиться от лишних килограммов. В своей практике я использую следующие процедуры.

1. Электромиостимуляция. При этой процедуре на тело пациента накладываются электроды и пропускается электрический ток в правильном ритме и при соответствующей силе. Под действием импульсного тока происходит пассивное сокращение мышц.

В результате такого сокращения происходит:

- Активизация обменных процессов в организме.
- Улучшение питания самой мышечной ткани.
- Лимфодренаж.
- Увеличивается сила и объем мышц, их выносливость, работоспособность.
- Тренировка всех групп мышц в целом.

По сути, можно сказать, что электромиостимуляция – это «фитнес для ленивых». Конечно, не стоит забывать, что энергетические затраты организма при данной процедуре гораздо ниже, чем при обычной физической нагрузке. Но применяя электростимуляцию 2 раза в неделю по 40-50 минут совместно с физической нагрузкой можно значительно улучшить свой силуэт, сделав его стройным и подтянутым.

2. Вакуумная прессотерапия. Здесь на пациента одевается специальный костюм и производится массаж сжатым воздухом. Сам костюм поделён на отсеки, в которые поочередно набирается воздух от стоп к бёдрам.

При этом методе происходит мощный лимфодренаж, усиление обменных процессов в 3-4 раза (особенно усиление обмена жиров).

Дело в том, что при таком хорошем лимфодренаже жиры быстрее мобилизуются из жировых депо и поступают к месту их окисления, а именно, к мышцам.

К сожалению, ожирение всегда связано с отеками, так как жировые клетки, как ни одни другие, обладают способностью напиться водой. Вакуумная прессотерапия – отличный помощник в решении этого вопроса.

К тому же сама процедура очень приятна по ощущениям и очень нравится пациентам. Её очень полезно чередовать с процедурой электромиостимуляции.

3. Мезотерапия. Эта процедура предусматривает локальное введение жирорастворяющих веществ (липолитиков) в подкожно-жировой слой проблемных зон тела. Мезотерапия способствует:

- Уменьшению объемов тела там, где нужно.
- Уменьшению целлюлита.
- Улучшению микроциркуляции.

В своей практике я провожу процедуру мезотерапии сразу же после процедуры электромиостимуляции или вакуумной прессотерапии. При этом достигается более выраженный эффект.

4. Лимфодренажный массаж тела. При выполнении такого массажа активизируется лимфоток, уходит отечность, повышается тонус кровеносных сосудов и, как следствие, повышаются все обменные процессы. Поэтому и окисление жира, при одновременном соблюдении соответствующего рациона питания и выполнении комплекса физических нагрузок, происходит гораздо быстрее. А значит, и худеть вы будете быстрее.

5. Иглорефлексотерапия. Этот метод лечения применяют на Востоке не только для лечения ожирения, но и для общего оздоровления организма. Иглорефлексотерапия подразумевает воздействие на акупунктурные точки, расположенные у нас на теле, которые являются проекцией многих внутренних органов и систем. Благодаря такому воздействию достигается:

- снижение аппетита за счет воздействия на центр голода;
- воздействие на эндокринную систему;
- улучшение пищеварения;
- снятие стрессового напряжения;
- усиление обмена веществ.

В конце хочу еще раз обратить ваше внимание, что все перечисленные процедуры являются дополнительными в лечении ожирения и избавления от избыточного веса. Поэтому их стоит применять только в комплексе с грамотно выстроенным рационом питания и с выполнением физических нагрузок. Только при таком подходе вы действительно получите хороший и стойкий результат!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.8 Чем опасны модные диеты?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/opasnie_dieti.php



Как часто мы слышим слово «диета»! Наверное, не существует в мире ни одной женщины, которая хотя бы раз не испытала на себе какую-нибудь «новую супер эффективную» диету! Модные журналы, телевидение просто пестрят разнообразием всяких новомодных диет, способных, якобы по мановению волшебной палочки, избавить нас от лишних килограммов. Ох, если бы все было

так просто и однозначно, то мы, врачи-диетологи, наверное, лишились бы работы!))

А знаете ли вы, что разных диет насчитывается более двух тысяч? Почему так много? Наверное, если бы хоть одна действительно помогала избавиться от лишнего веса и не набрать его снова, то не было бы их так много. Дело-то нехитрое: убери из своего рациона какой-нибудь продукт – вот и новая диета получилась. Этим и пользуются авторы подобных «рецептов питания» в журналах, книках и т. д.

Я бы хотела поговорить сегодня, к чему приводят «сидения» на таких диетах.

Обычно все эти диеты, назовем их «журнальные», являются совершенно несбалансированными по основным компонентам пищи: белкам, жирам, углеводам, витаминам, микроэлементам. Если же постоянно ограничивать свой организм в необходимых ему продуктах, то в итоге можно:

- Заполучить себе полную разбалансировку обмена веществ и на эндокринном и на микроэлементарном уровне.
- Вызвать обострение хронических заболеваний.
- Получить нарушения в иммунной системе. И это не только частые простудные заболевания, но и угроза развития онкологии.

- Приобрести сердечно-сосудистые заболевания, диабет, заболевания почек, затяжную депрессию.

Впечатляющая перспектива, не правда ли? А самое главное, что используя все эти непонятно кем и как составленные диеты, вы не получите желаемого результата. Вы можете возразить мне: « Ну как же? Подруге-то помогло!!!» Подруге, конечно, может и «помогло», правда, неизвестно, что будет дальше. А для вас и вовсе может не подойти, и, разочаровавшись, вы опять начнете искать новую диету.

Давайте разберемся, что же происходит, когда человек ставит на себе очередной эксперимент.

Во-первых, когда диета очень жесткая, а так оно чаще и бывает (то сидение на овощах, то исключение мяса, соли и т. д.), организм испытывает стресс. Все, война пришла!!! А раз война, то все запасы нужно расходовать очень экономно и расчетливо и что-то даже откладывать про запас. Ну, вдруг не покормят больше?!

Что это все значит? А то, что организм наш ощущает голод и поэтому, в целях безопасности, снижает активность всех обменных процессов, в том числе и расщепление жира. И мало того, даже из такого скудного рациона умудряется еще и что-нибудь отложить в запас в виде жира. Поэтому не стоит удивляться, что вы ничего толком не едите, а вес мало уходит или не уходит вообще.

Во-вторых, бывает еще и так: на весах вес ушел значительно, а в любимую одежду все равно не влезает. Почему? Давайте посмотрим, что теряет наш организм при применении любой из таких диет в среднем:

- Воды – 2 кг.
- Сухой массы (мышцы, сухожилия) – 4 кг.
- Фекалии – 2 кг.
- Жир – около 2 кг. Это в самом лучшем случае!

И какой ценой! Организм переходит в режим распада собственной мышечной ткани. Это происходит, когда очередная диета скудна белковой пищей (мясо, рыба, молочные и кисломолочные продукты). При потере мышечной ткани мы перестаем худеть, потому что жир окисляется только в мышцах при их сокращении и больше нигде!

Однако бывают такие диеты, при которых белок находится в избыточном количестве. Например, диета Аткинса или Кремлевская. Это тоже может нанести организму большой вред: загущение крови, отложение белка на стенках во внутренних органах (амилоидоз почек), дисбактериоз вследствие гниения и разложения неусвоенного белка и другие неприятности.

В-третьих, после применения очередной разрекламированной диеты сброшенный вес возвращается и с избытком. А на фоне потери мышечной ткани ситуация еще больше усугубляется. Дело в том, что жировая ткань гораздо быстрее восстанавливается, чем

мышечная. Любой спортсмен знает, как тяжело набрать мышечную массу! Так вот, место потерянной мышечной ткани легко занимают жиры при избыточном их поступлении. Так человек толстеет еще больше, чем до применения подобной диеты. При повторной попытке похудеть происходит то же самое, только мышц становится еще меньше, а жировой ткани больше.

В-четвертых, после каждой несбалансированной диеты меняется состав отложенного жира и его распределение. Английские ученые установили, что из-за непродуманной диеты жировая ткань начинает прорастать во внутренние органы, вызывая жировой гепатоз печени и жировую дистрофию сердца.

В конце хочу сказать, что не стоит бросаться из крайности в крайность! От одной новомодной диеты к другой! Все мы разные и причины излишнего веса у каждого свои. Нужно найти причину, а не только бороться с внешними проявлениями такого сложного заболевания, как ожирение (избыточный вес). Я думаю, все же необходимо обратиться к специалисту, который составит комплексное лечение, учитывая ваши индивидуальные особенности организма. Удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.9 Углеводная (сахарная) зависимость: причины и методы устранения

http://www.tvoytrener.com/pitanie/zavisimost_ot_sladkogo.php



Чувствовали ли вы когда-нибудь сильное желание съесть что-нибудь сладенькое? Знакомое чувство? А ведь многие не знают, что за таким безобидным желанием может стоять серьезное нарушение углеводного обмена. А именно, сахарная или углеводная зависимость.

На самом деле причин, приводящих нас к полке с конфетами, булочками, тортиками и прочими «вкусняшками» может быть

несколько. Это может быть:

1. Психологическая зависимость.
2. Биохимическая зависимость.

Психологическая сахарная зависимость

При психологической зависимости тяга к сладостям обусловлена недостатком гормонов радости (эндорфинов). У человека возникает так называемый душевный, эмоциональный голод, который он утоляет поеданием различных сладких вкусов. В результате чего вырабатываются эндорфины, человек успокаивается и настроение поднимается. Все, душевный голод утолен. Но только на время.

После этого «давящее» настроение наваливается еще с большей силой, и потребность в употреблении сладкого возникает еще больше. Так формируется зависимость, напоминающая наркотическую или алкогольную.

При психологической зависимости нужно найти другие источники, способствующие выработке эндорфинов, помимо сладостей. К таким источникам относятся:

- Овсянка (занимает лидирующее положение),
- Гречка,
- Грибы,
- Индейка,
- Сок лайма (разбавленный).

Не стоит забывать и про хороший сон, который также способствует выработке гормонов радости.

Если же психологических предпосылок не выявляется, то зависимость, скорее всего, биохимическая.

Биохимическая сахарная зависимость

При биохимической зависимости тяга к сладкому связана с нехваткой хрома в организме. Зачем же нужен нам хром? Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте разберемся, что же происходит в нашем организме при хроническом злоупотреблении сахаром и содержащими его продуктами.

Смотрите, когда вы съедаете что-либо сладкое, будь то булка или шоколад, белый хлеб и т. д., то в крови уровень сахара повышается. В ответ на это повышение в поджелудочной железе синтезируется гормон инсулин. Главная функция которого, доставить глюкозу к тканям для удовлетворения их энергетических потребностей. После чего уровень сахара крови снижается, причем он становится ниже, чем был до этого, так как инсулина всегда вырабатывается больше чем нужно. В итоге в мозг опять поступают сигналы, что возникла нехватка глюкозы и мы испытываем голод.

Следует также отметить, что при избыточном употреблении сахара и сладостей, инсулин лишь часть транспортирует к «нуждающимся» в глюкозе тканям, еще часть трансформирует в гликоген в печени, а остальное превращает в жир, который откладывается у нас в подкожно-жировой слой.

Систематические выбросы инсулина в большом количестве приводят к тому, что ткани органов становятся невосприимчивы к нему и глюкоза, которую этот инсулин принес, не усваивается. При этом инсулину не остается ничего другого как превращать ее в жировое депо. В результате [возникает ожирение](#) и, естественно, риск развития сахарного диабета возрастает в разы.

Но вернемся к хрому. Этот замечательный микроэлемент нормализует уровень глюкозы в крови, за счет снижения выработки большого количества инсулина и повышения чувствительности тканей к инсулину. При этом ткани организма получают необходимую энергию не только за счет принесенной инсулином глюкозы, но и за счет мобилизации энергии из депо (печень, мышцы, жировая ткань) при одновременном [уменьшении потребления пищи](#). Именно благодаря всем этим свойствам хром снижает тягу к сладкому.

Хром вырабатывается в нашем организме, но с возрастом выработка его снижается. Также значительное количество хрома вымывается при чрезмерном употреблении содержащих сахар продуктов.

Довольно часто если отказаться от сладкого на 2-3 недели, то тяга к сладкому проходит. Но бывают случаи, когда необходимы дополнительные источники хрома.

Хром содержится в некоторых продуктах питания:

- Брокколи – основной источник хрома,
- [Пивные дрожжи](#),
- Мясо,
- Печень,
- Бобовые,
- Цельное зерно,
- Отруби.

Иногда, достаточно просто употреблять раз в неделю брокколи, чтобы обойтись без добавления добавок содержащих хром. Но помните, что хром плохо усваивается из продуктов, подвергнутых интенсивной температурной обработке. Если же тяга к сладкому остается, то не стоит пренебрегать препаратами хрома. Выбирая добавки, обращайте внимание: какая химическая форма этого элемента. Согласно исследованиям в США только пиколинат хрома хорошо усваивается организмом.

Надеюсь, моя статья окажется для вас полезной. Желаю здоровья и удачи!!!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.10 Особенности диеты при ПМС

http://www.tvoytrenner.com/fiziologua/dieta_pms.php



Моя статья полностью посвящается милым дамам. Только женщина способна понять, что такое ПМС, так как каждый месяц испытывает на себе все «прелести» этого периода. Предменструальный синдром (ПМС) насчитывает множество симптомов. Все их можно объединить в несколько основных групп:

1. Тревожность, раздражительность, бессонница.
2. Повышение аппетита, тяга к сладостям, слабость, разбитость, головные боли.
3. Апатия, забывчивость, невнимательность.
4. Отечность, увеличение веса тела, уплотнение и болезненность молочных желез.

Симптомы могут быть выражены с различной силой и обычно проявляются еще недели за две до менструации.

Всем этим метаморфозам мы, женщины, обязаны нашим женским гормонам. Но мне хотелось бы поговорить о влиянии ПМС на изменение веса в этот период и изменения в пищевом поведении.

Влияние ПМС на пищевое поведение

Как я уже говорила, огромную роль в жизни женщины играют гормоны, которые вносят свои коррективы. И, конечно же, вес, пищевые привычки, аппетит тому не исключение. В это период наступает «царствие» гормона прогестерона, главная цель которого – подготовить организм женщины к предстоящей беременности. В ПМС прогестерон:

- Способствует дополнительному запасанию жировой ткани за счет активизации фермента липопротеинлипазы.
- Снижает движение пищи через желудок и кишечник. И потому питательные вещества усваиваются наиболее плотно.
- Повышает аппетит.
- Способствует изменению углеводного обмена, в результате повышается тяга к мучному и сладкому.
- Задерживает воду, что проявляется увеличением веса вследствие отека.

Прогестерон слаженно работает с другими нашими гормонами, например, с эндорфинами (гормонами радости). В эти дни отмечается нехватка эндорфинов. Этим и объясняется понижение настроения, желание поспать подольше, апатия.

Диета при ПМС и менструации

Таким образом, ПМС – это очень «опасный» период в отношении набора излишнего веса. Именно в этот период все погрешности в диете, переедания обязательно проявятся складочками на талии, боках и в других «слабых» местах.

Во время ПМС организм усердно старается из каждого съеденного кусочка вытянуть и усвоить как можно больше питательных веществ и особенно жира. Будьте осторожны! Женщинам важно запомнить, что не стоит худеть в этот период. Лучше переждать и постараться сохранить свой вес.

Вот перечень продуктов, которые обязательно следует включать в рацион при ПМС и во время менструации:

- Геркулесовая каша. Употребление этого замечательного продукта способствует повышению выработки эндорфинов (гормонов радости) и снижению тяги к сладостям.
- Бурый рис.
- Гречка – ядрица.
- Сухофрукты.
- Говядина.
- Яйца.
- Жирная рыба (семга, форель, скумбрия).
- Кисломолочные продукты.
- Небольшое количество сливочного масла.

Также стоит обогатить свой рацион витамином В-6 и магнием. Они тоже необходимы для выработки эндорфинов, чтобы уменьшить интенсивность симптомов ПМС.

Ну и, конечно, не экономьте на сне, милые женщины! Здоровый полноценный сон убережет вас от раздражительности, бесконтрольного пищевого поведения и срывов!

В конце хочу сказать: не расстраивайтесь, если за эти дни стрелка весов отодвинулась на 2-3 кг больше. Спокойствие, только спокойствие! Бывает и так, что женщина за период ПМС и менструации набирает до 5 кг! Вес – это ещё не значит жир!

Если вы не переждали в это время, сдержанно питались, то, скорее всего, лишний вес – это лишняя вода, которая также незаметно уйдет и никак не повлияет на количество жировой ткани. Я всегда рекомендую своим пациенткам не взвешиваться в этот период, чтобы не расстраиваться зря. Надеюсь, что моя статья окажется для вас полезной. Желаю здоровья и красоты!!!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.11 Перечень необходимых анализов при похудении

http://www.tvoytrener.com/fiziologua/pohudenie_analizi.php



Сегодня мне хотелось бы поговорить о такой важной ступени лечении ожирения (избыточного веса) как сбор необходимых анализов. Этот этап нельзя ни в коем случае пропускать, потому что именно с этого момента начинается поиск причины набора веса и причины его неснижения.

Сегодня я поделюсь с вами основным перечнем необходимых анализов и расскажу, зачем каждый из них нужен в лечении ожирения и избыточного веса. Итак, начнем:

1. Гормоны щитовидной железы и гипофиза: ТТГ, Т4, АТ-ТПО

Дело в том, что именно гипофиз и щитовидная железа заведуют в нашем организме обменом веществ. И если есть нарушения в их работе, то это может отразиться и на весах. Данные гормоны нужны, чтобы исключить или подтвердить

такие заболевания, способствующие повышению веса, как – гипотиреоз и гипоталамический синдром.

2. Маркеры сахарного диабета: С-пептид, инсулин, индекс Хома.

Эти показатели нужно обязательно исследовать, чтобы выявить или исключить такое нарушение углеводного обмена, как нарушенная толерантность к глюкозе (преддиабет). Все дело в том, что ожирение очень часто приводит к тому, что клетки и ткани нашего организма теряют чувствительность к гормону инсулину. Гормон инсулин вырабатывается поджелудочной железой в ответ на поступление в организм углеводов.

В норме инсулин обеспечивает поступление конечного продукта углеводов глюкозы к тканям и клеткам, но при преддиабете нарушается связь инсулин – ткани, и тогда клетки тканей нашего организма не чувствительны к инсулину и вследствие чего не потребляют глюкозу для своих нужд. В данной ситуации инсулин запускает процесс переработки глюкозы в жир, который откладывается в жировом слое тела.

3. Узи органов брюшной полости

Это нужно для выявления заболеваний ЖКТ. Особенно - жирового гепатоза печени, который является следствием ожирения и при длительном существовании может стать причиной цирроза печени, а это опасное для жизни заболевание.

4. Биохимический анализ крови

1. АЛТ, АСТ, билирубин общий и прямой, альбумин, щелочная фосфатаза, амилаза, липаза (для выявления заболеваний печени и поджелудочной железы).
2. Холестерин общий, холестерин – ЛПВП, холестерин-ЛПНП, триглицериды - холестерин общий (для выявления заболеваний ЖКТ, сосудистых патологий возможных).
3. Гликогемоглобин(выявление сахарного диабета 2 типа, ассоциированного с ожирением).
4. Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой СОЭ – в качестве общеклинического исследования организма.

Пренебрегать перечисленными анализами и исследованиями не стоит, так как именно по их результатам врач получает вектор направления лечения ожирения и его последствий.

Я, надеюсь, что моя статья окажется полезной и познавательной для вас!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

3. НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

3.1 Что такое питание по модели тарелки?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/model_tarelki.php



В данной статье мне бы хотелось рассказать об основных принципах рационального питания, используя так называемую «модель тарелки». Эта система подходит не только для людей, снижающих вес, но и для тех, кто следит за своим здоровьем и хочет питаться правильно.

Для того чтобы использовать для себя эту систему вам понадобится обычная тарелка средних размеров, что-то вроде десертной. Желательно, чтобы цвет этой тарелки был не очень яркий. Яркие цвета стимулируют аппетит, поэтому лучше использовать более нейтральные приглушенные оттенки.

Так, с цветом и размером мы с вами определились. Теперь рассмотрим, как же правильно эту тарелочку заполнить. Мысленно разделите её пополам. Одну половину нужно полностью заполнить любыми овощами, кроме картофеля: огурцы, помидоры, листья салата, сладкий перец, капуста.

Овощи на вашей тарелке могут быть в любом виде:

- Свежие и порезанные на части.
- Тушеные в небольшом количестве масла.
- Отварные.
- Приготовленные на пару.
- Запечённые и приготовленные на гриле.



Общее количество овощей должно составлять примерно 200 – 250 гр.

Далее, вторую половину делим мысленно еще пополам. Одну часть этой половины тарелки заполняем любым гарниром (крупа, рис, картофель, макароны, фасоль и т.д.) в количестве 100 гр. в готовом виде.

На другой части этой половины помещаем любой белковый продукт животного происхождения:

- Мясо нежирных сортов (курятина, индейка, говядина, крольчатина, нутрия и др.).
- Рыба нежирных сортов (хек, судак, треска, минтай, навага и др.).
- Нежирный творог (0 – 5 % жирности).

Общее количество белкового продукта должно составлять 100 – 150 гр. Способы приготовления любые, кроме обжаривания на масле.

Использовать такую модель тарелки для повседневного питания можно 2 раза в день, например, на обед и на ужин.

Первое блюдо тоже можно употреблять по системе тарелки. Для этого используйте не очень глубокую тарелку, а количество первого блюда пусть будет 150 – 200 гр. Лучше использовать первые блюда, приготовленные на вторичном бульоне и из расчета 200 гр. нежирного мяса на 1 л воды. С ним вы можете употреблять хлеб в количестве 30 – 40 гр. За один раз (это небольшой кусочек).

Для тех, кто не знает: вторичный бульон, это когда после варки в течение пяти минут вода сливается. Затем заливается новая вода, и продукт варится уже до готовности. Этот второй бульон и называется вторичным.

Вот такие несложные рекомендации. Конечно, использование только данной системы это еще далеко не все. У всех нас организм неповторимый, и программа питания, особенно для снижения веса, должна учитывать все его особенности. Она должна включать определенное количество основных компонентов пищи (белков, жиров, углеводов). Расчет которых строго индивидуален для каждого пациента и определяется врачом-диетологом. Но, я думаю, уже само использование данной системы правильного питания даст неплохие результаты, а это уже маленькая победа.

Автор статьи: врач-диетолог Маргарита Куц.

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.2 Практические советы по уменьшению калорийности питания

http://www.tvoytrener.com/pitanie/snigienie_kalorii.php



Многих людей пугает тот факт, что для того, чтобы похудеть, нужно считать калории. Действительно, это необходимо, чтобы понять, сколько же все-таки мы едим. Я хочу облегчить вам задачу и рассказать, как же уменьшить калорийность питания, не прибегая к сложным расчетам. Вот основное правило:

Сделайте питание по возможности менее жирным.

Вот некоторые способы, как этого достичь:

1. Чтобы есть меньше жирного, нужно есть больше нежирного!

Жирность рациона питания будет значительно меньше, если использовать в пищу больше продуктов, содержащих минимальное количество жира: круп (особенно гречку, перловку), кисломолочных продуктов, цельно зернового хлеба, фруктов и овощей.

2. Используйте менее жирные продукты в ряду аналогичных.

Например, тот же творог есть с жирностью 0-2%, а есть и 18%, логичнее выбрать менее жирный. Можно взять в магазине сметану с жирностью 20%, а можно заменить ее на менее жирную с 15%-ой жирностью. И уже вы не съедите лишние 5 гр жира на каждые употребленные 100 гр сметаны. При этом вкусовые качества продукта не сильно отличаются, и пищевой комфорт не пострадает. Это очень важно, особенно при снижении веса. Еда должна приносить удовольствие – это залог успеха стойкого похудения.

3. Уменьшайте жирность блюда в процессе его приготовления.

Например, когда готовите мясо, удаляйте видимый жир. Мясо птицы становится в 2,5 – 3 раза менее жирным и, как следствие, менее калорийным, если с него удалить кожу.

Ещё прием: если мясной бульон поместить в холодильник на ночь, то утром можно убрать поднявшийся сверху лишний жир. Даже если вы что-то жарите, используйте сковородки с антипригарным покрытием. И тогда пища легко готовится без добавления масел или добавления их в небольшом количестве.

Также сейчас много различной кухонной техники, позволяющей готовить пищу с минимальным количеством жира или вообще без него. Например: мультиварка, аэрогрили и так далее.

4. Уменьшайте жирность вашей пищи непосредственно у себя в тарелке.

Это сделать очень просто – отрезайте куски жира с мяса и откладывайте их в сторону. Снимайте кожу с уже приготовленной птицы. Отложите более жирные кусочки торта и удаляйте избыточное количество крема из сладостей.

5. Используйте «ресторанный» тип питания.

Этот способ очень помогает, когда вы находитесь в гостях, на банкете и т.д. Для этого вы сначала положите себе на тарелку полезные и нежирные вкусы (овощи, салаты из них, нежирное мясо, рыбу и т.д.). И пусть их будет достаточное количество. А на небольшой сектор тарелки положите то, что очень нравится вам, независимо от жирности.

Прелесть этого метода заключается в том, что вы постоянно будете менять вкусовые ощущения. А это, опять же, очень комфортно! И шансов переесть при таких условиях гораздо меньше!

6. Делите всю употребляемую вами пищу на повседневную и пищу для удовольствия.

Первая призвана насыщать, наполнять энергией, восстанавливать силы. А вторая – доставлять удовольствие и наслаждение. Вы должны четко осознавать, что нельзя наедаться лакомствами. Это на пользу уж точно не пойдет, а лишних килограммов добавит точно.

Так что ешьте лакомства, когда вы уже сыты. Тогда и небольшое количество вас устроит. При этом и настроение поднимется, и «лишнего» не прибавится.

Как видите, все не так уж и сложно. Надеюсь, мои советы, изложенные в этой статье, окажутся вам полезны. Удачи!!!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.3 Как похудеть за 2 недели на 3 – 6 кг

http://www.tvoytrener.com/pitanie/pohudet_za_2_nedeli.php



Иногда нам к определенному сроку (ну например, к какому-то событию: торжеству, к важной встрече и др.) необходимо похудеть. Срочно!!! И времени всего ничего: 2-3 недели! Возможно ли это за такой срок! Да! Конечно, 15-20 кг так быстро сбросить не получится. Это физиологически невозможно! И даже пытаться не стоит! Но что касается тех случаев, когда «мешают» 3-6 кг – это вполне реально сделать.

Есть просто определенные моменты, которые необходимо для себя принять. Вот эти три составляющие успеха мероприятия:

- 1. Питание.**
- 2. Поддержание мышечного тонуса.**
- 3. Четкое видение цели.**

Итак, давайте разбираться: что к чему!

Питание

1. Старайтесь есть как можно меньше жирного и сладкого. Делайте упор на белки (мясо, рыба, кисломолочные продукты) и сложные углеводы (каши, отрубной хлеб, овощи). В этих продуктах больше пользы и меньше калорий.

Например, полпачки нежирного творога и ломтик отрубного хлеба содержат 150 ккал и 3-5 гр. жира, а столько же калорий содержит 1 ст. ложка растительного масла и 20 гр. жира. Чувствуете разницу?

Но если очень захотелось лакомства, то не запрещайте себе, не стоит. Просто съешьте небольшой кусочек нежирного лакомства тогда, когда вы уже сыты. И вреда фигуре не будет, и состояние комфорта не утратится!

2. Старайтесь есть настолько мало, насколько позволяет чувство комфорта. Только не делайте диету жестче – это приведет к срыву и последующему перееданию.

Используйте для этой цели посуду небольших размеров. Доказанный факт, что небольшое количество пищи в маленькой посуде выглядит довольно внушительной порцией.

3. Ешьте чаще: 4 – 5 раз. Этого можно добиться, используя перекусы. Например: нежирный творог, белковый омлет, отрубной хлеб и чай с молоком, несладкий йогурт, овощи.

4. Используйте правило предварительной еды. Небольшая легкая закуска за 15 минут до основного приема пищи значительно снижает аппетит. Такой закуской может быть стакан нежирного кефира, ряженки, пара ложек творога.

5. Ведите дневник питания. Это поможет дисциплинировать себя и понять особенности именно вашего организма.

6. Все ограничения вводите постепенно в течение трех-четырех дней.

7. Уменьшите вечернее потребление пищи. Но для этого не нужно запрещать себе есть после 6 вечера. Наоборот, ешьте! После легкого ужина (например, куса нежирного мяса или рыбы с овощами) можно через пару часов позволить себе съесть легкую закуску из отварных белков яиц с огурцом. Или выпить стакан кефира, или белковый коктейль.

Поддержание мышечного тонуса

Здесь я советую ограничиться тонизирующими упражнениями и оздоровительной ходьбой по парку или на беговой дорожке в течение часа. Можно использовать для этой цели и другие виды нагрузок: лыжные и велосипедные прогулки, занятия на велотренажере. Главное, чтобы этот процесс приносил удовольствие, подъем настроения и сил. А не

вызывал усталость и повышение аппетита. Это означает, что вы переусердствовали и нужно сменить тактику.

Помните, никакого дискомфорта!

Четкое видение цели

Что это значит? Дело в том, что когда мы видим нашу цель, идем к ней, то и наш организм начинает наполнять нас энергией. А где же он берет эту энергию? Из тех самых пресловутых жировых запасов, которые он сам и отложил на тот момент, когда мы действительно займемся чем-то полезным.

Видение цели тонизирует человека, повышает выработку адреналина и норадреналина. Эти гормоны вызывают расщепление жира и выход энергии из запасов в кровь.

Для того чтобы не забывать о своей цели, можно использовать приемы визуализации. Представьте, например, одежду, которую вы будете носить, и которая сейчас маловата, но через 2-3 недели будет как раз. Можно повесить ее на видное место.

Представьте, сколько восторженных взглядов будет устремлено в вашу сторону. Чтобы вы ни представляли, главное, чтобы это вызывало у вас приятные ощущения и творческий подъем. Тогда и худеть будет гораздо легче, потому что весь организм будет за вас.

Итак, подведем итог. Можно ли похудеть за 2-3 недели на 3-6 кг? Можно, используя три основных составляющих, перечисленных мною выше и оставаясь в состоянии комфорта как душевного, так и физического. Желаю вам успеха!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.4 Белки – их роль в похудении

http://www.tvoytrener.com/pitanie/belki_pohydenie.php



Я не преувеличу, если скажу, что белки – это, пожалуй, самый важный компонент, необходимый нам для поддержания веса и для похудения. При их недостатке в рационе наступает белковое голодание. Организм начинает расходовать собственные белки наших мышц, приводя тем самым к мышечной атрофии. В такой ситуации похудение просто становится невозможным, да и поддержание веса тоже!

Помните правило: жиры окисляются только в митохондриях (специальных энергетических субстанциях) мышечных клеток! Все просто: нет мышц – нет похудения!

Поэтому, какой бы скудный ни был ваш рацион, белки должны поступать в организм в достаточном количестве, особенно если вы занимаетесь физическими нагрузками!

По происхождению белки делят на животные и растительные. Животные белки содержат продукты:

- мясо;
- рыба;
- кисломолочные продукты (особенно творог);
- яйца.

Растительные белки содержатся в основном:

- в злаковых;
- в сое;
- в грибах;
- в орехах;
- в бобовых.

Белки животного происхождения являются полноценными белками. То есть они содержат более сбалансированный состав аминокислот и лучше усваиваются нашим организмом.

Белки растительного же происхождения относят к менее полноценным, так как они имеют менее сбалансированный аминокислотный состав. Но не стоит думать, что при таком раскладе вещей наш рацион должен состоять только из животных белков. Это не так! И, больше скажу, это неправильно и даже вредно для нашего с вами организма!

Дело в том, что избыточное поступление одних аминокислот (компонентов белков) и недостаток других могут привести к хроническому дефициту белкового синтеза в организме.

Поэтому для удовлетворения потребности организма в аминокислотах необходимо одновременное употребление и животных и растительных продуктов.

Употребление высококачественного (животного) белка в сочетании с низкокачественным (растительным) приводит к улучшению усвоения последнего. Это связано с тем, что недостающие аминокислоты растительного белка организм берет из более полноценного – животного.

Как это выглядит на практике? Например, если вы на завтрак съедаете омлет с кусочком цельнозернового (или ржаного, отрубного) хлеба – это сбалансированный прием пищи по белкам, жирам и углеводам.

Добавьте сюда еще немного овощей, и ваш завтрак дополнится еще клетчаткой и полезными углеводами. На обед можно взять, например, кусок мяса или рыбы и дополнить растительным белком в виде гречки, фасоли, макарон и т.д. И не забываем про овощи!

А теперь поговорим немного о цифрах. На расщепление белков организм тратит на 30% больше энергии, чем на расщепление углеводов и жиров. При этом увеличивается расход энергии, а потребление ее падает – человек худеет. А так как на переработку и усвоение белка требуется время, то, включая в свой рацион все виды белков, мы с вами долгое время (порядка 3-4 часов) остаемся сытыми.

Обратите внимание, что минимальное количество поступающего с пищей белка при соблюдении любого режима ограничения питания должно составлять примерно **70 гр.** белка в сутки для мужчин и **60 гр.** - для женщин.

Ниже этой границы опускаться опасно для здоровья. Если человек занимается физической нагрузкой, а тем более интенсивной, это обязательно нужно учитывать, чтобы составить адекватный сбалансированный по белкам рацион. Конечно, суточное потребление белка здесь будет гораздо выше.

Я считаю, что сохранение белковой (мышечной) массы, особенно в процессе лечения ожирения, является основной задачей врача-диетолога.

Итак, подведем итог. Белки необходимы нам в процессе снижения веса и его поддержания для:

- сохранения мышечной массы;
- более сытного, а значит, комфортного режима питания;
- ускорения темпа похудения.

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.5 Зачем и какие углеводы нужны при похудении?

http://www.tvoytrenner.com/pitanie/uglevodi_pohydenie.php



Об этих компонентах нашей с вами пищи не умолкают споры: стоит ли ограничивать их в рационе и на сколько, зачем они вообще нужны нашему организму? Существуют даже различные «безуглеводные» диеты (Кремлевская, например).

Без сомнений, углеводы нам просто необходимы! Именно из них мы извлекаем 50 % поступающей с пищей энергии. Так что без преувеличения скажу, что углеводы – это основные источники энергии для организма человека, и не стоит от них отказываться! Но важно, какие они будут! Оказывается, углеводы бывают разные, и все они по-разному влияют на наш обмен веществ.

Итак, давайте разбираться. В диетологии принято делить углеводы на так называемые «медленные», или сложные углеводы, и «быстрые» - простые углеводы.

Основные источники медленных углеводов.

- Хлеб цельнозерновой.
- Крупы (овсянка, гречка).
- Овощи (кроме картофеля).
- Фрукты (кроме бананов, винограда).
- Ягоды.

Медленные углеводы, или сложные (крахмал, клетчатка), усваиваются и расщепляются достаточно медленно и постепенно создают в организме необходимый ему дополнительный энергетический запас. Именно этот вид углеводов обязательно нужно включать в свой ежедневный рацион. Тем более что медленные углеводы дают прекрасную сытость (так как содержат в своем составе пищевые волокна) и работоспособность. Это очень важно для людей, занимающихся физическими нагрузками. Именно употребление медленных углеводов предотвращает набор веса.

Вот примеры, как сочетать медленные углеводы и белки.

На завтрак можно съесть порцию овсянки (100 г) с ягодами и с кусочком сливочного масла(5гр). Плюс выпить стакан кефира (или съесть пару ложек нежирного творога).

На обед можно взять порцию первого блюда (150-200 г) с небольшим кусочком мяса и добавить кусок цельнозернового хлеба 30-40 г (или отрубного, ржаного). Так же можно для обеда взять кусок мяса или рыбы и дополнить порцией свежих овощей и порцией гарнира, используя [3. НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ](#)

3.1 Что такое питание по модели тарелки?.

Источники быстрых (простых) углеводов:

- Сахар и сладости (сахароза).
- Мед (фруктоза, сахароза).
- Молоко (лактоза).
- Сладкие напитки.
- Алкоголь.

Быстрые, или простые, углеводы очень быстро усваиваются организмом, а их избыток немедленно откладывается в подкожные жиры. Поэтому этот вид углеводов стоит ограничивать. Не следует использовать их для перекуса и особенно вечером. Но, скажем, 1 чайная ложка сахара, 1 зефиринка или даже 1 шоколадная конфетка днем не нанесет вреда и даст отличный пищевой комфорт.

Резюме: углеводы обязательно должны присутствовать в рационе любого здорового человека: и худеющего, и поддерживающего свой вес. А как выбрать «правильные» углеводы, вы теперь знаете.

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.6 Жиры – виды и польза для организма

<http://www.tvoytrener.com/pitanie/giri.php>



Я думаю, что всем известен тот факт, что при чрезмерном употреблении жирной пищи вес начинает расти. И многие наивно полагают, что решением этой проблемы является не что иное, как исключение из своего рациона жиров. И начинается «сидение» на овощах, гречке, фруктах и тому подобное.

А вот не все так просто! Все природой задумано не просто так, и жиры тому не исключение. Человеческий организм не может существовать без них. И если из нас совсем убрать весь жир, то мы просто умрем!

Жиры для нашего с вами организма являются необходимым пластическим материалом и входят в состав клеточных мембран (холестерин). Жиры формируют оболочки нервных волокон, входят в состав многих гормонов (в том числе и половых). С ними в наш организм поступают жирорастворимые витамины А, D, Е, от которых зависит красота волос и кожи.

Было даже проведено исследование, при котором первая группа испытуемых целый месяц питалась по рациону, в котором было нормальное количество жиров. Вторая группа употребляла в пищу только обезжиренные продукты. В результате в первой вес остался на том же уровне, а у некоторых людей даже снизился. Во второй группе наблюдалось повышение веса на 1.5 – 2 кг. Этот эффект объясняется тем, что хоть в пищу и использовались продукты с минимальным количеством жира (йогурты, творожки, мюсли и т. д.), но другие параметры испытуемыми не были учтены. Например, количество сахаров и крахмала.

В итоге избыточное количество углеводов превратилось через сложные биохимические процессы в жировые запасы. Так что такие вот «безжировые» диеты совсем даже не полезны.

Хронический недостаток жиров приводит к общему нарушению обмена веществ. Минимальная суточная доза жира должна составлять 30 гр.

Жиры по своей химической структуре состоят из глицерина и жирных кислот. Для нас биологическую ценность представляют именно жирные кислоты, а они отличаются друг от друга и играют разную роль для нашего организма. **Выделяют жирные кислоты насыщенные и ненасыщенные.**

Ненасыщенные жирные кислоты

Из ненасыщенных большое значение для нашего организма играют **омега-3 жирные кислоты**. Которые обязательно должны поступать с пищей, так как некоторые из них не синтезируются в организме и являются незаменимыми. Источниками омега-3 кислот являются: в основном жирная рыба (семга, форель, скумбрия, сельдь), рыбий жир, морепродукты (моллюски, ракообразные, водоросли) и некоторые масла (льняное, горчичное). Чем же так ценны для нас омега-3 кислоты? А вот чем:

- Омега-3, преимущественно действуя на триглицериды, предупреждают сердечно-сосудистые заболевания.
- Препятствуют образованию тромбов.
- Способствуют образованию в особых отделах головного мозга гормонов серотонина и дофамина.

Серотонин – вызывает ощущение спокойствия и счастья. При его недостатке у человека может возникать депрессия, чувство тревоги, грусти и усталости.

Допамин – влияет на остроту ума и на способность чувствовать боль и удовольствие.

Помимо омега-3 жирных кислот следует включать в рацион и продукты богатые **омега-6 кислотами**. К ним относятся масла (оливковое, кунжутное, тыквенное, подсолнечное). Без омега-6 жирных кислот наш организм не смог бы вырабатывать простагландин E1 – одно из самых главных защитных средств организма в борьбе с преждевременным старением, болезнями сердца, раком, артритом и другими напастями человечества.

При этом очень важно, чтобы поступление омега-3 жирных кислот было как можно больше, а поступление омега-6 - как можно меньше. Так как они конкурируют между собой за одни и те же ферменты, и омега-3 жирам тяжело реализовать свои полезные свойства при избыточном количестве омега-6.

При обычном питании соотношение омега-3 и омега-6 примерно 1:10. А в идеале оно должно составлять от 1:1 до 1:4 соответственно. Не более. Так что меньше масла и больше морепродуктов (рыбы, моллюсков, водорослей)!

Растительные масла в рационе вообще лучше чередовать, но за основу брать высококачественное нерафинированное оливковое масло. Не стоит готовить на этих маслах, так как при их нагревании образуются токсические соединения. Ими следует заправлять овощные салаты. 10 -20 гр. растительного масла будет вполне адекватной нормой для поддержания баланса.

Одной из незаменимых ненасыщенных жирных кислот, о которой мне хотелось бы упомянуть, является также **арахидоновая**. Содержится она в свином сале. Арахидоновая кислота не только входит в состав клеточных мембран, но и является частью фермента сердечной мышцы, а также участвует в нормализации уровня холестерина. Недаром в ежедневное меню членов ЦК КПСС входило 10 гр. подкожного свиного сала.

Насыщенные жирные кислоты

К насыщенным жирным кислотам относятся кислоты, содержащиеся только в продуктах животного происхождения: мясо, внутренний жир животных, молочные продукты (включая шоколад и другие кондитерские изделия, в составе которых есть молоко).

Насыщенные жиры обеспечивают организм энергией. Но здесь важна умеренность. Соотношение животных жиров к растительным в рациональном питании составляет: 70 % животных и 30% растительных.

Рекомендуемая норма потребления общего количества жира для человека, не страдающего ожирением, имеющего нормальный вес, составляет 25-30% от суточного количества всех съедаемых продуктов. В пересчете на мужчину, не занимающегося физическим трудом, это составляет 95 гр. жира. Усредненная норма для женщин всего 70 – 80 грамм.

Пациент, проходящий курс лечения от ожирения и избыточного веса, должен сократить потребность жиров до 30 – 40 гр. в сутки. Это усредненные данные. Каждый человек индивидуален, и здесь нужно учитывать множество параметров: пол, возраст, уровень физических нагрузок и др.

Надеюсь, моя статья окажется вам полезной и поможет составить для себя полноценный рацион питания.

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.7 Делим продукты на порции

http://www.tvoytrener.com/pitanie/porcii_produktoy.php



Часто мои пациенты спрашивают меня о том, что же им есть такое, чтобы рацион питания был не только диетический, но и был здоровый, рациональный. Да и считать скрупулезно калории не всякий человек сможет. Поэтому для многих окажется удобно воспользоваться раскладкой разных групп продуктов на порции. Состав и количество порций полностью отвечает всем принципам здорового питания. Итак, что же

такое порция? Разберемся:

1 порция овощей – полстакана приготовленных или измельченных сырых овощей, 1 стакан листовых овощей. Количество порций овощей составляет от трёх до пяти в сутки.

1 порция фруктов – один целый фрукт. Например: одно целое яблоко средних размеров, апельсин или банан, 3/4 стакана сока (приготовленного без добавления сахара), 1/2 стакана ягод, 1/2 стакана приготовленных или консервированных фруктов, 1/4 сушеных фруктов. Количество порций фруктов в день составляет 2 – 4.

1 порция зерновых продуктов – 1 ломтик хлеба, половина булки для бутербродов, половина бублика, 1 оладушек, 4 крекера. 1/2 стакана риса, гречки, макарон, лапши или любой рассыпчатой каши. 40 гр. (4 столовые ложки) готовых к употреблению хлопьев, мюсли, 1 стакан воздушной кукурузы (приготовленной без обжаривания в масле), 1 средняя картофелина, стакан приготовленных бобовых. Количество порций этой группы составляет 6 – 11 в день в зависимости от пола, возраста и, особенно, энергозатрат человека.

1 порция молочных продуктов – 1 стакан молока, натурального йогурта (без добавления сахара), кефира, простокваши, ряженки. 30 – 40 гр. твердого сыра (русский,

голландский и т.д.). 65 гр. с жирностью не более 35% мягкого сыра (адыгейский, фермерский, сулугуни, моцарелла и т.д.). 1/2 стакана творога. Ежедневное количество продуктов этой группы должно составлять от 2 до 4 порций.

1 порция белковых продуктов: мясных, рыбных и морепродуктов (моллюски, креветки и т.д.) – 75-90 гр. Их потребление должно составлять 2 – 4 порции в день.

1 порция орехов и семян подсолнуха - 35 гр. в день. Количество порций – 1 в день.

1 порция растительных масел – 1 чайная ложка. Количество порций в день 2 – 4.

1 порция сливочного масла – 5 гр. или 1 чайная ложка. Количество порций составляет 1 – 4 в день.

1 порция алкоголя – 90 гр. вина, 1 банка пива (330 гр.); 30 гр. водки или коньяка. Количество порций этой группы – чем меньше, тем лучше!

Частота приемов пищи – не менее трех, а лучше 4 – 5 раз в день.

Не забываем о ежедневном потреблении воды. В норме нужно потреблять не менее восьми стаканов в день. Но, подчеркиваю, такое количество воды соответствует норме, а при различных состояниях (гипертоническая болезнь, заболевания почек, ожирение 2-3 степени) потребление воды может меняться. Все индивидуально!

Такая вот «порционная» раскладка вполне соответствует рекомендуемому содержанию белков, жиров, углеводов и витаминов. Естественно, обязательно нужно учитывать пол, возраст и энергозатраты (кто-то занимается активной физической нагрузкой, а кто-то нет). В зависимости от этих факторов количество порций и их состав может в разной мере разниться.

В таблице, приведенной ниже, вы найдёте содержание питательных веществ в одной порции.

Продукты	Углеводы (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 порция овощей	5	2	0	25
1 порция фруктов	15	0	0	60
1 порция хлеба, круп, зерновых, риса и макарон, бобовых	15	3	1	8
1 порция молока, кефира, сыра,				

йогурта				
Обезжиренное молоко и обезжиренные молочные продукты	12	8	1	90
Низкожирные молочные продукты	12	8	5	120
Цельное молоко и продукты	12	8	8	150
1 порция мяса, птицы, рыбы, яиц и орехов				
Постные продукты: рыба белых сортов (хек, минтай, треска) и морепродукты (креветки, моллюски, крабы); мясо (телятина, куриная грудка), белки яиц.	0	7-18	3	50-70
Продукты средней жирности: яйца, рыба (ставрида, морской окунь, горбуша, тунец, форель); мясо (говядина, крольчатина, курятина).	0	7-18	5-7	110-130
Продукты высокой жирности: рыба (угорь, осетровые, скумбрия, жирная сельдь, теша, семга, палтус), мясо (баранина, свинина), орехи, семечки, растительное масло, сливочное масло.	0	7-18	10-20	150-320

Помните: немаловажное условие здорового питания – это присутствие продуктов всех групп в вашем рационе. Только такая пищевая композиция может обеспечить организм адекватным содержанием всех пищевых компонентов, витаминов и микроэлементов.

Надеюсь, моя статья окажется полезной для вас. Удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.8 30 приёмов эффективной диеты

http://www.tvoytrener.com/pitanie/priemi_dieta.php



Как часто мы слышим слово «диета». Особенно от женщин можно услышать фразу типа: «Я села на диету». А что вообще означает понятие «диета», знаете?

«Диета» в переводе с греческого языка означает «образ жизни». И об этом не стоит забывать. То есть я хочу сказать, что изначально, если вы хотите изменить ваш вес, фигуру и здоровье навсегда, то вы должны не просто «сесть на диету» на время, а полностью изменить свой образ жизни. Поменять пищевые привычки, физическую активность и образ мышления.

Приступая к изменению своего образа жизни, вы можете испытать трудности в соблюдении и выполнении новых для вас принципов питания, пищевого поведения и физической активности. Попробуйте использовать эти несложные приемы и правила, которые специально разработаны диетологами и психологами для более быстрой и успешной адаптации человека к новому образу жизни. Итак, начнем.

Приемы для устранения пищевых привычек, несоответствующих здоровому питанию

1. Покупайте нежирные продукты.
2. Покупайте еду тогда, когда вы не голодны.
3. Покупайте продукты только по заранее составленному списку.
4. Пусть члены семьи сами покупают себе сладости (если им это нужно).
5. Носите с собой еду, чтобы не использовать предлагаемые торговлей закуски.
6. Переключайте канал, когда по телевизору показывают рекламу продуктов питания.
7. Готовьте и сервируйте нежирную пищу, используйте минимальное количество жирных заправок (масло, майонез и т. д.).

Приемы, помогающие подавить нездоровые пищевые привычки

1. Старайтесь есть всегда в одном месте, за столом, в одной и той же комнате, используйте приборы, тарелки.

2. Создавайте себе препятствия для приготовления «нездоровой» пищи. Например, готовьте ее по отдельности и долго. Выбирайте специально сложные рецепты.

3. Сокращайте возможности видеть и есть избыточное количество еды:

- подавайте еду в индивидуальных небольших (десертных) тарелках;
- не ставьте общие сервировочные блюда с едой на стол;
- убирайте со стола продукты, когда прием пищи закончен.

4. Делайте маленькие порции большими, распределяя еду по тарелке.

5. Ешьте регулярно, не пропуская приемы пищи.

6. Контролируйте свое настроение (избегайте скуки, будьте активны)

Приемы, помогающие усилить здоровые пищевые привычки и физическую активность

1. Храните ваши любимые «здоровые» продукты в холодильнике ближе всех остальных продуктов (можно даже, по возможности, выделить для этого отдельную полочку).

2. Изучайте правильные размеры порций и готовьте 1 порцию на один прием пищи.

3. Готовьте и сервируйте еду привлекательно.

4. Ешьте только в запланированное время. Планируйте не есть в определенные интервалы времени.

5. Замедляйте прием пищи, для этого:

- кладите приборы на стол;
- жуйте медленно;
- проглатывайте перед тем, как снова положить еду в рот;
- всегда используйте приборы для приема пищи и избегайте тех блюд, которые можно есть руками.

6. Оставляйте немного еды на тарелке.

7. Не ешьте одновременно с чтением книг, просмотром телевизора и сидя за компьютером.

8. Поддерживайте окружающих, если они хотят принимать здоровую пищу вместе с вами.

9. Больше двигайтесь. Ходите пешком при каждой возможности.

10. Храните ваши прогулочные ботинки у дверей дома на видном для вас месте.

11. Занимайтесь физическими упражнениями, ходьбой, спортивными играми, ездой на велосипеде и т. д. с другими людьми.

Приемы, помогающие снизить последствия неправильного пищевого поведения

1. Принимайте пищу вместе с другими людьми.

2. Попросите, чтобы другие не обращали внимания и не комментировали, если вы отклонились от своего пищевого плана. Это может иметь негативные последствия, так как привлекает внимание к вашим пищевым привычкам.

3. Не наказывайте себя, если вы нарушили правила.

4. Регулярно записывайте съеденное, регистрируйте свою физическую активность и изменения массы тела.

5. Награждайте себя за каждый успешный шаг в изменении поведения.

6. Просите поддержки у семьи и друзей.

Я желаю вам удачи в ваших начинаниях и очень надеюсь, что моя статья, хоть немного, поможет вам преобразовать свою жизнь к лучшему!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.9 Симптомы авитаминоза и как его избежать

<http://www.tvoytrener.com/pitanie/avitaminoz.php>

Я рассказывала вам в своих прошлых статьях о таких важных компонентах пищи как белки, жиры, углеводы. Но помимо этих микронутриентов в питании человека огромную роль играют такие помощники здоровья, как витамины.

Недостаток этих компонентов сказывается на здоровье человека и на процессе похудения. Если в вашем питании не хватает каких-либо витаминов (авитаминоз) или микроэлементов, организм будет



стараться получить их, вызывая сильное чувство голода, так как потребности организма в витаминах остаются прежними. Даже правильно сбалансированный рацион не может полностью покрыть наши потребности в витаминах. Иначе нам пришлось бы съедать по 4000 – 5000 ккал в день. Поэтому обязательно нужно употреблять витаминно-минеральные комплексы.

Если же вы решили заняться похудением, то желательно начать прием этих препаратов за 2-3 недели до начала диеты. Так как в процессе похудения организм особенно нуждается в «подпитке» этими веществами. О нехватке некоторых витаминов могут свидетельствовать различные симптомы. В таблице ниже приведены признаки нехватки тех или иных витаминов и продукты питания, в которых эти вещества содержатся в максимальном количестве.

Симптомы	Недостаток витаминов	Продукты
Плохое зрение, кожный зуд, кожные инфекции, сухость и ломкость волос, ломкость и исчерченность ногтей.	Витамин А	Сливочное масло, молоко, сыр, желток, печень, жирная рыба, зеленые овощи, морковь, помидоры.
Сухость кожи, губ, трещины в углу рта, конъюнктивит.	Витамин В2	Молочные продукты, твердая пшеница, гречка, овсянка, говядина.
Раздражительность, бессонница.	Витамин В3	Каши, печень, мясо, дрожжи.
Нервозность, депрессия.	Витамины В1, В5, В6, В12	Рыба, бобовые, каши, печень, яйца, молоко, орехи.
Анемия, кишечные проблемы.	Витамин В6	Зеленые слоеные овощи, дрожжи.
Мышечная слабость.	Витамин Е	Масло, злаковые, яйца, орехи.
Кровоточивость десен.	Витамин С	Фрукты, ягоды, зеленые овощи, помидоры.
Сухость волос, перхоть, ломкость ногтей, потеря аппетита, усталость.	Витамин Н	Яичный желток, грецкие орехи, субпродукты (почки свиные, печень свиная, почки говяжьи).

Если вы нашли у себя какой-либо из перечисленных симптомов, стоит задуматься: а нет ли у вас недостатка того или иного витамина?

Важно также помнить, что витаминные препараты нужно употреблять вместе с белковыми продуктами (мясо, рыба, творог и др.), иначе они не усваиваются. И уж ни в коем случае нельзя пить витамины натошак – никакого положительного результата это вам не даст, а вот здоровье подпортит точно.

Также витаминные комплексы стоит принимать на фоне рациона, который включает продукты питания богатые собственными натуральными витаминами. Так как это влияет на процесс усвоения витаминных комплексов. Пользуйтесь только проверенными марками, чтобы «не нарваться на пустышки». Я сама лично использую такие марки, как: Алфавит, Компливит, Мерц.

Заботьтесь о своем здоровье, питайтесь правильно и не забывайте регулярно принимать такие ценные «катализаторы здоровья», как витамины. Удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

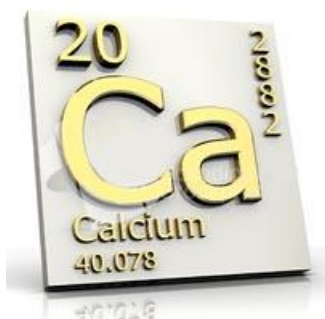
ОГЛАВЛЕНИЕ

3.10 5 самых важных микроэлементов в диетологии

<http://www.tvoytrener.com/pitanie/mikroelementi.php>

Еще одними из важных микронутриентов, играющих значительную роль в жизнедеятельности организма, являются микроэлементы. Каждый из них влияет на обмен веществ по-своему.

Кальций



Он играет огромную роль в организме:

- Является основой костей, волос, ногтей.
- Участвует в сокращении сердечной мышцы.
- Влияет на работу центральной нервной системы.
- Влияет на усвоение продуктов питания.
- Ответственен за расщепление жировой ткани.

Рассмотрим влияние кальция на расщепление жира в организме. Ученые выяснили, что при повышенном количестве кальция в организме вырабатывается гормон кальцитриол. Этот гормон заставляет жировые клетки отдавать жир и, что особенно важно, жир уходит из самых «сложных» мест – талии и живота.

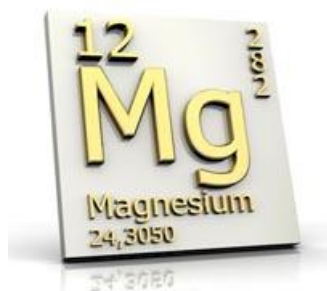
Где же содержится этот незаменимый, во всех смыслах, микроэлемент? А находится он в молочных и кисломолочных продуктах средней и высокой жирности. В обезжиренной молочной продукции вы кальций не найдете. И из различных добавок к пище кальций тоже не усваивается.

У нас с вами способен усвоиться только природный «пищевой» кальций. Так что не стоит верить рекламе и покупать различные кальциевые комплексы.

Поэтому стоит заменять часть продуктов из вашего рациона на молочные, а лучше даже на кисломолочные продукты. Не пугайтесь, молочный жир довольно плохо откладывается, просто соблюдайте меру.

Важно помнить, что кальций усваивается при наличии фосфора и витамина Д. Фосфором наиболее богаты: творог, сыр, мясо, рыба, гречка, овсянка. Для выработки витамина Д принимайте солнечные ванны.

Магний

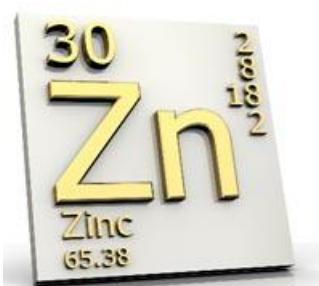


Магний является главным антистрессовым микроэлементом. При его недостатке человек постоянно испытывает внутреннее беспокойство, нервозность, усталость, бессонницу. С его недостаточным поступлением в организм связана выработка гормона стресса – кортизола в надпочечниках вечером. Вследствие чего могут возникать приступы эмоциональной возбужденности и потом, как результат – вечернее обжорство.

Также магний оказывает влияние на обмен жиров и углеводов в организме человека. При его недостатке вырабатывается инсулин в больших количествах – главный гормон ожирения. Также при его недостатке происходит активизация центра голода и увеличение массы тела.

Где же находится магний? Он содержится:

- Минеральная вода,
- Арбузы,
- Миндаль,
- Крупы,
- Бобовые,
- Зеленые овощи,
- Болгарский перец.



Цинк

Этот микроэлемент очень важен для нас, так как с его помощью в организме образуется белок. А без белка, как известно,

никак. Все процессы роста и развития, репарации (восстановления), обновления происходят при участии белков.

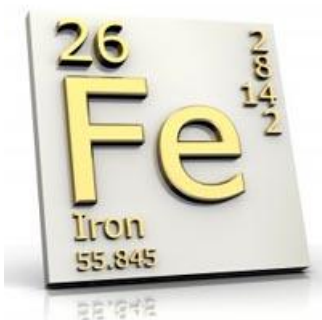
На вес цинк тоже оказывает влияние:

1. Способствует нормализации уровня глюкозы крови. Именно цинк «решает» пойдет ли глюкоза на энергетические нужды или отложится про запас в виде жира.
2. Способствует снижению холестерина в крови.
3. Влияет на усвоение витамина А. Поэтому при его недостатке человек страдает угревой болезнью, так как витамин А, борющийся с воспалениями кожи, не может активироваться.

Цинк содержится:

- В пшеничных отрубях,
- В ростках пшеницы,
- В грибах (сыроежки, подберезовики),
- В сушеной морской капусте,
- В шпинате,
- В зеленом горошке,
- В брюссельской капусте,
- В устрицах.

Железо



Железо входит в состав гемоглобина и, естественно, при недостатке железа мы получим железодефицитную анемию, которую потом придется корректировать приемом препаратов, содержащих этот микроэлемент. Поэтому обязательно нужно включать в рацион продукты богатые железом: красное мясо — телятина, говядина, свинина. Только из этих продуктов животного происхождения железо способно усваиваться нашим организмом, но никак не из яблок и др.

растительной пищи.

Йод



Всем известно о роли щитовидной железы в обмене веществ. По сути, эта железа полностью управляет, за счет выработки тех или иных гормонов, всеми обменными процессами в организме:

- Усиливает процессы распада жира для обеспечения энергетических нужд организма.
- Повышает выработку адреналина — активатора липолиза (распада жира).
- Нормализует обмен веществ в подкожно-жировой клетчатке.
- Активизирует липолиз в самих жировых клетках.

- Влияет на исчезновение целлюлита.

Работа же щитовидной железы полностью зависит от поступления в организм йода. Именно недостаток йода приводит к нарушению функции щитовидной железы.

Больше всего йода, легко усвояемого нашим организмом, содержится в морской капусте – ламинарии. Это очень полезный продукт, особенно для тех, кто хочет избавиться от лишних килограммов.

Помните, что усвоению микроэлементов препятствует употребление алкоголя, частое употребление кофе, курение, избыток жиров и сахаров в рационе.

Это, пожалуй, перечень самых важных микроэлементов, которые должны обязательно присутствовать в рационе питания человека. Микроэлементы нужно употреблять в содружестве с витаминами. Поэтому все чаще на прилавках аптек можно увидеть именно витаминно-минеральные комплексы, где и те и другие компоненты находятся в наилучших сочетаниях и оптимальных дозировках.

Надеюсь, моя статья окажется вам полезной.

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.11 12 правил для удержания достигнутого веса

http://www.tvoytrener.com/pitanie/ydergat_ves.php



И вот цель достигнута! Фу-х, похудели! Ура! А что же дальше? Многие ошибочно полагают, что самое главное – это «сбросить» лишний вес, а там уж как-нибудь разберемся. Однако на деле получается, что гораздо сложнее этот самый вес удержать и сохранить, чем, нежели, избавиться от ненавистного жира.

Как же сохранить полученный такими трудами долгожданный результат?

Самое главное - это изначально относиться к избавлению от «лишнего» не как к временным мероприятиям, а как к приобретению новых пищевых привычек, освоению нового образа жизни. Помните, что слово « диета» с греческого переводится как образ жизни? Так вот это и должно быть вашим девизом теперь.

Давайте же обратимся к практике. На данном этапе ваш организм привыкает к новому весу. Это привыкание длится порядка 2-3 лет. Поэтому, чтобы сберечь все ваши усилия, достаточно придерживаться хотя бы незначительных ограничений в питании и, пусть не интенсивной, но систематической физической нагрузки.

Итак, вот некоторые правила, которые помогут вам удержать вес:

1. Старайтесь не использовать рафинированные продукты в своем ежедневном рационе (сосиски, колбасы, маргарин, консервы, полуфабрикаты), а делайте ставку на натуральные – мясо, рыба, яйца, молоко, кисломолочные продукты, фрукты, овощи. Не забывайте срезать с мяса весь видимый жир.

2. Полюбите каши – овсянку, гречку, перловку – это самые полезные каши, являющиеся очень ценными сложными углеводами, насыщающими наш организм необходимой энергией.

3. Не жарьте ничего на масле и других жирах или используйте минимальное количество, чтобы в тарелку вам попало не более 1-2 чайных ложек растительного масла и не более 5 гр. иного жира.

4. Из сладостей отдавайте предпочтение не содержащим жиров лакомствам: зефир, мармелад, пастила. Старайтесь употреблять их с 16 до 18 часов – именно в это время в нашем организме происходит физиологическое снижение глюкозы крови. Ну и соблюдайте умеренность, конечно. Скажем, одна зефирка или 2-3 мармеладки «погоды не сделают» и фигуре не навредят.

5. Для гарниров выбирайте овощи (кроме картофеля), то есть сочетайте: мясо + овощи, рыба + овощи, творог + овощи (или фрукты).

6. Отдавайте предпочтение вегетарианским супам или же готовьте суп на постном мясе (птица без кожи, говядина, рыба).

7. Используйте для определения порции [3.1](#) Что такое питание по модели тарелки?.

8. Не забывайте пить воду равномерно в течение дня до 19 часов. Это ускорит обмен веществ за счет усиленного лимфодренажа.

9. Не делайте перерывов между приемами пищи больше чем 4 часа, так как это замедляет обмен веществ в организме. Для этого устраивайте себе небольшие перекусы из овощей, фруктов, нежирного творога, ряженки или кефира.

10. После обильного застолья обязательно следующий день сделайте разгрузочным (не более 30-35 гр. жира за день и 1200-1300 ккал для женщин и 1500-1600 ккал для мужчин) и сделайте внеплановую физическую нагрузку. [Посчитать ккал можно здесь](#).

11. Обязательно хорошо высыпайтесь. Когда мы высыпаемся, у нас в организме вырабатывается гормон сытости лептин, и мы меньше чувствуем голод в течение дня, а когда недосыпаем – грелин. При этом аппетит повышается.

12. Регулярно занимайтесь физической нагрузкой 2-3 раза в неделю, этого вполне достаточно для поддержания веса и стимуляции обмена веществ. Тут главное систематичность.

Как вы сами видите, ничего «страшного» и непосильного здесь нет. Просто относитесь к своим «изменениям» с большей ответственностью, и тогда ваша красота и здоровье будут еще долго вас радовать. Желаю удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.12 Применение разгрузочной и загрузочной терапии в похудении

http://www.tvoytrener.com/pitanie/zagruzochnaia_razgruzochnaia_terapia.php



В практической диетологии существуют такие понятия, как разгрузочная и загрузочная терапия (читинг). В [процессе похудения](#) наступает момент, когда возникает необходимость применения каждой из них. Давайте разберемся, что означает разгрузочная и загрузочная терапия, и когда нужно их применять.

Разгрузочная терапия

Этот вид терапии применяется в начале [лечения ожирения](#) или при похудении с целью дать организму толчок и «сдвинуть неподвижную глыбу» с места. Также разгрузочная терапия применяется в момент наступления остановки снижения веса – весового плато.

Обычно используют 1-2 разгрузочных дня подряд. Частоту использования определяет специалист. Я рекомендую использовать следующие разгрузочные дни:

1. Белковый день. В этот день можно съесть 500 – 600 г обезжиренного творога, распределив его равномерно на 5 -6 приемов. Можно добавить 1 литр 1%-го кефира по 200 мл на один прием. Можно в эти дни пить чай и кофе без сахара.

2. Арбузный день. В этот день можно есть арбуз неограниченно. Только осторожно вечером, чтобы не протоптать дорожку в уборную:))

3. Рисовый день. Необходимо отварить стакан риса, но только бурого (коричневого), так как именно этот вид риса наиболее долго усваивается, что дает наибольшую сытость. Также коричневый рис богат витаминами группы В, а они необходимы для снижения веса. Рис должен полностью развариться. После чего следует добавить к нему стакан кураги или чернослива. Можно положить по полстакана кураги и чернослива, по желанию. Получившееся количество блюда есть 2 дня. Можно пить воду, чай, кофе.

Применяя данный вид терапии, вес обязательно сдвинется с «мертвой» точки.

Загрузочная терапия (читинг)

С английского читинг – обман, надувательство. Данная терапия применяется для «обмана» приспособившегося к диетическому рациону организма. Дело в том, что, если долгое время использовать скудный рацион, снижается выработка гормона лептина. Этот гормон контролирует у нас аппетит. Читинг, суть которого состоит в увеличении принимаемой пищи на 50 %,

1. значительно ускоряет метаболизм,
2. нормализует выработку гормона лептина,
3. позволяет пациенту немного отдохнуть от ограничений.

Во время таких загрузочных дней организм не худеет, а стабилизирует уже полученный результат. При этом, сразу после читинга, похудение происходит более эффективно. Следует помнить, что чем меньше килограммов вам осталось потерять, тем чаще нужно использовать читинг. В дни читинга можно есть все продукты, в которых содержится мало жира, много [медленных углеводов](#) и [протеинов](#):

- Овощи,
- Нежирное мясо,
- Каши,
- Отруби,
- Фрукты,
- Вода,
- Травяные чаи.

Обращаю ваше внимание, что читинг – это не вседозволенность и обжираловка, а «перезагрузка» уставшего от ограничений организма. В дни читинга используется меню для поддержания имеющегося на данный момент веса ([женский вариант](#), [мужской вариант](#)).

Таким образом, разгрузочная и загрузочная терапия могут оказаться хорошим помощником в процессе похудения при грамотном их применении.

Как их сочетать

Допустим вам нужно похудеть, ну скажем, на 15 кг. Тогда я могу предложить следующую схему:

Перед тем, как применить основной рацион для похудения ([женский вариант](#), [мужской вариант](#)), следует сделать 1-2 разгрузочных дня. Затем, поддерживая рацион для похудения, проводить разгрузочную терапию 1 раз в неделю. По такому типу стоит питаться, пока вес не снизится на 8-10 кг, то есть, когда «пройдено» чуть больше половины пути.

Как только указанный рубеж будет преодолен, стоит воспользоваться читингом по следующей схеме:

1-2 дня читинга чередуйте с 3-4 днями основного рациона для снижения веса.

Вот критерии введения читинга к основному рациону для похудения:

- Снижение темпов потери веса,
- Апатия,
- Раздражительность,
- Падение мотивации,

Если вы обнаруживаете один из перечисленных мною критериев, смело «устройте» себе читинг на пару дней. Отдохнули и снова в «бой»!

И не стоит забывать про физическую нагрузку, которую следует производить регулярно 5-6 раз в неделю. Независимо от того, какую схему вы применяете в данный момент. Надеюсь, моя статья окажется полезной для вас! Желаю здоровья и красоты!!!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.13 TOP 10 продуктов для набора мышечной массы

http://www.tvoytrener.com/pitanie/produkti_dlia_nab_ora_vesa.php



Не секрет, что наши мышцы большей частью состоят из белка, называемого миоглобином. Поэтому мышцы особенно нуждаются в белковой подпитке извне. Даже

если вы находитесь на очень редуцированном [низкокалорийном рационе](#), белка в день должно поступать достаточно. А это не менее 60 г чистого протеина в сутки. В противном же случае, организм начинает «вытягивать» белок из мышц, а это ведет к потере мышечной массы вплоть до их дистрофии.

Дистрофия мышц – это путь к избыточному весу в дальнейшем, так как жиры сжигаются у нас именно в мышечных клетках. Я составила перечень продуктов, которые идеально подходят как для поддержания мышечной массы, так и для ее наращивания.

1. Творог. 100 г принесут организму 19 г качественного [белка – казеина](#). Помимо казеина, творог богат минералами, витаминами: А, С, Д и витамины группы В. Но более 200 г в день творога употреблять не стоит.

2. Семга. Семга и другие представители лососевых - ценнейший кладезь высококачественного белка. В 100 г семги содержится 20 г белка. Для нашего организма семга – это не только качественный белок, но и источник [омега-3 жирных кислот](#). А они являются неотъемлемыми компонентами оболочек клеток наших с вами тканей и органов. Также лосось поможет ускорить метаболизм, повысить иммунитет, укрепить нервную систему. В питании любого человека должен быть этот замечательный продукт. У женщин 3 раза в неделю, а у мужчин как минимум 2 раза в неделю.

3. Говядина. В 100 г говядины 19 г белка. Помимо белка, говядина, это источник железа, которое помогает насыщению клеток организма жизненно важным кислородом. Особенно ценно это мясо для людей, которые работают физически и занимаются спортом. В говядине также имеются такие белки, как коллаген и эластин - главные строительные материалы межсуставных связок.

4. Индейка. Индейка - это гипоаллергенный белок. Это мясо является хорошей альтернативой для людей, имеющих пищевую аллергию. На этом положительные качества мяса индейки не заканчиваются. Польза индейки заключается еще и в большом содержании витаминов А, Е и В, множестве минеральных веществ. Например, таких как кальций, железо, фосфор, натрий, сера, калий, магний и марганец. При этом она с легкостью усваивается нашим организмом. Ну и, конечно, индейка – это еще и диетическое мясо, которое может быть использовано в ежедневном питании не только для набора мышечной массы, но и в рационе людей, следящих за своим весом.

5. Куриное мясо. Является отличным диетическим белковым продуктом. Включает целый арсенал витаминов А, В1, В2 и В6. В 100 г курятины присутствует 18 г белка. Особенно много в куриной грудке – 23 г белка на 100 г.

6. Яйца. Яйца имеют большое количество белка - 6-8 граммов в одном яйце. Также они богаты витаминами цинком, железом и кальцием.

7. Овсянка и гречка. Эти крупы – необходимы для роста мышечной ткани и для поддержания здоровья любого человека. В них содержатся ценные углеводы, клетчатка,

белок, минеральные вещества и витамины. Так как углеводы в этих крупах «долгоиграющие», то сытость и энергия после нагрузок сохраняется на длительное время.

8. Овощи. Овощи состоят из углеводов, которые так необходимы для роста мышечной ткани и для быстрого восстановления после нагрузки. Поэтому обязательно включайте в свой рацион такие овощи как: • картофель • брокколи • спаржа • шпинат • помидоры • перец • лук

9. Орехи. Орехи - замечательный источник ценного растительного белка, ненасыщенных жирных кислот и микроэлементов. Также в них много витамина Е, необходимого для мышц. Орехи – сильный антиоксидант, который ведет активную борьбу со свободными радикалами и способствует быстрому восстановлению после тренировок.

10. Вода. Адекватное количество воды должно быть в рационе любого человека. В процессе наращивания мышц насыщение организма водой просто необходимо для поддержания нормального водно-электролитного баланса.

Автор статьи: врач-диетолог Маргарита Куц.

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.14 Можно ли есть после шести, и что такое «ночное похудение»?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/mojno_est_posle_6.php



На протяжении моей работы врачом-диетологом практически каждый пациент, пришедший ко мне на прием, с гордостью говорит: « Я после шести вечера не ем!!!» Но при этом добавляет: « И почему я тогда не худею? А если и худею, то стоит мне поесть после шести и все, вес возвращается!»

Не перестаю удивляться: ну кто такое придумал? Откуда вообще взялась подобная чушь, что есть после шести вечера нельзя? И

каждый раз я объясняю своим пациентам, что это неправда, выдуманная горесоставителями различных новомодных диет из журналов и ток-шоу. А потерянные в результате килограммы составляют не что иное, как потерю воды, которая затем также благополучно возвращается.

Заявляю с полной ответственностью: есть после шести вечера не только можно, но и нужно!!

Дело в том, что если организм голоден более 10 часов, а так оно и получится, учитывая еще и сон, то организм испытывает сильный пищевой стресс. При этом он включает все защитные механизмы сохранения энергии: снижает обмен веществ и экономит каждый грамм жира. И, к тому же, умудряется откладывать стратегические жировые запасы на случай «голодной войны».

В итоге следующий день после такой вот «голодовки» скорее пойдет «про запас», чем на снижение веса. Это типичная ловушка для худеющих. Не попадайте в нее!!!

Что можно и что нельзя есть вечером

Итак, запоминаем раз и навсегда : есть после шести вечера можно и нужно, но главное правильно выбрать «вечерние» продукты».

Вечером можно есть смело:

- Нежирное мясо (курица, индейка, говядина, кролик),
- Нежирная рыба (хек, судак, треска, минтай, налим, путасу и др.),
- Творог от 0 до 5% жирности,
- Овощи, кроме картофеля, моркови и свеклы,
- Кефир, ряженка до 2,5 % жирности,
- Несладкий йогурт,
- Белки яиц.

Вечером нельзя есть:

- Сладости,
- Хлеб и др. выпечку,
- Картофель,
- Каши, макароны, рис,
- Фрукты.

Что такое «ночное похудение»

Ещё в защиту вечернего приема пищи расскажу вам о таком явлении, как ночное похудение. Да – да, не удивляйтесь, но ночью мы тоже можем снижать вес и при соблюдении всех условий весьма неплохо.

Все дело заключается в выработке в гипофизе соматотропного гормона – гормона роста, для синтеза которого необходимо:

1. Поступление [аминокислот](#),
2. Отсутствие поступления большого количества углеводов,

3. Хороший сон,
4. [Витамины группы В](#), а также [кальций](#), [магний](#), [цинк](#).

Тогда в течение сна на все жизненно важные процессы под влиянием этого гормона будет тратиться на 1 ккал больше (на 1 кг веса). То есть за месяц в течение «правильного сна» можно дополнительно потерять порядка трех килограмм. Правда, здорово?!

Но при недостатке аминокислот (основных компонентов белка), нехватке витаминов, избытке углеводов и ограниченном сне, выработка этого гормона прекращается. К слову будет сказать, что соматотропный гормон синтезируется с 23.00 до 2.00. Так что не упустите момент!

Так же и обильный углеводный ужин не даст этому замечательному гормону синтезироваться. Так как в ответ на избыток углеводов в гипофиз поступит сигнал, что энергия для всех происходящих ночью в организме процессов уже поступила, и расщеплять запасы жиров незачем, и соматотропный гормон уже не нужен. При этом ночной потери веса не происходит.

Когда лучше ужинать?

Ужин лучше устраивать за 3 часа до сна. При этом вы смело можете съесть пару белков куриного яйца (источник необходимых аминокислот) с огурцом непосредственно перед тем, как лечь спать. Что поможет синтезу «гормона ночного похудения».

Ешьте вечером на здоровье, но с умом! Надеюсь, моя статья окажется вам полезной.

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4. ГОТОВЫЕ МЕНЮ

4.1 Мужское меню для похудения

http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_pohudenia.php



Практически все мои пациенты, получив от меня рекомендации по рациону питания, необходимой физической нагрузке и изменению своего образа жизни в целом, сначала пугаются. Все вроде бы понятно, что можно и нельзя, но как же составить свое меню? Что есть на завтрак, обед, ужин и чем перекусывать?

Конечно, у каждого будет свое меню. Согласно вкусам, распорядку дня, материальным возможностям и т.д. Моя задача, как диетолога помочь пациенту постепенно найти золотую середину между привычным для него рационом и новым, который поможет похудеть и сберечь фигуру в дальнейшем. Но для начала, чтобы сориентироваться, можно воспользоваться усредненной меню-раскладкой.

Я составила меню-раскладку таким образом, чтобы вы могли выбрать любой вариант завтрака, обеда, ужина или перекуса сами. При этом каждый прием пищи полностью просчитан по калорийности и жирности. Вам нужно только выбрать, что бы вы хотели съесть в данный прием пищи. А дальше сплошная математика! Для каждого изначального среднего значения веса (80, 100, 120 и 140 кг) есть свое общее количество ккал и жиров на день, необходимое для снижения веса до нужной вам величины.

Складывайте все приемы пищи и не выходите за рамки общего количества, необходимых на день ккал и жиров. Питайтесь чаще, добавляя перекусы между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином. Если вы будете принимать пищу каждые 2 часа, то обмен веществ усилится и похудение наступит гораздо быстрее.

Завтрак

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	80 кг	100 кг	120 кг	140 кг
Вариант 1				
Каша овсяная (3,5 ж)				
Хлопья овсяные (1 ж)	30 г	40 г	50 г	60 г
Молоко 2,5% (2,5 ж)	100 мл	120 мл	150 мл	200 мл
Сахар	5 г	5 г	5 г	5 г
Бутерброд с красной икрой (9 ж)				
Хлеб (1 ж)	30 г	40 г	50 г	55 г
Масло (4 ж, 4 ж, 5 ж, 7 ж)	5 г	5 г	7 г	10 г
Икра (1 ж)	25 г	30 г	30 г	30 г
Чай (кофе) с 1 ч.л. сахара	200 мл	200 мл	200 мл	200 мл
Всего:	370 ккал	420 ккал	480 ккал	530 ккал
Вариант 2				
Яичница				
Яйца (10 ж)	2 целых яйца + 2 белка	2 целых яйца + 3 белка	2 целых яйца + 3 белка	3 целых яйца + 2 белка
Масло растительное – 1 ч.л.(5 ж)	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.
Нарезка из свежих овощей (сладкий перец, огурец, помидор)	200 г	250 г	250 г	300 г
Хлеб 1 кусок(1 ж)	30 г	40 г	50 г	55 г
Чай (кофе) с заменит. сахара «Фит Парад»	200 мл	200 мл	200 мл	200 мл
Всего:	420 ккал	450 ккал	480 ккал	550 ккал
Вариант 3				
Бутерброд с мясом (11 ж)				
Хлеб (1 ж)	40 г	50 г	55 г	60 г
Язык говяжий (7 ж, 9 ж, 12 ж, 14 ж)	60 г	80 г	100 г	120 г
Овощной салат со сметаной (3 ж)				
Свежие овощи (огурец, капуста, зеленый горошек, сладкий перец)	200 г	250 г	250 г	300 г
Сметана (3 ж)	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
Всего:	355 ккал	390 ккал	440 ккал	500 ккал

Обед / ужин

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	80 кг	100 кг	120 кг	140 кг
Вариант 1				
Борщ со сметаной и мясом (18 ж)	200 г	250 г	250 г	270 г
Сметана	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
Говядина (10 ж, 12 ж, 13 ж, 16 ж)	60 г	70 г	80 г	100 г
Хлеб (1 ж)	30 г	40 г	40 г	40 г
Свежие овощи (0 ж)	100 г	150 г	200 г	250 г
Чай +	200 мл	200 мл	200 мл	200 мл
зефирина 1 шт. (0 ж)	30 г	30 г	30 г	30 г
Всего:	504 ккал	556 ккал	603 ккал	640 ккал
Вариант 2				
Салат греческий (10 ж)				
Овощи (0 ж)	100 г	150 г	200 г	250 г
Сыр брынза (6 ж)	30 г	40 г	45 г	45 г
Растительное масло (5 ж)	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.
Рыба нежирная - хек, судак, минтай, треска (6,5 ж, 7 ж, 8 ж, 8 ж) запеченный	150 г	170 г	180 г	180 г
с 20% сметаной и	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
соевым соусом	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
Рис отварной (1 ж)	100 г	120 г	130 г	150 г
Всего:	370 ккал	423 ккал	483 ккал	530 ккал
Вариант 3				
Телятина или филе куриное, или печень говяжья (12 ж, 14 ж, 17 ж, 19 ж) тушеная в собственном соку	100 г	120 г	140 г	160 г
с добавлением сметаны	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.
и растительного масла	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.
Овощной салат	200 г	250 г	270 г	300 г
со сметаной 15% жирности (3 ж)	1 ст.л.	1 ст.л.	1 ст.л.	1 ст.л.
Всего:	305 ккал	345 ккал	390 ккал	445 ккал

Перекусы (2- 3 раза в день между приемами пищи)

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	80 кг	100 кг	120 кг	140 кг
Вариант 1				
Йогурт « Активия» без сахара (5 ж)	1 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Хлебцы (0 ж)	2 шт.	3 шт.	3 шт.	4 шт.
Фрукт (0 ж)	150 г	160 г	170 г	200 г
Всего:	293 ккал	340 ккал	350 ккал	370 ккал
Вариант 2				
Зерненный творог 5% (5 ж, 6 ж, 6 ж, 7 ж)	100 г	130 г	140 г	150 г
Кусок хлеба (1 ж)	40 г	40 г	40 г	40 г
Сладкий перец (0 ж)	150 г	150 г	150 г	150 г
Всего:	230 ккал	260 ккал	280 ккал	320 ккал
Вариант 3				
Кефир(ряженка) 2,5% (5 ж)	1 стакан	1 стакан	1 стакан	1 стакан
Фрукт 150 г. (0 ж)	150 г.	150 г.	150 г.	150 г.
Всего:	232 ккал	232 ккал	232 ккал	232 ккал

Общее количество ккал и жиров за день

Всего за день	80 кг	100 кг	120 кг	140 кг
Жиров	52г жиров	54г жиров	64г жиров	73г жиров
Ккал	1876 ккал	2050 ккал	2300 ккал	2650 ккал

1. Можно дополнять рацион сладостями без содержания жиров (зефир, мармелад, пастила, сухофрукты) и в общей сложности до 200 ккал в день.

2. При необходимости можно добавлять к указанным приемам пищи какие-либо продукты. Но при этом вы не должны выходить за рамки допустимого ежедневного количества ккал и жиров.

3. Как вы сами видите, чтобы снизить вес не нужно голодать. Напротив, чем разнообразнее ваше меню, тем быстрее вы адаптируетесь к новому образу жизни, и тем быстрее уйдут лишние килограммы.

Надеюсь, дорогие мужчины, моя статья поможет вам составить свой рацион питания [для снижения веса](#) до необходимой вам величины. Худейте с удовольствием!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.2 Женское меню для похудения

http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_pohudenia2.php



Практически все мои пациенты, получив от меня рекомендации по рациону питания, необходимой физической нагрузке и изменению своего образа жизни в целом, сначала пугаются. Все вроде бы понятно, что можно и нельзя, но как же составить свое меню? Что есть на завтрак, обед, ужин и чем перекусывать?

Конечно, у каждого будет свое меню. Согласно вкусам, распорядку дня, материальным возможностям и т.д. Моя задача, как диетолога помочь пациенту постепенно найти золотую середину между привычным для него рационом и новым, который поможет похудеть и сберечь фигуру в дальнейшем. Но для начала, чтобы сориентироваться, можно воспользоваться усредненной меню-раскладкой.

Я составила меню-раскладку таким образом, чтобы вы могли выбрать любой вариант завтрака, обеда, ужина или перекуса сами. При этом каждый прием пищи полностью просчитан по калорийности и жирности. Вам нужно только выбрать, что бы вы хотели съесть в данный прием пищи. А дальше сплошная математика! Для каждого изначального среднего значения веса (60, 80, 100 и 120 кг) есть свое общее количество ккал и жиров на день, необходимое для снижения веса до нужной вам величины.

Складывайте все приемы пищи и не выходите за рамки общего количества, необходимых на день ккал и жиров. [Питайтесь чаще](#), добавляя перекусы между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином. Если вы будете принимать пищу каждые 2 часа, то обмен веществ усилится и похудение наступит гораздо быстрее.

Завтрак

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	60 кг	80 кг	100 кг	120 кг
Вариант 1				
Каша овсяная (2 ж)				
Хлопья овсяные (1 ж)	30 г	40 г	50 г	60 г
Молоко 1% (1 ж)	100 мл	130 мл	150 мл	200 мл
Сливочное масло (4 ж)	5 г	5 г	5 г	5 г
<u>Заменитель сахара «Фит Парад»</u>				
Чай (кофе)	200 мл	200 мл	200 мл	200 мл
Зефир (мармелад)	30 г	30 г	30 г	30 г
Всего:	290 ккал	315 ккал	354 ккал	406 ккал
Вариант 2				
Омлет, приготовленный на пару или на сковороде без масла				
Яйца (5 ж, 5 ж, 10 ж, 10 ж)	1 целое яйцо + 2 белка	1 целое яйцо + 3 белка	2 целое яйцо + 3 белка	2 целое яйцо + 3 белка
Молоко 1% жирности (1 ж)	50 мл	50 мл	50 мл	50 мл
Зелень (по вкусу)				
Свежие овощи (сладкий перец, огурец, листья салата, помидор)	200 г	200 г	250 г	250 г
Хлебцы	2 шт	2 шт	2 шт	2 шт
Чай (кофе) с заменителем сахара	200 мл	200 мл	200 мл	200 мл
Всего:	264 ккал	289 ккал	350 ккал	390 ккал
Вариант 3				
Творог 2% жирности (2 ж, 2,5 ж, 3 ж, 3 ж)	100 г	120 г	150 г	150 г
Сметана 15 % жирности (3 ж)	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
Заменитель сахара «Фит парад» (по вкусу)				
Блинчики (6 ж)	2 шт.	2 шт.	2 шт.	2 шт.
Варенье или джем	2 ч. л.	2 ч. л.	3 ч. л.	3 ч. л.
Чай (кофе) с заменителем сахара	200 мл	200 мл	200 мл	200 мл
Всего:	360 ккал	375 ккал	400 ккал	400 ккал

Обед / ужин

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	60 кг	80 кг	100 кг	120 кг
Вариант 1				
Суп грибной (3 ж)	200 мл	200 мл	250 мл	250 мл
Хлеб отрубной (1 ж)	30 г	30 г	30 г	30 г
Гуляш из говядины в собственном соку без масла (10 ж, 11 ж, 13 ж, 15 ж)	60 г	70 г	80 г	100 г
Гречка отварная (1 ж)	100 г	100 г	100 г	100 г
Салат из свежих овощей с лимонным соком	150 г	150 г	200 г	200 г
Всего:	410 ккал	430 ккал	500 ккал	530 ккал
Вариант 2				
Рыба нежирная: хек, судак, минтай, треска (4,5 ж, 5 ж, 6 ж, 6 ж) запеченный	150 г	170 г	180 г	180 г
с 15% сметаной и	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
соевым соусом	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
Рис отварной (1 ж)	100 г	120 г	130 г	150 г
Всего:	370 ккал	423 ккал	483 ккал	530 ккал
Вариант 3				
Куриная грудка (индейки) тушеная с морковью и луком (5 ж, 5,5 ж, 7,5 ж, 8 ж)	100 г	120 г	140 г	160 г
в сметане 15% жирности	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
Овощной салат (капуста белокочанная, сладкий перец, зеленый горошек)	200 г	200 г	250 г	250 г
с подсолнечным маслом нерафинир. (5 ж)	1 ст.л.	1 ст.л.	1 ст.л.	1 ст.л.
Всего:	305 ккал	330 ккал	373 ккал	397 ккал

Перекусы (2- 3 раза в день между приемами пищи)

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	60 кг	80 кг	100 кг	120 кг
Вариант 1				
Йогурт « Активия» без сахара (5 ж)	1/2 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Хлебцы (0 ж)	2 шт.	2 шт.	3 шт.	3 шт.
Фрукт (0 ж)	150 г	160 г	170 г	200 г
Всего:	210 ккал	300 ккал	345 ккал	360 ккал
Вариант 2				
Зерненный творог 5% (5 ж, 6 ж, 6 ж, 7 ж)	100 г	130 г	140 г	150 г
Кусок хлеба (1 ж)	30 г	30 г	40 г	40 г
Сладкий перец (0 ж)	150 г	150 г	150 г	150 г
Всего:	210 ккал	240 ккал	280 ккал	320 ккал
Вариант 3				
Кефир (ряженка) 2,5% (5 ж)	1 стакан	1 стакан	1 стакан	1 стакан
Фрукт (0 ж)	150 г.	150 г.	150 г.	150 г.
Всего:	232 ккал	232 ккал	232 ккал	232 ккал

Общее количество ккал и жиров за день

Всего за день	60 кг	80 кг	100 кг	120 кг
Жиров	30 г жиров	35 г жиров	40 г жиров	45 г жиров
Ккал	1560 ккал	1800 ккал	2000 ккал	2200 ккал

1. Можно дополнять рацион сладостями без содержания жиров (зефир, мармелад, пастила, сухофрукты) и в общей сложности до 200 ккал в день.

2. При необходимости можно добавлять к указанным приемам пищи какие- либо продукты. Но при этом вы не должны выходить за рамки допустимого ежедневного количества ккал и жиров.

3. Как вы сами видите, чтобы снизить вес не нужно голодать. Напротив, чем разнообразнее ваше меню, тем быстрее уйдут лишние килограммы.

Надеюсь, милые женщины, моя статья поможет вам составить свой рацион питания [для снижения веса](#) до необходимой вам величины. Худейте с удовольствием!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.3 Женское меню для поддержания веса

http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_podderjania_vesa.php



Милые дамы, сегодня мы не будем говорить о том, как же снизить вес и что для этого нужно делать. Эта статья для тех, кто хочет сохранить свой исходный вес или удержать вновь приобретенный.

В таблице, приведенной ниже, я представляю вашему вниманию меню – раскладку. Здесь вы можете найти несколько вариантов завтраков, обедов и ужинов с уже посчитанными калориями и жирами. Обратите внимание, что для каждой весовой категории есть свое суточное

количество калорий и жиров.

Вам остается только лишь выбрать понравившийся вариант завтрака, обеда, ужина или перекуса и следить за тем, чтобы суммарное количество калорий и жиров за день не выходило за рамки «дозволенного».

Все расчеты, приведенные в данной меню-раскладке, произведены с учетом адекватной физической нагрузки. То есть меню рассчитано на тех, кто более-менее систематически тренируется. Также посчитано разное количество ккал и жиров для веса 45, 55, 65 и 75 кг.

Завтрак

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	45 кг	55 кг	65 кг	75 кг
<p style="text-align: center;">Вариант 1</p> <p>Каша гречневая Гречка отварная (1 ж, 1 ж, 1.5 ж, 2 ж) Молоко 2.5% (2,5 ж, 3 ж, 4 ж, 5 ж) Сыр "Рикотта" (2 ж, 2 ж, 3 ж, 4 ж) Хлебцец (0 ж) Чай (кофе) Заменитель сахара «Фит Парад» Зефир (мармелад) (0 ж) Всего:</p>	100 г 100 мл 25 г 1 шт. 100 мл 30 г 301 ккал	120 г 130 мл 25 г 1 шт. 100 мл 30 г 332 ккал	150 г 150 мл 30 г 2 шт. 100 мл 30 г 405 ккал	150 г 200 мл 40 г 2 шт. 100 мл 30 г 449 ккал
<p style="text-align: center;">Вариант 2</p> <p>Бутерброд с адыгейским сыром Хлеб с отрубями (ржаной) – 1 ж Сыр адыгейский (5 ж, 7 ж, 7 ж, 9 ж) Листья салата Болгарский перец Чай (кофе) с молоком 2,5% (2,5 ж) Мармелад (зефир) Всего:</p>	40 г 30 г 2-3 шт 100 г 100 мл 1 шт. 287 ккал	40 г 40 г 2-3 шт 120 г 100 мл 1 шт. 323 ккал	50 г 40 г 2-3 шт 150 г 100 мл 1 шт. 340 ккал	60 г 50 г 2-3 шт 200 г 100 мл 1 шт. 396 ккал
<p style="text-align: center;">Вариант 3</p> <p>Творог зерненный со сливками (5 ж, 6 ж, 7,5ж, 7,5 ж) Блинчики (6 ж) Варенье или джем Чай (кофе) с заменителем сахара Всего:</p>	100 г 2 шт. 2 ч. л. 100 мл 359 ккал	120 г 2 шт. 2 ч. л. 100 мл 385 ккал	150 г 2 шт. 2 ч. л. 100 мл 430 ккал	150 г 2 шт. 3 ч. л. 100 мл 450 ккал

Обед / ужин

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	45 кг	55 кг	65 кг	75 кг
Вариант 1 Гуляш из говядины в собственном соку без масла (15 ж, 18 ж, 21 ж, 23 ж) Картофель отварной Салат из овощей с лимонным соком Чай зеленый молочный Всего:	100 мл 100 г 150 г 200 мл 370 ккал	120 мл 120 г 150 г 200 мл 430 ккал	140 мл 150 г 200 г 200 мл 521 ккал	150 мл 170 г 200 г 200 мл 558 ккал
Вариант 2 Рыба жирная (семга, форель) обжаренная на сковороде, предварительно (20 мин.) замаринованная (15 ж, 18 ж, 19 ж, 23 ж) в соевом соусе с тертым имбирем и чесноком Рис бурый отварной (1 ж) Салат из овощей с лимонным соком Всего:	100 г 2 ст. л. 1 ч. л. 100 г 150 г 395 ккал	120 г 2 ст. л. 1 ч. л. 100 г 150 г 435 ккал	130 г 2 ст. л. 1 ч. л. 100 г 200 г 480 ккал	150 г 2 ст. л. 1 ч. л. 100 г 250 г 550 ккал
Вариант 3 Окрошка с курицей на кефире или сыворотке со сметаной (10 ж) Хлеб отрубной (ржаной) Всего:	200 г 30 г 320 ккал	220 г 30 г 340 ккал	250 г 40 г 395 ккал	300 г 40 г 450 ккал

Перекусы (2- 3 раза в день между приемами пищи)

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	45 кг	55 кг	65 кг	75 кг
Вариант 1 Йогурт « Активия» без сахара (5 ж) Хлебцы (0 ж) Фрукт (0 ж) Всего:	1 шт. 1 шт. 150 г 240 ккал	1 шт. 1 шт. 160 г 270 ккал	1 шт. 2 шт. 170 г 300 ккал	1 шт. 2 шт. 200 г 320 ккал
Вариант 2 Фруктовый салат, заправленный йогуртом) Всего:	150 г 50 г 140 ккал	150 г 50 г 140 ккал	200 г 50 г 180 ккал	250 г 50 г 220 ккал
Вариант 3 Кефир (ряженка) 2,5% (5 ж) Фрукт (0 ж) Всего:	1 стакан 150 г. 232 ккал	1 стакан 150 г. 232 ккал	1 стакан 150 г. 232 ккал	1 стакан 150 г. 232 ккал

Общее количество ккал и жиров за день

Всего за день	45 кг	55 кг	65 кг	75 кг
Жиров Ккал	50 г жиров 1500 ккал	56 г жиров 1700 ккал	63 г жиров 1900 ккал	67 г жиров 2100 ккал

При необходимости можно добавлять к указанным приемам пищи какие-либо продукты. Но при этом вы не должны выходить за рамки допустимого ежедневного количества ккал и жиров.

Надеюсь, милые женщины, моя статья поможет вам составить свой рацион питания для поддержания вашего тела в отличной форме. Желаю удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.4 Мужское меню для поддержания веса

http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_podderjania_vesa2.php



Дорогие мужчины, сегодня мы не будем говорить о том, как же снизить вес и что для этого нужно делать. Эта статья для тех, кто хочет сохранить свой исходный вес или удержать вновь приобретенный.

В таблице, приведенной ниже, я представляю вашему вниманию меню – раскладку. Здесь вы можете найти несколько вариантов завтраков, обедов и ужинов с уже посчитанными килокалориями и жирами.

Обратите внимание, что для каждой весовой категории есть свое суточное количество калорий и жиров.

Вам остается только лишь выбрать понравившийся вариант завтрака, обеда, ужина или перекуса и следить за тем, чтобы суммарное количество килокалорий и жиров за день не выходило за рамки «дозволенного».

Все расчеты, приведенные в данной меню-раскладке, произведены с учетом адекватной физической нагрузки. То есть меню рассчитано на тех, кто более-менее

систематически тренируется. Также посчитано разное количество ккал и жиров для веса 70, 80, 90 и 100 кг.

Завтрак

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	70 кг	80 кг	90 кг	100 кг
<p>Вариант 1</p> <p>Каша овсяная: Хлопья овсяные (1 ж) Молоко 2,5 % (2,5 ж, 4 ж, 5 ж, 5 ж) Сливочное масло(4 ж, 4 ж, 5 ж, 7 ж) Яйцо вареное(5 ж, 10 ж, 10 ж, 10 ж) Чай (кофе) Заменитель сахара «Фит Парад» Конфета шоколадная (5 ж) Всего:</p>	<p>40 г 100 мл 5 г 1 шт. 200 мл 1 шт. 374 ккал</p>	<p>50 г 150 мл 5 г 2 шт. 200 мл 1 шт. 506 ккал</p>	<p>60 г 200 мл 7 г 2 шт. 200 мл 1 шт. 577 ккал</p>	<p>70 г 200 мл 10 г 2 шт. 200 мл 1 шт. 632 ккал</p>
<p>Вариант 2</p> <p>Колбаса вареная «Любительская» (11 ж, 13 ж, 16 ж, 17 ж) Хлеб с маслом (5 ж) Свежие овощи (сладкий перец, огурец, листья салата, помидор) Чай (кофе) + Зефир (мармелад) Всего:</p>	<p>40 г 50 г 5 г 200 г 30 г 489 ккал</p>	<p>50 г 60 г 5 г 200 г 30 г 546 ккал</p>	<p>60 г 60 г 5 г 250 г 30 г 626 ккал</p>	<p>65 г 60 г 5 г 250 г 30 г 641 ккал</p>
<p>Вариант 3</p> <p>Творог 5% (5 ж, 6 ж, 7,5 ж, 10 ж) Сметана 15 % (6 ж) Сахар Горячий бутерброд с сыром: Хлеб Сыр российский(9 ж) Помидор Майонез (5 ж) Чай (кофе) с заменителем сахара Всего:</p>	<p>100 г 2 ст. л. 2 ч. л. 40 г 30 г 100 г 2 ч. л. 551 ккал</p>	<p>120 г 2 ст. л. 2 ч. л. 50 г 30 г 100 г 2 ч. л. 604 ккал</p>	<p>150 г 2 ст. л. 2 ч. л. 50 г 30 г 100 г 2 ч. л. 644 ккал</p>	<p>200 г 2 ст. л. 2 ч. л. 60 г 30 г 100 г 2 ч. л. 737 ккал</p>

Обед / ужин

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	70 кг	80 кг	90 кг	100 кг
Вариант 1 Суп грибной (3 ж, 4 ж) Хлеб отрубной (1 ж) Гуляш из свинины (без видимого жира) в собственном соку без масла (20 ж, 23 ж, 26 ж, 33 ж) Макароны (1 ж, 1ж, 1,5ж, 1,5 ж) Нарезка из свежих овощей Всего:	200 мл 30 г 60 г 100 г 150 г 529 ккал	200 мл 30 г 70 г 100 г 150 г 565 ккал	250 мл 40 г 80 г 150 г 200 г 716 ккал	250 мл 40 г 100 г 150 г 200 г 787 ккал
Вариант 2 Стейк семги на гриле (15 ж, 17 ж, 18 ж, 19 ж) Рис отварной (1 ж) Салат из свежих овощей со сметаной или легким майонезом (1 ст.л.) – 5 ж Чай (кофе) + печенье (6 ж) Всего:	150 г 120 г 200 г 2 шт. 534 ккал	170 г 140 г 200 г 2 шт. 590 ккал	180 г 150 г 250 г 2 шт. 618 ккал	200 г 160 г 250 г 2 шт. 662 ккал
Вариант 3 Борщ украинский (6 ж) Хлеб Шашлык из баранины (12 ж, 12 ж, 15 ж, 19ж) Овощной салат (капуста белокочанная, сладкий перец, зеленый горошек) с подсолнечным маслом нерафинир. (5 ж) Чай (кофе) Всего:	200 г 30 г 150 г 100 г 200 мл 627 ккал	200 г 30 г 200 г 150 г 200 мл 785 ккал	250 г 30 г 200 г 150 г 200 мл 810 ккал	250 г 30 г 200 г 200 г 200 мл 862 ккал

Перекусы (2- 3 раза в день между приемами пищи)

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	70 кг	80 кг	90 кг	100 кг
Вариант 1				
Йогурт « Активия» без сахара (5 ж)	1 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Хлебцы (0 ж)	2 шт.	2 шт.	2 шт.	3 шт.
Фрукт (0 ж)	150 г	160 г	170 г	200 г
Всего:	250 ккал	300 ккал	345 ккал	360 ккал
Вариант 2				
Зерненный творог 5% (5 ж, 6 ж, 6 ж, 7 ж)	150 г	170 г	180 г	200 г
Кусок хлеба (1 ж)	30 г	30 г	40 г	40 г
Сладкий перец (0 ж)	150 г	150 г	150 г	150 г
Всего:	210 ккал	240 ккал	280 ккал	320 ккал
Вариант 3				
Кефир (ряженка) 2,5% (5 ж)	1 стакан	1 стакан	1 стакан	1 стакан
Фрукт (0 ж)	150 г.	150 г.	150 г.	150 г.
Всего:	232 ккал	232 ккал	232 ккал	232 ккал

Общее количество ккал и жиров за день

Всего за день	70 кг	80 кг	90 кг	100 кг
Жиров	81 г жиров	89 г жиров	96 г жиров	103г жиров
Ккал	2450 ккал	2670 ккал	2880 ккал	3090 ккал

При необходимости можно добавлять к указанным приемам пищи какие- либо продукты. Но при этом вы не должны выходить за рамки допустимого ежедневного количества ккал и жиров.

Надеюсь, что моя статья поможет вам составить свой рацион питания для поддержания вашего тела в отличной форме. Желаю удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.5 Женское меню для набора веса

http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_nabora_vesa2.php



Эта статья посвящена женщинам, которые хотят набрать мышечную массу. Ниже я разработала для вас меню-раскладку именно для этих целей. Используя таблицу, в которой указан исходный вес женщины и количество калорий и жиров на день, вы можете составить свой собственный рацион для набора мышц. Это высокобелковое меню разработано для женщин, которые систематически занимаются физической нагрузкой не менее 2-х раз в неделю.

Конечно, данное меню является ориентировочным, и вы по желанию можете добавлять свои коррективы. Также вы можете воспользоваться готовыми рецептами из раздела [«Рецепты блюд от диетолога»](#) и использовать их при составлении своего личного рациона.

Завтрак

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	45 кг	55 кг	65 кг	75 кг
Вариант 1				
Каша гречневая с маслом:				
Гречка отварная (1 ж, 1 ж, 1,5 ж, 2 ж)	100 г	120 г	140 г	160 г
Масло сливочное (4 ж)	5 г	5 г	5 г	5 г
Творог – 2 % (2 ж; 2,4 ж; 2,8 ж; 3,2 ж)	100 г	120 г	140 г	160 г
со сметаной 15 % жирности (3 ж)	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
Чай (кофе) + сахар	1 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.
Всего:	260 ккал	304 ккал	344 ккал	384 ккал
Вариант 2				
Белковый омлет с помидорами и луком:				
Белки куриных яиц	3 шт.	4 шт.	5 шт.	6 шт.
Лук репчатый	100 г	100 г	100 г	100 г
Помидоры	150 г	180 г	210 г	240 г
Масло растительное подсолнечное	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.
Хлеб с отрубями (ржаной) – 1 ж	30 г	35 г	40 г	45 г
Чай (кофе) с молоком:				
Молоко 2,5 % жирности (2,5 ж)	100 мл	100 мл	100 мл	100 мл
Сахар	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.	1 ч.л.
Всего:	292 ккал	332 ккал	372 ккал	412 ккал

Вариант 3				
Язык говяжий отварной (7 ж, 9 ж, 11 ж, 13 ж)	60 г.	80 г.	100 г.	120 г.
Салат из моркови и яблок, заправленный 1 ст. л. сметаны 15 % жирности (3 ж)	200 г.	220 г.	240 г.	260 г.
Хлеб ржаной (1 ж)	30 г.	35 г.	40 г.	45 г.
Всего:	277 ккал	331 ккал	385 ккал	439 ккал

Обед / ужин

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	45 кг	55 кг	65 кг	75 кг
Вариант 1				
Гуляш из индейки, приготовленный в собственном соку без масла с луком и соевым соусом (20 ж, 22 ж, 24 ж, 26 ж)	160 г	170 г	180 г	200 г
Картофель отварной	100 г	120 г	150 г	170 г
Салат из свежих овощей с лимонным соком	140 г	170 г	200 г	230 г
Чай зеленый молочный				
Всего:	567 ккал	610 ккал	653 ккал	696 ккал
Вариант 2				
Рыба жирная (семга, форель) припущенная на сковороде, предварительно замаринованная (20 мин)	100 г	120 г	130 г	150 г
в соевом соусе	2 ст. л.	2 ст. л.	2 ст. л.	2 ст. л.
с имбирем и чесноком (15 ж, 18 ж, 19 ж, 23 ж)	1 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.
Рис бурый (или мраморный) отварной (1 ж)	100 г	120 г	140 г	160 г
Салат из свежих овощей с лимонным соком	150 г	150 г	200 г	250 г
Всего:	395 ккал	460 ккал	499 ккал	538 ккал
Вариант 3				
Салат из кальмаров – отваренные кальмары (1,5 ж; 1,6 ж; 1,7 ж; 1,8 ж)	150 г	160 г	170 г	180 г
овощей (болгарский перец и огурец)	200 г	220 г	240 г	260 г
с соевым соусом	2 ч.л.	2 ч.л.	2 ч.л.	2 ч.л.
и 1 ст. л. сметаны 20% (5 ж)	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.	1 ст. л.
Картофель запеченный	100 г	120 г	140 г	160 г
Всего:	325 ккал	368 ккал	411 ккал	454 ккал

Перекусы (2- 3 раза в день между приемами пищи)

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	45 кг	55 кг	65 кг	75 кг
Вариант 1 Протеиновый коктейль: протеин + молоко 2.5% жирности Всего:	35 г 200 мл 230 ккал	40 г 200 мл 250 ккал	45 г 200 мл 265 ккал	50 г 200 мл 280 ккал
Вариант 2 Творожная запеканка (3 ж, 4 ж, 5 ж, 6 ж): Смешать 600 г творога 1% + 3 яйца, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. манки + 2 ст. л. сахара + 100 г кураги и 1/2 пакетика ванилина. Запечь в духовке. Всего:	100 г 192 ккал	120 г 230 ккал	140 г 268 ккал	160 г 288 ккал
Вариант 3 Кефир или ряженка 2,5% (5 ж) смешать с 2 - 3 ст. л. отрубей. Фрукт 150 г (0 ж) Всего:	1 стакан 150 г 232 ккал	1 стакан 170 г 242 ккал	1 стакан 180 г 252 ккал	1 стакан 200 г 262 ккал

Общее количество ккал и жиров за день

Всего за день	45 кг	55 кг	65 кг	75 кг
Жиров	45 г жира	50 г жиров	55 г жиров	60 г жиров
Ккал	1900 ккал	2100 ккал	2300 ккал	2500 ккал

Для приготовления протеинового коктейля могу посоветовать следующие протеины, подходящие по соотношению цена-качество:

- [Dymatize Elite Whey Protein Isolate](#) (80% белка)
- [Ultimate Nutrition Prostar Whey Protein](#) (84% белка)
- [Maxler Whey Protein](#) (73% белка)
- [Syntrax Matrix 5.0](#) (77% белка)

При необходимости можно добавлять к указанным приемам пищи какие-либо продукты, если вы замечаете, что не набираете в течение дня нужное количество компонентов пищи. Например, вы можете сделать ранний ужин более калорийным и сытным, а затем, при необходимости, добавить «ужин-лайт» в виде протеинового коктейля или другого легкого

блюда, по желанию, из данной таблицы или из раздела « Рецепты блюд от диетолога», а также свои личные.

Надеюсь, милые женщины, моя статья поможет вам составить свой рацион питания для поддержания вашего тела в отличной форме. Желаю удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.6 Мужское меню для набора веса

http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_nabora_vesa.php



Эта статья посвящена мужчинам, которые хотят набрать недостающую мышечную массу.

Ниже я разработала для вас меню - раскладку для набора мышечной массы. Используя таблицу, в которой указан исходный вес мужчины и количество калорий, жиров на день, вы можете составить свой собственный рацион для набора недостающих именно вам килограммов.

Это высокобелковое меню разработано для мужчин, которые систематически занимаются физической нагрузкой не менее 2 раз в неделю.

Конечно, данное меню является ориентировочным, и вы по желанию можете добавлять свои коррективы. Также вы можете воспользоваться готовыми рецептами из раздела « Рецепты блюд от диетолога» и использовать их при составлении своего личного рациона.

Завтрак

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	60 кг	70 кг	85 кг	100 кг
Вариант 1				
Овсяная (ячневая, гречневая) каша в готовом виде	100 г	120 г	150 г	170 г
Молоко 2,5 % (4 ж, 5 ж, 5 ж, 6 ж)	150 мл	200 мл	200 мл	250 мл
Сливочное масло (4 ж)	5 г	5 г	5 г	5 г
Бутерброд с сыром:				
Хлеб(1 ж, 1ж, 1,5 ж, 1,5 ж)	40 г	50 г	60 г	65 г
Сыр (7 ж, 7 ж, 10,5 ж, 10,5 ж)	20 г	25 г	30 г	35 г
Чай (кофе) заменитель сахара «Фит Парад»				
Всего:	370 ккал	420 ккал	470 ккал	520 ккал
Вариант 2				
Сосиска «любительская» (15 ж)	1 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Макароны с маслом сливочным (5 г)	100 г	150 г	200 г	250 г
Яйцо куриное варённое (5ж, 5ж, 10ж, 10ж)	1 шт.	1 шт.	2 шт.	2 шт.
Свежие овощи (сладкий перец, огурец, листья салата, помидор)	100 г	150 г	200 г	200 г
Хлеб(1 ж)	30 г	30 г	30 г	30 г
Зефир (0 ж)	1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
Чай (кофе) с заменителем сахара				
Всего:	640 ккал	715 ккал	790 ккал	840 ккал
Вариант 3				
Блинчики с начинкой:				
Блинчик с мясом (6 ж, 6 ж, 12 ж, 12 ж)	1 шт.	1 шт.	2 шт.	2 шт.
Блинчик с творогом (8 ж)	1 шт.	2 шт.	2 шт.	2 шт.
Сметана 15 % (6 ж, 6 ж, 6 ж, 6 ж)	2 ст. л.	2 ст. л.	2 ст. л.	2 ст. л.
Чай (кофе) с сахаром	1 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.
Всего:	420 ккал	570 ккал	720 ккал	720 ккал

Обед / ужин

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	60 кг	70 кг	85 кг	100 кг
Вариант 1 Суп харчо с мясом (9 ж, 9 ж, 11 ж, 11 ж) Хлеб (1 ж) Пельмени домашние (16 ж, 20 ж, 26 ж, 33 ж) Чай (кофе):с сахаром Всего:	200 мл 30 г 120 г 2 ч. л. 490 ккал	200 мл 30 г 150 г 2 ч. л. 545 ккал	250 мл 30 г 200 г 2 ч. л. 648 ккал	250 мл 30 г 250 г 2 ч. л. 723 ккал
Вариант 2 Рыба, приготовленная на гриле (средней жирности): кефаль, сом, палтус... (15 ж, 20 ж, 25 ж, 25 ж) Картофель отварной с укропом без масла Нарезка из свежих овощей Всего:	150 г 150 г 150 г 520 ккал	200 г 200 г 150 г 602 ккал	250 г 200 г 200 г 680 ккал	250 г 250 г 200 г 750 ккал
Вариант 3 Борщ украинский (4 ж, 6 ж, 6 ж, 6 ж) Сметана 15% жирности Гречка Гуляш из говядины с луком и морковью, приготовленный в собственном соку (23 ж, 24 ж, 26 ж, 27 ж) Овощной салат (помидоры, сладкий перец, огурцы) Всего:	200 мл 1 ст. л. 150 г 150 г 150 г 650 ккал	250 мл 1 ст. л. 160 г 160 г 200 г 710 ккал	250 мл 1 ст. л. 170 г 170 г 250 г 852 ккал	250 мл 1 ст. л. 180 г 180 г 250 г 870 ккал

Перекусы (2- 3 раза в день между приемами пищи)

Приём пищи (ж - количество жиров в г)	60 кг	70 кг	85 кг	100 кг
Вариант 1 Белково-углеводный коктейль: Гейнер Молоко 2.5% Всего:	50 г 200 г 310 ккал	60 г 220 г 360 ккал	70 г 230 г 400 ккал	80 г 250 г 450 ккал

Вариант 2				
Зерненный творог 5% (7 ж)	130 г	130 г	130 г	130 г
Кусок хлеба (1 ж)	30 г	30 г	30 г	30 г
Сладкий перец (0 ж)	150 г	150 г	150 г	150 г
Всего:	240 ккал	240 ккал	240 ккал	240 ккал
Вариант 3				
Ряженка 2,5% (5 ж)	1 стакан	1 стакан	1 стакан	1 стакан
Ватрушка	1 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Всего:	417 ккал	417 ккал	417 ккал	417 ккал

Общее количество ккал и жиров за день

Всего за день	60 кг	70 кг	85 кг	100 кг
Жиров	65 г жиров	70 г жиров	78 г жиров	87 г жиров
Ккал	2500 ккал	2750 ккал	3100 ккал	3400 ккал

Для приготовления белково-углеводного коктейля могу посоветовать следующие гейнеры, подходящие по соотношению цена-качество:

- [Up Your Mass](#) - 35% белка и 45% углеводов
- [Pro Complex Gainer](#) - 34% белка и 55% углеводов
- [True-Mass](#) - 31% белка и 52% углеводов
- [Dymatize Elite Mass](#) - 37% белка и 51% углеводов

При необходимости можно добавлять к указанным приемам пищи какие-либо продукты, если вы замечаете, что не набираете в течение дня нужное количество калорий. Например, вы можете сделать ранний ужин более калорийным и сытным, а затем, при необходимости, добавить «ужин-лайт» в виде белково-углеводного коктейля.

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.7 Женская лакто-вегетарианская диета для похудения

http://www.tvoytrener.com/pitanie/dieta_pohudenie.php



Эта диета разработана мной для пациентов, которые относят себя к категории лакто-вегетарианцев, то есть для тех, кто в своем рационе предпочитает растительную и молочную/кисломолочную пищу. В данной диете вы найдете для себя блюда, которые составлены соответственно всем принципам данного стиля питания.

Благодаря нашему калькулятору вы сможете разобраться какова именно ваша порция в данной диете. Конечно, это диета является усредненной, но она даст вам ориентир в составлении личного рациона питания.

Также на нашем сайте вы можете заказать составление индивидуального рациона питания и физических нагрузок для похудения, нажав соответствующую кнопку на панели, расположенной сразу после данной диеты.

ВНИМАНИЕ. В книжной версии отсутствует калькулятор по подсчёту порции в граммах. Для этого вам нужно перейти в интернет-версию этой диеты (ссылка сразу под заголовком).

Завтрак

1. Бутерброд с адыгейским сыром и салатом

Состав на 100 грамм

Белки	9 г (средне)
Жиры	12 г (средне)
Углеводы	28 г (много)
Калорийность	256 ккал (высокая)

Бутерброд с сыром сулугуни и салатом

Бутерброд с брынзой и сладким перцем

Бутерброд с сыром фета и овощами

бутерброд с колбасным сыром и овощами

2. Чай черный с молоком без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	2.4 г (мало)
Калорийность	26 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком без сахара

Кофе с молоком без сахара

Цикорий с молоком без сахара

Чай фруктовый с молоком без сахара
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Первый перекус

1. Протеиновый коктейль на воде (30 грамм на 100 мл)

Состав на 100 грамм

Белки	22.5 г (очень много)
Жиры	1.5 г (мало)
Углеводы	3 г (мало)
Калорийность	115 ккал (низкая)

Протеиновый коктейль на молоке (20 грамм 75% протеина)

Обед

1. Плов с грибами и овощами (без мяса)

Состав на 100 грамм

Белки	3 г (мало)
Жиры	5.6 г (средне)
Углеводы	16.3 г (средне)
Калорийность	128 ккал (средняя)

Гречка с грибами и овощами

2. Чай черный без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	0 г
Калорийность	0 ккал

Чай зеленый без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Второй перекус

1. Смузи ягодный на 1% кефире или ряженке

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
Жиры	0.5 г (мало)
Углеводы	12 г (средне)
Калорийность	60 ккал (низкая)

Биота с ягодами
Смузи фруктовый
Биота с фруктами
Смузи овощной

Ужин

1. Паровые тефтели из нута и овощей

Состав на 100 грамм

Белки	4 г (мало)
Жиры	1.5 г (мало)
Углеводы	43 г (очень много)
Калорийность	193 ккал (средняя)

Рисово- овощные котлетки

Овсяные котлетки с овощами

2. Пюре из цветной капусты

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
Жиры	0.3 г (мало)
Углеводы	5.6 г (мало)
Калорийность	33 ккал (низкая)

Пюре из кабачков

Пюре из моркови

Пюре из брокколи

3. Чай черный без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	0 г
Калорийность	0 ккал

Чай зеленый без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Второй ужин

1. Кефир 1% жирности

Состав на 100 грамм

Белки	3.5 г (мало)
-------	--------------

Жиры	1 г (мало)
Углеводы	4.5 г (мало)
Калорийность	41 ккал (низкая)

Ряженка 1 % жирности

Йогурт 1 % жирности

Биота

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.8 Мужская лакто-вегетарианская диета для похудения

http://www.tvoytrener.com/pitanie/dieta_pohudenie_lacto.php



Эта диета разработана мной для мужчин, которые относят себя к категории лакто-вегетарианцев, то есть для тех, кто в своем рационе предпочитает растительную и молочную/кисломолочную пищу. В данной диете вы найдете для себя блюда, которые составлены соответственно всем принципам данного стиля питания.

Благодаря нашему калькулятору вы сможете разобраться какова именно ваша порция в данной диете. Конечно, это диета является усредненной, но она даст вам ориентир в составлении личного рациона питания.

Также на нашем сайте вы можете заказать составление индивидуального рациона питания и физических нагрузок для похудения, нажав соответствующую кнопку на панели, расположенной сразу после данной диеты.

ВНИМАНИЕ. В книжной версии отсутствует калькулятор по подсчёту порции в граммах. Для этого вам нужно перейти в интернет-версию этой диеты (ссылка сразу под заголовком).

Завтрак

1. Горячий бутерброд с сыром «Российский» и помидором
Состав на 100 грамм

Белки	8 г (средне)
Жиры	9 г (средне)

Углеводы 24 (много)

Калорийность 209 ккал (средняя)

Горячий бутерброд с сыром «Кастромской»

Горячий бутерброд с сыром «Голландский» и соусом по-грузински

Бутерброд с сладким перцем и сыром «Пошехонский»

Бутерброд с огурцом и швейцарским сыром

2. Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона

Состав на 100 грамм

Белки 1 г (мало)

Жиры 0 г

Углеводы 2.5 г (мало)

Калорийность 14 ккал (низкая)

Нарезка из свежих овощей

Салат из квашеной капусты без масла

Салат из свежей капусты и огурцов

Салат из сладкого перца, лука и зелени

3. Чай черный с молоком без сахара

Состав на 100 грамм

Белки 1.4 г (мало)

Жиры 1.3 г (мало)

Углеводы 2.4 г (мало)

Калорийность 26 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком без сахара

Кофе с молоком без сахара

Цикорий с молоком без сахара

Чай фруктовый с молоком без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Первый перекус

1. Смузи ягодный на 1% кефире или ряженке

Состав на 100 грамм

Белки 2 г (мало)

Жиры 0.5 г (мало)

Углеводы 12 г (средне)

Калорийность 60 ккал (низкая)

Биота с ягодами

Смузи фруктовый

Биота с фруктами

Смузи овощной

Обед

1. Рис бурый без масла (коричневый)

Состав на 100 грамм

Белки	3 г (мало)
Жиры	0.5 г (мало)
Углеводы	23 г (много)
Калорийность	109 ккал (низкая)

Рис дикий без масла

Рис мраморный без масла

Рис белый без масла

2. Поджаренные котлетки нуттово-овощные в сухарях

Состав на 100 грамм

Белки	4 г (мало)
Жиры	6 г (средне)
Углеводы	43 г (очень много)
Калорийность	242 ккал (средняя)

Овсяно-морковные котлетки

Тефтели с овощные с коричневым рисом

Котлетки гречневые овощные

3. Салат из огурцов и помидоров с зеленью, со сметаной

Состав на 100 грамм

Белки	1 г (мало)
Жиры	5 г (мало)
Углеводы	2.8 г (мало)
Калорийность	60 ккал (низкая)

Салат из морской капусты с маслом

Салат из квашеной капусты с маслом

Салат из свежей капусты и огурцов с маслом/сметаной

Салат из сладкого перца, лука и зелени со сметаной/маслом

4. Чай черный без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	0 г
Калорийность	0 ккал

Чай зеленый без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Второй перекус

1. Кефир 1% жирности

Состав на 100 грамм

Белки	3.5 г (мало)
Жиры	1 г (мало)
Углеводы	4.5 г (мало)
Калорийность	41 ккал (низкая)

Ряженка 1 % жирности

Йогурт 1 % жирности

Биота

Ужин

1. Творог обезжиренный со сметаной, помидорами и зеленью

Состав на 100 грамм

Белки	10 г (средне)
Жиры	5.8 г (средне)
Углеводы	5 (мало)
Калорийность	112 ккал (низкая)

Творог обезжиренный с несладким йогуртом, консервированным тунцом и зеленью

Фаршированный творогом сладкий перец

Творожные рулетики с чесноком и травами

2. Чай черный без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	0 г
Калорийность	0 ккал

Чай зеленый без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Второй ужин

1. Кефир 1% жирности

Состав на 100 грамм

Белки	3.5 г (мало)
-------	--------------

Жиры	1 г (мало)
Углеводы	4.5 г (мало)
Калорийность	41 ккал (низкая)

Ряженка 1 % жирности

Йогурт 1 % жирности

Биота

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.9 Мужская диета трёхразового питания на похудение

http://www.tvoytrener.com/pitanie/dieta_pohudenie_mujiki.php



Все мы знаем, что чем чаще мы питаемся, тем более энергичнее работает наш обмен веществ. Но что же делать тем, кто в силу рабочего графика или других причин не может позволить себе пяти-шести разовое питание? Выход есть: оставить основные приемы пищи: завтрак, обед, ужин, но при этом эти приемы пищи должны быть строго регулярными по времени и сбалансированы по всем компонентам пищи.

Свою сегодняшнюю статью я посвящаю тому, как же снизить вес на трехразовом питании. Ниже я составила для вас примерный рацион основных приемов пищи, каждый из которых имеет несколько аналогов, и вы можете выбрать понравившийся вам вариант завтрака, обеда или ужина.

Весь рацион на день построен в виде калькулятора, в который вы можете ввести все необходимые данные, и он даст то количество ККАЛ и БЖУ, которое необходимо вам и размер порций для данной диеты. Конечно, данная диета является усредненной, но тем не менее она поможет сориентироваться вам для начала.

Обращу ваше внимание, что все продукты и блюда я считала уже в готовом виде. То есть 100 г гречки — это значит именно 100 г сваренной уже гречневой крупы и так далее.

Если же вы желаете [индивидуальную диету для похудения](#), где будут учтены и ваши личные предпочтения в еде и также все ваши данные (вес, рост, возраст, пол, нагрузки и т.д), то можете заказать её у меня, автора этой диеты и всех диет на данном сайте

Завтрак

1. Каша овсяная на воде со сливочным маслом

Состав на 100 грамм

Белки	6 г (мало)
Жиры	2 г (мало)
Углеводы	25 г (много)
Калорийность 132 ккал (средняя)	

Каша овсяная с молоком 2,5 % без сахара

Каша овсяная с 5 г растительного масла без сахара

Каша овсяная с маслом или молоком и сахарозаменителем «Фит-парад»

Каша пшенная с маслом

Каша пшеничная с маслом

Каша перловая с маслом

Каша ячневая с маслом

2. Творог обезжиренный со сметаной и фруктами без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	8 г (средне)
Жиры	5 г (мало)
Углеводы	10 г (мало)
Калорийность 117 ккал (низкая)	

Творог обезжиренный со сметаной и ягодным миксом без сахара

Творог обезжиренный с фруктовым/ягодным миксом с заменителем «фит-парад»

3. Яблоки

Состав на 100 грамм

Белки	0.4 г (мало)
Жиры	0 г
Углеводы	11.2 г (средне)
Калорийность 46 ккал (низкая)	

4. Чай черный с сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	10 г (мало)
Калорийность 40 ккал (низкая)	

Кофе с сахаром

Отвар шиповника

Цикорий

Каркадэ

Фруктовый чай

Обед

1. Тефтели куриные с томатной подливкой

Состав на 100 грамм

Белки	21 г (очень много)
Жиры	1.5 г (мало)
Углеводы	7 г (мало)
Калорийность 123 ккал (средняя)	

Тефтели из индейки с томатной подливкой

Тефтели из кролика в томате

Тефтели из говядины с томатом

2. Макароны без масла

Состав на 100 грамм

Белки	3.5 г (мало)
Жиры	0.4 г (мало)
Углеводы	18 г (средне)
Калорийность 118 ккал (низкая)	

Нет у этого блюда аналогов!

3. Салат с креветками

Состав на 100 грамм

Белки	7 г (средне)
-------	--------------

Жиры	2 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность	62 ккал (мало)

Салат с морским коктейлем

Салат с кальмарами

Салат с тунцовой

Салат с тигровыми креветками

Салат с крабовым мясом

4. Чай черный без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	0 г
Калорийность	0 ккал

Чай зеленый без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Ужин

1. Куриная грудка, запеченная с овощами

Состав на 100 грамм

Белки	8 г (средне)
Жиры	3 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность	75 ккал (низкая)

Куриная запеканка с брокколи

Куриные рулетики с творожно-сырной начинкой

Индейка тушеная с овощами

2. Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона

Состав на 100 грамм

Белки	1 г (мало)
-------	------------

Жиры	0 г
Углеводы	2.5 г (мало)
Калорийность	14 ккал (низкая)

Нарезка из свежих овощей

Салат из квашеной капусты без масла

Салат из свежей капусты и огурцов

Салат из сладкого перца, лука и зелени

3. Рис бурый без масла (коричневый)

Состав на 100 грамм

Белки	3 г (мало)
Жиры	0.5 г (мало)
Углеводы	23 г (много)
Калорийность	109 ккал (низкая)

Рис дикий без масла

Рис мраморный без масла

Рис белый без масла

1. При необходимости вы можете что-либо добавлять к диете, сладости, например, в небольшом количестве (до 200 ккал), но при этом вы должны оставаться в рамках рассчитанных калькулятором БЖУ и ККАЛ.

2. Вода на день в чистом виде без учета чая и кофе должна быть не менее 1.5 л

Как вы видите, чтобы снизить вес не обязательно голодать. Наоборот, чем более разнообразным будет ваше меню в момент снижения веса, тем быстрее и веселее будет идти процесс, даже при трехразовом питании. Надеюсь, моя статья будет вам полезной.

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.10 Женская диета трёхразового питания на похудение

http://www.tvoytrener.com/pitanie/dieta_pohudenie3.php



Все мы знаем, что чем чаще мы питаемся, тем более энергичнее работает наш обмен веществ. Но что же делать тем, кто в силу рабочего графика или других причин не может позволить себе пяти-шести разовое питание? Выход есть: оставить основные приемы пищи: завтрак, обед, ужин, но при этом эти приемы пищи должны быть строго регулярными по времени и сбалансированы по всем компонентам пищи.

Свою сегодняшнюю статью я посвящаю тому, как же снизить вес на трехразовом питании. Ниже я составила для вас примерный рацион основных приемов пищи, каждый из которых имеет несколько аналогов, и вы можете выбрать понравившийся вам вариант завтрака, обеда или ужина.

Весь рацион на день построен в виде калькулятора, в который вы можете ввести все необходимые данные, и он даст то количество ККАЛ и БЖУ, которое необходимо вам и размер порций для данной диеты. Конечно, данная диета является усредненной, но тем не менее она поможет сориентироваться вам для начала.

Обращу ваше внимание, что все продукты и блюда я считала уже в готовом виде. То есть 100 г гречки — это значит именно 100 г сваренной уже гречневой крупы и так далее.

Если же вы желаете индивидуальную диету для похудения, где будут учтены и ваши личные предпочтения в еде и также все ваши данные (вес, рост, возраст, пол, нагрузки и т.д), то можете заказать её у меня, автора этой диеты и всех диет на данном сайте

Завтрак

1. Бутерброд с куриной грудкой и овощами с йогуртовой заправкой

Состав на 100 грамм

Белки	10 г (средне)
Жиры	2.5 г (мало)
Углеводы	25 (много)
Калорийность 163 ккал (средняя)	

Бутерброд с грудкой индейки и салатом со сливочной заправкой

Бутерброд с тунцом и творожно-сливочной заправкой и огурцами

Бутерброд с красной икрой и сливочным маслом

2. Фруктовый салат, заправленный йогуртово-творожным соусом

Состав на 100 грамм

Белки	8 г (средне)
Жиры	1.5 г (мало)
Углеводы	15 г (средне)
Калорийность	98 ккал (низкая)

Фруктово-ягодный микс с йогуртом и рикотой

Фруктово-творожный мусс

Ягодно-творожная паста

Запеченое яблоко или груша с творожно-ягодным кремом

3. Чай черный с молоком и с сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	7 г (мало)
Калорийность	46 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком и сахаром

Кофе с молоком и с сахаром

Цикорий с молоком и сахаром

Чай фруктовый с молоком и сахаром

Обед

1. Тушеная говядина с овощами в собственном соку

Состав на 100 грамм

Белки	12 г (средне)
Жиры	7.4 г (средне)
Углеводы	4.3 г (мало)
Калорийность	130.5 ккал (средняя)

Говядина на гриле с овощами

Тушеная курятина (кроме грудки) с луком и морковью

Кролик в томатном соусе

Семга в маринаде со сладким перцем

Гуляш из индейки в собственном соку без масла с луком и соевым соусом

2. Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона

Состав на 100 грамм

Белки	1 г (мало)
Жиры	0 г
Углеводы	2.5 г (мало)
Калорийность	14 ккал (низкая)

Нарезка из свежих овощей

Салат из квашеной капусты без масла

Салат из свежей капусты и огурцов

Салат из сладкого перца, лука и зелени

3. Чай черный с молоком без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	2.4 г (мало)
Калорийность	26 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком без сахара

Кофе с молоком без сахара

Цикорий с молоком без сахара

Чай фруктовый с молоком без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Ужин

1. Рыбные биточки на пару

Состав на 100 грамм

Белки	11 г (средне)
Жиры	1.5 г (мало)
Углеводы	5 г (мало)
Калорийность	78 ккал (низкая)

Куриные котлетки паровые

Паровые котлетки из телятины

Суфле мясное

2. Овощной салат с творогом

Состав на 100 грамм

Белки	5.4 г (мало)
Жиры	4 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность	74 ккал (низкая)

Овощной салат «Цветной»

Теплый салат с грибами

Свежий овощной салатик с говядиной

Теплый салат с индейкой и сладким перцем

1. При необходимости вы можете что-либо добавлять к диете, сладости, например, в небольшом количестве (до 200 ккал), но при этом вы должны оставаться в рамках рассчитанных калькулятором БЖУ и ККАЛ.

2. Вода на день в чистом виде без учета чая и кофе должна быть не менее 1.5 л

Как вы видите, чтобы снизить вес не обязательно голодать. Наоборот, чем более разнообразным будет ваше меню в момент снижения веса, тем быстрее и веселее будет идти процесс, даже при трехразовом питании. Надеюсь, моя статья будет вам полезной.

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.11 Краткосрочная диета для женщин для быстрого похудения

http://tvoytrener.com/pitanie/dieta_bistro.php

Кол-во приёмов пищи: 5

Соотношение Б Ж У (граммы): 34% | 10% | 56%



Сегодня я представляю вам диету, на тот случай, когда нужно быстро войти в норму, например, после праздников, отпуска с поеданием запретных вкусностей и т. д. Данная диета достаточно легка в соблюдении, абсолютно «не голодная» и в сочетании с умеренными физическими нагрузками даст хорошие результаты.

Как же пользоваться данной диетой? Ниже вы увидите поле, где нужно внести свои данные, а калькулятор, рассчитает количество порции на вас по данной диете, а также калории и БЖУ. Также для удобства и разнообразия к каждому приему пищи я подобрала аналоги. То есть вы можете выбирать именно тот аналог, который нравится вам и в данный день хочется. Конечно, данная диета является усредненной, но она поможет сориентироваться вам для начала.

Обращу ваше внимание, что все продукты и блюда я считала уже в готовом виде. То есть 100 г гречки — это значит именно 100 г сваренной уже гречневой крупы и так далее.

Завтрак

1. Творожно-рисовый пудинг

Состав на 100 грамм

Белки	11.5 г (средне)
Жиры	2 г (мало)
Углеводы	8 г (мало)
Калорийность	96 ккал (низкая)

Творожная запеканка

Творожно-банановый пудинг

Ленивые вареники

Сырники

2. Кефир 1% жирности

Состав на 100 грамм

Белки	3.5 г (мало)
Жиры	1 г (мало)
Углеводы	4.5 г (мало)
Калорийность 41 ккал (низкая)	

Ряженка 1 % жирности

Йогурт 1 % жирности

Биота

3. Чай черный без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	0 г
Калорийность 0 ккал	

Чай зеленый без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Первый перекус

1. Смузи ягодный на 1% кефире или ряженке

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
Жиры	0.5 г (мало)
Углеводы	12 г (средне)
Калорийность 60 ккал (низкая)	

Биота с ягодами

Смузи фруктовый

Биота с фруктами

Смузи овощной

Обед

1. Суп харчо с мясом курицы

Состав на 100 грамм

Белки	3.5 г (мало)
Жиры	4.6 г (мало)
Углеводы	5.7 г (мало)
Калорийность 79 ккал (низкая)	

Суп харчо с мясом говядины

Суп харчо с мясом индейки

Суп харчо с мясом баранины нежирной

аналоги

состав

2. Хлебцы отрубные

Состав на 100 грамм

Белки	9 г (средне)
Жиры	2 г (мало)
Углеводы	66 г (очень много)
Калорийность 320 ккал (высокая)	

Хлебцы цельнозерновые

Хлебцы рисовые

Хлебцы гречневые

Хлебцы воздушные

Второй перекус

1. Фруктовый салат, заправленный йогуртово-творожным соусом

Состав на 100 грамм

Белки	8 г (средне)
Жиры	1.5 г (мало)
Углеводы	15 г (средне)

Калорийность 98 ккал (низкая)

Фруктово-ягодный микс с йогуртом и рикотой

Фруктово-творожный мусс

Ягодно-творожная паста

Запеченое яблоко или груша с творожно-ягодным кремом

Ужин

1. Питательный овощной салат с тунцом

Состав на 100 грамм

Белки	6 г (средне)
Жиры	1 г (мало)
Углеводы	6.5 г (мало)
Калорийность	59 ккал (мало)

Тёплый салат с курицей и баклажанами

Теплый салат с курицей и стручковой фасолью

Салат» свежесть»

К данной диете можно добавлять безжировые сладости, но всего на 150 -200 ккал. Например, зефир или мармелад в количестве 50 г, ложку варенья или джема. Надеюсь, моя статья окажется полезной для Вас! Удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.12 Высокоуглеводная диета для женщин, которым тяжело набрать вес

http://tvoytrener.com/pitanie/nabor_vesa.php



Кол-во приёмов пищи: 4

Соотношение Б Ж У (граммы): 24% | 16% | 60%

Эта диета рассчитана для женщин, которым очень тяжело набрать вес вообще, а уж мышечную массу и подавно. Таких женщин не много, но они есть. Диета составлена из простых продуктов и кроме них вам нужно будет 1 раз в день пить гейнер. Можно было бы и без него обойтись, если бы не то обстоятельство, что вам тяжело набрать вес. Поэтому именно для вас он будет весьма кстати. Итак, основные особенности этой диеты:

1. 3-х разовое питание + 1 раз приём гейнера. Как видите, не так уж и сложно. Мы не заставляем вас есть по 6 раз в день. А поесть 3 раза в день могут себе позволить большинство людей.
2. Больше половины энергии вы будете получать из углеводов. Причём это как сложные (медленные) так и простые (быстрые углеводы). Все же углеводов будет 4.5 – 5 грамм на 1 кг веса тела.
3. Белка тоже будет достаточно. Около 2-х грамм на 1 кг веса тела. Для женщин – больше не нужно. Можно даже и 1.5 грамма. Но вы ведь хотите набрать не просто жир, а мышца.
4. В диете присутствуют каши, мясо, рыба, сладости, сахар. В общем, всё, чтобы вы получили достаточно калорий, белков, жиров и углеводов.

Завтрак

1. Каша овсяная со сливочным маслом и мёдом

Состав на 100 грамм

Белки	6 г (мало)
Жиры	5 г (мало)
Углеводы	30 г (много)
Калорийность	189 ккал (средняя)

Каша овсяная со сливочным маслом и сахаром
Каша овсяная без масла с молоком с сахаром
Каша овсяная со сливками и сухофруктами
Каша овсяная с молоком с сухофруктами(без сахара)

2. Творог 5% со сметаной и фруктовым миксом без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	8 г (средне)
Жиры	6.5 г (средне)
Углеводы	10 г (мало)
Калорийность 131 ккал (средняя)	

Творог обезжиренный со сметаной с ягодным миксом без сахара
Творог обезжиренный с фруктовым/ягодным миксом с заменителем «фит-парад»
Творожно-ягодный мусс

3. Чай черный с молоком и с сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	7 г (мало)
Калорийность 46 ккал (низкая)	

Чай зеленый с молоком и сахаром
Кофе с молоком и с сахаром
Цикорий с молоком и сахаром
Чай фруктовый с молоком и сахаром

Перекус

1. Высокобелковый гейнер

Состав на 100 грамм

Белки	30 г (очень много)
Жиры	5 г (мало)
Углеводы	57 г (очень много)

Калорийность 390 ккал (очень высокая)

Нет у него аналогов

2. Молоко 2.5%

Состав на 100 грамм

Белки 2.8 г (мало)

Жиры 2.5 г (мало)

Углеводы 4.7 г (мало)

Калорийность 52 ккал (низкая)

Кефир 2%

Простокваша 2.5%

Ряженка 2.5%

Обед

1. Рыба нежирная на пару со специями в сливочном соусе

Состав на 100 грамм

Белки 20 г (очень много)

Жиры 5 г (мало)

Углеводы 1.2 г (мало)

Калорийность 130 ккал (средняя)

Судак паровой с овощами и сметаной

Минтай отварной с йоргутово-сметанной подливкой

Креветки королевские на пару в сливочном соусе

Хек на пару с травами специями в сливочном соусе

2. Картофель отварной с маслом сливочным/растительным

Состав на 100 грамм

Белки 2 г (мало)

Жиры 4.5 г (мало)

Углеводы 18 г (средне)

Калорийность 121 ккал (средняя)

Картофельное пюре с маслом и молоком

Картофель запеченный со сметаной

3. Салат из огурцов и помидоров с зеленью, со сметаной

Состав на 100 грамм

Белки 1 г (мало)

Жиры 5 г (мало)

Углеводы 2.8 г (мало)

Калорийность 60 ккал (низкая)

Салат из морской капусты с маслом

Салат из квашеной капусты с маслом

Салат из свежей капусты и огурцов с маслом/сметаной

Салат из сладкого перца, лука и зелени со сметаной/маслом

4. Чай черный с сахаром

Состав на 100 грамм

Белки 0 г

Жиры 0 г

Углеводы 10 г (мало)

Калорийность 40 ккал (низкая)

Кофе с сахаром

Отвар шиповника

Цикорий

Каркадэ

Фруктовый чай

Ужин

1. Суп харчо с мясом курицы

Состав на 100 грамм

Белки 3.5 г (мало)

Жиры 4.6 г (мало)

Углеводы	5.7 г (мало)
Калорийность	79 ккал (низкая)

Суп харчо с мясом говядины
 Суп харчо с мясом индейки
 Суп харчо с мясом баранины нежирной

2. Хлеб с отрубями

Состав на 100 грамм

Белки	7.5 г (средне)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	45.2 г (очень много)
Калорийность	227 ккал (средняя)

Хлеб Ржано-пшеничный
 Хлеб Пшеничный
 Хлеб Овсяный

3. Блинчики с джемом или вареньем, сиропом, медом

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
Жиры	3 г (мало)
Углеводы	34 г (очень много)
Калорийность	170 ккал (средняя)

Оладьи с вареньем, джемом, сиропом, медом
 Панкейки с медом, сиропом, джемом, вареньем

4. Чай черный с молоком без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	2.4 г (мало)

Калорийность 26 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком без сахара

Кофе с молоком без сахара

Цикорий с молоком без сахара

Чай фруктовый с молоком без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Конечно, данное меню является ориентировочным, и вы по желанию можете добавлять свои коррективы. Также вы можете воспользоваться готовыми рецептами из раздела [«Рецепты блюд от диетолога»](#) и использовать их при составлении своего личного рациона.

Для приготовления белково-углеводного коктейля могу посоветовать следующие гейнеры, подходящие по соотношению цена-качество:

- [Твой Тренер: Гейнер ТВОЕЙ Мечты](#) 35% белка и 55% углеводов
- [ON Pro Complex Gainer](#) 34% белка и 55% углеводов
- [MHP Up Your Mass](#) 35% белка и 45% углеводов
- [NutraBolics: IsoGainer - 2270 гр](#) 33.5% белка и 49% углеводов

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.13 Мужская высокоуглеводная диета (для хардгейнеров) на набор мышечной массы

http://tvoytrener.com/pitanie/dieta_nabor_vesa.php



Кол-во приёмов пищи: 4

Соотношение Б Ж У (граммы): 21% | 16% | 63%

Данная диета рассчитана на тех мужчин, которым тяжело набирать вес. Она состоит из простых блюд и большого количества углеводов. Как простых, так и сложных. Кроме этого она подразумевает приём гейнера, дабы увеличить количество углеводов. Основные особенности этой диеты:

1. 4-х разовое питание. 3 полноценных приёма пищи и 1 раз – коктейль из гейнера и молока. Таким образом, вам

не придётся есть по 6 раз в день, так как далеко не все могут позволить себе питаться так часто.

2. Более 50% калорий вы будете получать из углеводов. Это примерно 4.5 грамма углеводов на 1 кг веса тела. Причём углеводы распределены по всему дню, но большую часть вы будете есть утром и в обед.

3. Белка в этой диете вы будете получать примерно 1.5 грамма на 1 кг веса тела. В идеале должно быть 2 грамма, но не забывайте, что это высокоуглеводная диета. Поэтому упор сделан именно на углеводы, чтобы сдвинуть ваш вес с мёртвой точки.

4. Блюда – довольно простые. Любой мужик в состоянии сварить себе гречку, сосиски, или пожарить рыбу. То есть вам не придётся тратить много времени на приготовление еды и ходить на кулинарные курсы))).

Обращу ваше внимание, что все продукты я считала в уже готовом виде. Например, 100 г риса, это означает именно 100 г сваренного риса и так далее.

Завтрак

1. Сосиски любительская

Состав на 100 грамм

Белки	10 г (средне)
Жиры	30 г (очень много)
Углеводы	1.5 г (мало)
Калорийность 316 ккал (высокая)	

Сосиски «Молочные»

Сосиски «Русские»

Сосиски «Детские»

Сосиски «Гоноверские»

2. Картофель отварной

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
Жиры	0.4 г (мало)
Углеводы	18 г (средне)
Калорийность 82 ккал (низкая)	

Пюре из картофеля без масла
Картофель запеченный с кожурой

3. Творог классический 5% жирности со сметаной и сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	16 г (много)
Жиры	9 г (средне)
Углеводы	14 (средне)
Калорийность 201 ккал (средняя)	

Творог обезжиренный со сметаной и джемом(вареньем)

Творог обезжиренный со сметаной и медом

Творог обезжиренный со сметаной и сухофруктами

4. Чай черный с сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	10 г (мало)
Калорийность 40 ккал (низкая)	

Кофе с сахаром

Отвар шиповника

Цикорий

Каркадэ

Фруктовый чай

Перекус

1. Высокобелковый гейнер

Состав на 100 грамм

Белки	30 г (очень много)
Жиры	5 г (мало)
Углеводы	57 г (очень много)

Калорийность 390 ккал (очень высокая)

Нет у него аналогов

2. Молоко 2.5%

Состав на 100 грамм

Белки	2.8 г (мало)
Жиры	2.5 г (мало)
Углеводы	4.7 г (мало)
Калорийность	52 ккал (низкая)

Кефир 2%

Простокваша 2.5%

Ряженка 2.5%

Обед

1. Гороховый суп

Состав на 100 грамм

Белки	4.4 г (мало)
Жиры	2.4 г (мало)
Углеводы	9 г (мало)
Калорийность	75 ккал (низкая)

Суп фасолевый

Суп чечевичный

Суп рисовый

Суп пшеничный

2. Хлеб с отрубями

Состав на 100 грамм

Белки	7.5 г (средне)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	45.2 г (очень много)

Калорийность 227 ккал (средняя)

Хлеб Ржано-пшеничный

Хлеб Пшеничный

Хлеб Овсяный

3. Зефир

Состав на 100 грамм

Белки 1.2 г (мало)

Жиры 0 г

Углеводы 78 г (очень много)

Калорийность 317 ккал (высокая)

Мармелад

Пастила

Рахат-лукум

Домашний зефир

Фруктовое желе

4. Чай черный с молоком без сахара

Состав на 100 грамм

Белки 1.4 г (мало)

Жиры 1.3 г (мало)

Углеводы 2.4 г (мало)

Калорийность 26 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком без сахара

Кофе с молоком без сахара

Цикорий с молоком без сахара

Чай фруктовый с молоком без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Ужин

1. Каша гречневая со сливочным маслом с сахаром

Состав на 100 грамм

Белки 6 г (мало)

Жиры	3 г (мало)
Углеводы	26 г (много)
Калорийность 155 ккал (средняя)	

Каша гречневая со сливочным маслом и медом

Каша гречневая с сухофруктами и молоком

Каша гречневая с маслом и сухофруктами

2. Рыба жирная в соевом с. с имбирем припущенная без масла

Состав на 100 грамм

Белки	18 г (много)
Жиры	15 г (средне)
Углеводы	0 г
Калорийность 200 ккал (средняя)	

Семга на пару с соевым соусом и специями

Форель на пару с травами и имбирем

3. Рис бурый без масла (коричневый)

Состав на 100 грамм

Белки	3 г (мало)
Жиры	0.5 г (мало)
Углеводы	23 г (много)
Калорийность 109 ккал (низкая)	

Рис дикий без масла

Рис мраморный без масла

Рис белый без масла

4. Чай черный с молоком и с сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
Жиры	1.3 г (мало)

Углеводы 7 г (мало)

Калорийность 46 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком и сахаром

Кофе с молоком и с сахаром

Цикорий с молоком и сахаром

Чай фруктовый с молоком и сахаром

Конечно, данное меню является ориентировочным, и вы по желанию можете добавлять свои коррективы. Также вы можете воспользоваться готовыми рецептами из раздела [«Рецепты блюд от диетолога»](#) и использовать их при составлении своего личного рациона.

Для приготовления белково-углеводного коктейля могу посоветовать следующие гейнеры, подходящие по соотношению цена-качество:

- [Твой Тренер: Гейнер ТВОЕЙ Мечты](#) 35% белка и 55% углеводов
- [ON Pro Complex Gainer](#) 34% белка и 55% углеводов
- [MHP Up Your Mass](#) 35% белка и 45% углеводов
- [NutraBolics: IsoGainer - 2270 гр](#) 33.5% белка и 49% углеводов

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.14 Женская низкоуглеводная диета для жиросжигания и сушки

http://tvoytrenner.com/pitanie/dieta_relief.php



Кол-во приёмов пищи: 5 + 1 протеиновый коктейль

Соотношение Б Ж У (граммы): 42% | 15% | 43%

Эта диета довольно тяжёлая и не подойдёт для постоянного и слишком долгого использования. Кроме этого, вам придётся принимать пищу 6 раз в день. То есть примерно каждые 3 часа. Если вы не можете себе этого позволить, то посмотрите [диету попроще тоже на жиросжигание](#). Ну а теперь особенности этой диеты:

1. Белка и углеводов в ней примерно 50 / 50. Это около 2 – 2.5 грамма на 1 кг веса тела. Это значит, что белка в ней очень

много, а углеводов – мало. Так как в норме углеводов должно быть примерно в 2 раза больше, чем белков.

2. Эта диета рассчитана максимум на 2 месяца, так как использовать её дольше вы вряд ли сможете. Всё дело в небольшом количестве углеводов. Мало кто может выдержать долго всего 2 грамма углеводов на 1 кг веса тела.

3. 1 раз в день вам нужно будет пить протеин. Дело в том, что без спортивного питания довольно сложно потреблять много белка и при этом – мало углеводов и жиров.

4. Жиров в ней немного, но примерно 1/3 всех жиров вы будете получать из рыбы. А это тот жир, который хуже всего копится (откладывается) в теле.

5. Ну и как я уже писал выше – есть вам придётся примерно каждые 3 часа. То есть: как только проснулись и последний приём пищи – непосредственно перед сном.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду, в среднем – 1,5 л.

Завтрак

1. Каша овсяная со сливками и сухофруктами

Состав на 100 грамм

Белки	6 г (мало)
Жиры	5 г (мало)
Углеводы	30 г (много)
Калорийность 189 ккал (средняя)	

Каша овсяная со сливочным маслом и сахаром

Каша овсяная без масла с молоком с сахаром

Каша овсяная со сливочным маслом и медом

Каша овсяная с молоком с сухофруктами(без сахара)

2. Смузи ягодный на 1% кефире или ряженке

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
Жиры	0.5 г (мало)
Углеводы	12 г (средне)
Калорийность 60 ккал (низкая)	

Биота с ягодами
Смузи фруктовый
Биота с фруктами
Смузи овощной

Первый перекус

1. Протеин с низким содержанием жиров и углеводов

Состав на 100 грамм

Белки	85 г (очень много)
Жиры	4 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность 390 ккал (очень высокая)	

[Твой Тренер: ТВОЙ Соевый протеин](#)

[Ultimate Nutrition: ISO-SENSATION 93](#)

[Dymatize: ISO-100](#)

[BioTech: Izo Whey Zero](#)

2. Молоко 1% жирности

Состав на 100 грамм

Белки	3.5 г (мало)
Жиры	1 г (мало)
Углеводы	4.5 г (мало)
Калорийность 41 ккал (низкая)	

Ряженка 1 % жирности

Кефир 1% жирности

Йогурт 1 % жирности

Биота

Обед

1. Семга на пару с соевым соусом и специями

Состав на 100 грамм

Белки	18 г (много)
-------	--------------

Жиры	15 г (средне)
Углеводы	0 г
Калорийность 200 ккал (средняя)	

Рыба жирная в соевом с. с имбирем припущенная без масла
Форель на пару с травами и имбирем

2. Салат из сладкого перца, лука и зелени

Состав на 100 грамм

Белки	1 г (мало)
Жиры	0 г
Углеводы	2.5 г (мало)
Калорийность 14 ккал (низкая)	

Нарезка из свежих овощей

Салат из квашеной капусты без масла

Салат из свежей капусты и огурцов

Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона

3. Чай черный с молоком без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	2.4 г (мало)
Калорийность 26 ккал (низкая)	

Чай зеленый с молоком без сахара

Кофе с молоком без сахара

Цикорий с молоком без сахара

Чай фруктовый с молоком без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Второй перекус

1. Йогурт Активиа Отруби и злаки

Состав на 100 грамм

Белки	3.8 г (мало)
Жиры	2.9 г (мало)
Углеводы	14 г (средне)
Калорийность 97 ккал (низкая)	

Йогурт фруктовый 3.2%

Йогурт Растишка

Активиа Питьевая

2. Грейпфрут

Состав на 100 грамм

Белки	0.8 г (мало)
Жиры	0 г
Углеводы	8.5 г (мало)
Калорийность 37 ккал (низкая)	

Мандарин

Алыча

Апельсин

Ананас

Ягоды

Ужин

1. Индейка тушеная с овощами

Состав на 100 грамм

Белки	8 г (средне)
Жиры	3 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность 75 ккал (низкая)	

Куриная запеканка с брокколи

Куриные рулетики с творожно-сырной начинкой

Куриная грудка, запеченная с овощами

2. Чай зеленый без сахара

Состав на 100 грамм

Белки 0 г

Жиры 0 г

Углеводы 0 г

Калорийность 0 ккал

Чай черный без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Второй ужин (перед сном)

1. Творог обезжиренный

Состав на 100 грамм

Белки 18 г (много)

Жиры 1 г (мало)

Углеводы 3.3 г (мало)

Калорийность 94 ккал (низкая)

Творог 0% мягкий

2. Кефир 1% жирности

Состав на 100 грамм

Белки 3.5 г (мало)

Жиры 1 г (мало)

Углеводы 4.5 г (мало)

Калорийность 41 ккал (низкая)

Ряженка 1 % жирности

Йогурт 1 % жирности

Биота

Как вы сами видите – диета довольно жёсткая. Я бы даже сказал – профессиональная. Если сможете её выдержать и при этом будете тренироваться, то жиросжигание и улучшение форм тела вам обеспечено. Но помните – не более 2-х месяцев!

И напоследок вот вам несколько вариантов протеинов с низким содержанием жира и углеводов и высоким содержанием белка:

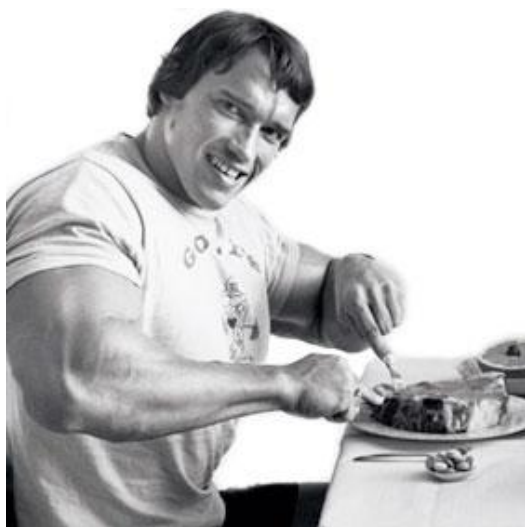
- [Твой Тренер: ТВОЙ Соевый протеин](#)
- [Ultimate Nutrition: ISO-SENSATION 93](#)
- [Dymatize: ISO-100](#)
- [BioTech: Izo Whey Zero](#)

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.15 Мужская низкоуглеводная диета для жиросжигания и сушки

http://tvoytrener.com/pitanie/dieta_relief2.php



Кол-во приёмов пищи: 4 + 2 протеиновых коктейля

Соотношение Б Ж У (граммы): 44% | 13% | 43%

Эта диета тяжёлая и потребует от вас дисциплины и распорядка. Ведь есть вам придётся 6 раз в день. То есть – примерно каждые 3 часа. А кроме этого в ней мало углеводов. Примерно 2 – 2.5 грамма на 1 кг веса. И это основная причина, почему эта диета не подойдёт для постоянного применения. Советую использовать её не более 2-х месяцев. Зато эффект будет точно. Ну а теперь более подробно об особенностях этого меню.

1. Количество белков и углеводов примерно одинаковое. Это значит, что углеводов у вас будет мало, а вот белка много. Для справки скажу вам, что в обычных условиях (не жиросжигание) человеку нужно углеводов есть примерно в 2 раза больше чем белков.

2. Все блюда довольно простые. Готовить их быстро и несложно. Как раз для мужчин. Ведь редко кто любит заморачиваться с готовкой.

3. Есть придётся каждые 3 часа. Первый приём – как только проснулись, а последний – непосредственно перед сном. Это тяжело, неудобно, но крайне эффективно.

4. 2 раза в день нужно будет пить протеин небольшими порциями. Дело в том, что, только обходясь обычной пищей – трудно добиться увеличения белка в рационе без увеличения углеводов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду, в среднем – 1,5 л.

Завтрак

1. Каша овсяная со сливками и сухофруктами

Состав на 100 грамм

Белки	6 г (мало)
Жиры	5 г (мало)
Углеводы	30 г (много)
Калорийность 189 ккал (средняя)	

Каша овсяная со сливочным маслом и сахаром

Каша овсяная без масла с молоком с сахаром

Каша овсяная со сливочным маслом и медом

Каша овсяная с молоком с сухофруктами(без сахара)

2. Творог обезжиренный

Состав на 100 грамм

Белки	18 г (много)
Жиры	1 г (мало)
Углеводы	3.3 г (мало)
Калорийность 94 ккал (низкая)	

Творог 0% мягкий

3. Смузи фруктовый

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
Жиры	0.5 г (мало)
Углеводы	12 г (средне)
Калорийность 60 ккал (низкая)	

Смузи ягодный на 1% кефире или ряженке

Биота с ягодами

Смузи фруктовый

Биота с фруктами

Смузи овощной

4. Компот из сухофруктов

Состав на 100 грамм

Белки	0.5 г (мало)
Жиры	0 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность	18 ккал (низкая)

Отвар шиповника без сахара

Компот плодово-ягодный

Первый перекус

1. Протеин с низким содержанием жиров и углеводов

Состав на 100 грамм

Белки	85 г (очень много)
Жиры	4 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность	390 ккал (очень высокая)

[Твой Тренер: ТВОЙ Соевый протеин](#)

[Ultimate Nutrition: ISO-SENSATION 93](#)

[Dymatize: ISO-100](#)

[BioTech: Izo Whey Zero](#)

2. Молоко 1% жирности

Состав на 100 грамм

Белки	3.5 г (мало)
Жиры	1 г (мало)
Углеводы	4.5 г (мало)
Калорийность	41 ккал (низкая)

Ряженка 1 % жирности
Кефир 1% жирности
Йогурт 1 % жирности
Биота

Обед

1. Куриная грудка, запеченная с овощами

Состав на 100 грамм

Белки	8 г (средне)
Жиры	3 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность 75 ккал (низкая)	

Куриная запеканка с брокколи
Куриные рулетики с творожно-сырной начинкой
Индейка тушеная с овощами

2. Хлебцы цельнозерновые

Состав на 100 грамм

Белки	9 г (средне)
Жиры	2 г (мало)
Углеводы	66 г (очень много)
Калорийность 320 ккал (высокая)	

Хлебцы отрубные
Хлебцы рисовые
Хлебцы гречневые
Хлебцы воздушные

3. Чай зеленый без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	0 г

Калорийность 0 ккал

Чай черный без сахара

Отвар шиповника без сахара

Кофе без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Второй перекус

1. Бананы

Состав на 100 грамм

Белки	1.2 г (мало)
Жиры	0 г
Углеводы	19 г (средне)
Калорийность	84 ккал (низкая)

Виноград

2. Ряженка 2,5 % жирности

Состав на 100 грамм

Белки	3.2 г (мало)
Жиры	2.5 г (мало)
Углеводы	4.5 г (мало)
Калорийность	53 ккал (низкая)

Простокваша 2,5% жирности

Кефир 2,5 % жирности

Мацони 2,5 % жирности

Ужин

1. Семга на пару с соевым соусом и специями

Состав на 100 грамм

Белки	18 г (много)
Жиры	15 г (средне)

Углеводы	0 г
----------	-----

Калорийность 200 ккал (средняя)

Рыба жирная в соевом с. с имбирем припущенная без масла
Форель на пару с травами и имбирем

2. Нарезка из свежих овощей

Состав на 100 грамм

Белки	1 г (мало)
-------	------------

Жиры	0 г
------	-----

Углеводы	2.5 г (мало)
----------	--------------

Калорийность 14 ккал (низкая)

Салат из сладкого перца, лука и зелени
Салат из квашеной капусты без масла
Салат из свежей капусты и огурцов
Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона

3. Чай черный с молоком без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
-------	--------------

Жиры	1.3 г (мало)
------	--------------

Углеводы	2.4 г (мало)
----------	--------------

Калорийность 26 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком без сахара
Кофе с молоком без сахара
Цикорий с молоком без сахара
Чай фруктовый с молоком без сахара
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Второй ужин (перед сном)

1. Протеин с низким содержанием жиров и углеводов

Состав на 100 грамм

Белки	85 г (очень много)
-------	--------------------

Жиры	4 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность 390 ккал (очень высокая)	

[Твой Тренер: ТВОЙ Соевый протеин](#)

[Ultimate Nutrition: ISO-SENSATION 93](#)

[Dymatize: ISO-100](#)

[BioTech: Izo Whey Zero](#)

2. Молоко 1% жирности

Состав на 100 грамм

Белки	3.5 г (мало)
Жиры	1 г (мало)
Углеводы	4.5 г (мало)
Калорийность 41 ккал (низкая)	

Ряженка 1 % жирности

Кефир 1% жирности

Йогурт 1 % жирности

Биота

Как вы сами видите – диета довольно жёсткая. Я бы даже сказал – профессиональная. Если сможете её выдержать и при этом будете тренироваться, то жиросжигание и улучшение форм тела вам обеспечено. Но помните – не более 2-х месяцев!

И напоследок вот вам несколько вариантов протеинов с низким содержанием жира и углеводов и высоким содержанием белка:

- [Твой Тренер: ТВОЙ Соевый протеин](#)
- [Ultimate Nutrition: ISO-SENSATION 93](#)
- [Dymatize: ISO-100](#)
- [BioTech: Izo Whey Zero](#)

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.16 Женская щадящая (лечебная) диета для похудения

http://tvoytrenner.com/pitanie/dieta_lechebnaia.php

Кол-во приёмов пищи: 5

Соотношение Б Ж У (граммы): 30% | 8% | 62%



В своей практике диетолога и особенно гастроэнтеролога я часто сталкиваюсь с тем, что по состоянию здоровья пациент вынужден придерживаться лечебной диеты или диеты под названием ЩД (щадящая диета), предполагающей различные ограничения в питании, особый подбор продуктов и особенную кулинарную обработку.

Зачастую заболевания желудочно- кишечного тракта носят хронический характер, и пациентам нужно соблюдать ЩД не только при обострении заболевания, но и потом в качестве профилактических мер. Это необходимо для того, чтобы минимизировать количество обострений.

Ниже я составила лечебную диету (ЩД), которую может использовать пациентка женщина, желающая снизить вес, но имеющая хронические заболевания органов пищеварения, такие как:

- хронический гастрит
- хронический панкреатит
- эрозии и язвы желудка и ДПК
- хронический холецистит
- дискинезия желчных путей и др. заболевания ЖКТ

Данная диета является не очень строгой и применяется при затухании обострения заболевания, когда проявления и симптомы сведены на нет , а так же и вне стадии обострения , то есть в период ремиссии .

Хочу предупредить, что снижать вес нельзя при обострении любого заболевания, и это касается не только заболеваний ЖКТ. Почему? Потому что в этот период организму и так сложно: он нуждается в энергии для восстановления и репарации (заживлении) и не стоит его этого лишать, иначе можно ввести, и без того измученный организм, в состояние стресса и полной разбалансировки.

Однако касается это не только питания, но и физических нагрузок.

Запомните: при обострении хронических заболеваний ЖКТ и многих других систем организма любые физические нагрузки, а особенно тяжелые, строго запрещены!!!

Теперь поговорим непосредственно о диете. Она составлена в виде своеобразного калькулятора, где вы можете вбить свои личные параметры, вид деятельности и количество тренировок в неделю. При этом получите порцию каждого блюда в каждом приеме пищи, БЖУ и калории, а также общий и итог на день. Это достаточно удобно. Также для разнообразия у каждого блюда есть аналоги, нажав на которые вы можете подобрать себе подходящий именно вам.

Конечно, данная диета является ориентировочной и усредненной. По желанию вы можете вводить свои коррективы сами или заказать составление индивидуального меню, воспользовавшись кнопкой «заказать себе диету» на панели расположенной сразу под данной диетой.

Завтрак

1. Каша овсяная на воде со сливочным маслом

Состав на 100 грамм

Белки	6 г (мало)
Жиры	2 г (мало)
Углеводы	25 г (много)
Калорийность 132 ккал (средняя)	

Каша овсяная с молоком 2,5 % без сахара

Каша овсяная с 5 г растительного масла без сахара

Каша овсяная с маслом или молоком и сахарозаменителем «Фит-парад»

Каша пшенная с маслом

Каша пшеничная с маслом

Каша перловая с маслом

Каша ячневая с маслом

2. Зернёный творог

Состав на 100 грамм

Белки	11 г (средне)
Жиры	5 г (мало)
Углеводы	3.5 г (мало)
Калорийность 103 ккал (низкая)	

Сыр тофу
Сыр рикотта лайт
Домашний творог «Домик в деревне»

3. Компот из сухофруктов

Состав на 100 грамм

Белки	0.5 г (мало)
Жиры	0 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность	18 ккал (низкая)

Отвар шиповника без сахара
Компот плодово-ягодный

Первый перекус

1. Творожная запеканка

Состав на 100 грамм (мало)

Белки	11.5 г (средне)
Жиры	2 г
Углеводы	8 г (мало)
Калорийность	96 ккал (низкая)

Творожно-рисовый пудинг
Творожно-банановый пудинг
Ленивые вареники
Сырники

2. Чай черный некрепкий без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	0 г
Калорийность	0 ккал

Отвар шиповника без сахара
Некрепкий кофейный напиток (цикорий)

Обед

1. Паровые тефтели из нута и овощей

Состав на 100 грамм

Белки	4 г (мало)
Жиры	1.5 г (мало)
Углеводы	43 г (очень много)
Калорийность 193 ккал (средняя)	

Рисово- овощные котлетки

Овсяные котлетки с овощами

2. Пюре из кабачков

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
Жиры	0.3 г (мало)
Углеводы	5.6 г (мало)
Калорийность 33 ккал (низкая)	

Пюре из цветной капусты

Пюре из моркови

Пюре из брокколи

3. Компот из сухофруктов

Состав на 100 грамм

Белки	0.5 г (мало)
Жиры	0 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность 18 ккал (низкая)	

Отвар шиповника без сахара

Компот плодово-ягодный

Второй перекус

1. Запеченное яблоко с обезжиренным творогом

Состав на 100 грамм

Белки	4.6 г (мало)
Жиры	1.5 г (мало)
Углеводы	9.8 г (мало)
Калорийность	71 ккал (низкая)

Запеченная груша с обезжиренным творогом

2. Кефир 2,5 % жирности

Состав на 100 грамм

Белки	3.2 г (мало)
Жиры	2.5 г (мало)
Углеводы	4.5 г (мало)
Калорийность	53 ккал (низкая)

Простокваша 2,5% жирности

Ряженка 2,5 % жирности

Мацони 2,5 % жирности

Ужин

1. Рыбные биточки на пару

Состав на 100 грамм

Белки	11 г (средне)
Жиры	1.5 г (мало)
Углеводы	5 г (мало)
Калорийность	78 ккал (низкая)

Куриные котлетки паровые

Паровые котлетки из телятины

Суфле мясное

2. Паровые овощи

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
Жиры	0.2 г (мало)
Углеводы	4.5 г (мало)
Калорийность	28 ккал (мало)

Отварные овощи

Запечённые овощи

3. Чай черный некрепкий без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	0 г
Калорийность	0 ккал

Отвар шиповника без сахара

Некрепкий кофейный напиток (цикорий)

Обратите внимание, что важна дробность питания и частота, чтобы не перегружать пищеварительную систему. Поэтому в данной диете я помимо трех основных приемов (завтрак, обед, ужин) ввожу 2 перекуса. Ну и не забываем про прием чистой воды 1.2 — 1.5 л в день.

Как видите все достаточно просто .Надеюсь, что моя статья окажется вам полезной. Желаю здоровья и красоты!!!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.17 Мужская диета на поддержание веса с 3-х разовым питанием

http://tvoytrener.com/pitanie/dieta_podderjanie_vesa2.php



Кол-во приёмов пищи: 3

Соотношение Б Ж У (граммы): 28% | 17% | 55%

Поддержание достигнутого веса тела – самая простая задача в питании. Не нужно ограничивать себя в углеводах и жирах, как для похудения. И не нужно запихивать в себя огромное количество углеводов и белков, как при наборе массы. Тем не менее, даже при такой простой задаче есть некоторые нюансы. А именно:

Количество белков достаточно примерно 1.5 грамм на 1 кг веса тела. Некоторым даже одного грамма хватает. Жиров вполне достаточно 1 грамма на 1 кг. А углеводов – 3-3.5 грамма на 1 кг веса тела. Примерно так всё в этой диете и распределено.

Особенности этой диеты

1. Надо будет питаться всего 3 раза в день. С одной стороны – это удобно, но с другой – придётся съедать довольно много еды за раз. Если же вы можете позволить себе питаться чаще, то посмотрите лучше вот эту диету. Так как 3 раза в день есть хоть и удобно и более-менее приемлемо, но не идеально.
2. Все блюда составлены из простых ингредиентов и их несложно приготовить. Кроме того, в большинстве столовых они все есть. Поэтому вам не придётся сильно заморачиваться с готовкой.
3. Углеводы распределены по всему дню, но в первой половине их всё-таки больше. Есть как сложные так и простые углеводы.
4. Основные источники белка, это мясо (курица), яйца и творог. То есть недорогие и все доступные продукты.

Завтрак

1. Яичница с помидорами и поджаренным луком

Состав на 100 грамм

Белки	9 г (средне)
Жиры	8 г (средне)

Углеводы	2.5 г (мало)
----------	--------------

Калорийность	118 ккал (низкая)
--------------	-------------------

Овощное соте под яйцом пашот

Яичница глазунья с творожным сыром и овощами

Яйца отварные с овощами и творогом

Тортилья с рикотой, томатами и зеленью

2. Хлеб Ржано-пшеничный

Состав на 100 грамм

Белки	7.5 г (средне)
-------	----------------

Жиры	1.3 г (мало)
------	--------------

Углеводы	45.2 г (очень много)
----------	----------------------

Калорийность	227 ккал (средняя)
--------------	--------------------

Хлеб с отрубями

Хлеб Пшеничный

Хлеб Овсяный

3. Блинчики с джемом или вареньем, сиропом, медом

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
-------	------------

Жиры	3 г (мало)
------	------------

Углеводы	34 г (очень много)
----------	--------------------

Калорийность	170 ккал (средняя)
--------------	--------------------

Оладьи с вареньем, джемом, сиропом, медом

Панкейки с медом, сиропом, джемом, вареньем

4. Чай черный с молоком и с сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
-------	--------------

Жиры	1.3 г (мало)
------	--------------

Углеводы	7 г (мало)
----------	------------

Калорийность 46 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком и сахаром
Кофе с молоком и с сахаром
Цикорий с молоком и сахаром
Чай фруктовый с молоком и сахаром

Обед

1. Тушеная говядина с овощами в собственном соку

Состав на 100 грамм

Белки	12 г (средне)
Жиры	7.4 г (средне)
Углеводы	4.3 г (мало)
Калорийность 130.5 ккал (средняя)	

Говядина на гриле с овощами
Тушеная курятина (кроме грудки) с луком и морковью
Кролик в томатном соусе
Семга в маринаде со сладким перцем
Гуляш из индейки в собственном соку без масла с луком и соевым соусом

2. Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона

Состав на 100 грамм

Белки	1 г (мало)
Жиры	0 г
Углеводы	2.5 г (мало)
Калорийность 14 ккал (низкая)	

Нарезка из свежих овощей
Салат из квашеной капусты без масла
Салат из свежей капусты и огурцов
Салат из сладкого перца, лука и зелени

3. Зефир

Состав на 100 грамм

Белки	1.2 г (мало)
-------	--------------

Жиры	0 г
Углеводы	78 г (очень много)
Калорийность	317 ккал (высокая)

Мармелад

Пастила

Рахат-лукум

Домашний зефир

Фруктовое желе

4. Компот из сухофруктов

Состав на 100 грамм

Белки	0.5 г (мало)
Жиры	0 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность	18 ккал (низкая)

Отвар шиповника без сахара

Компот плодово-ягодный

Ужин

1. Суп харчо с мясом курицы

Состав на 100 грамм

Белки	3.5 г (мало)
Жиры	4.6 г (мало)
Углеводы	5.7 г (мало)
Калорийность	79 ккал (низкая)

Суп харчо с мясом говядины

Суп харчо с мясом индейки

Суп харчо с мясом баранины нежирной

2. Хлеб с отрубями

Состав на 100 грамм

Белки	7.5 г (средне)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	45.2 г (очень много)
Калорийность 227 ккал (средняя)	

Хлеб Ржано-пшеничный

Хлеб Пшеничный

Хлеб Овсяный

3. Творог обезжиренный со сметаной и сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	16 г (много)
Жиры	5.8 г (средне)
Углеводы	14 (средне)
Калорийность 172 ккал (средняя)	

Творог обезжиренный со сметаной и джемом(вареньем)

Творог обезжиренный со сметаной и медом

Творог обезжиренный со сметаной и сухофруктами

4. Кофе с молоком без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	2.4 г (мало)
Калорийность 26 ккал (низкая)	

Чай зеленый с молоком без сахара

Чай черный с молоком без сахара

Цикорий с молоком без сахара

Чай фруктовый с молоком без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Вот такая вот нехитрая диета. Её можно использовать хоть всю жизнь. Дабы её разнообразить – можно использовать кнопки «аналоги». Или можно заменять блюда на другие. Помните – главное, это общее количество калорий за сутки и соотношение Б Ж У

(белки / жиры / углеводы). Можно так же разбивать приёмы пищи на более мелкие, если позволяют условия. Удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.18 Женская диета на поддержание веса с 3-х разовым питанием

http://tvoytrener.com/pitanie/dieta_podderjanie_vesa.php



Кол-во приёмов пищи: 3

Соотношение Б Ж У (граммы): 27% | 15% | 58%

Эта диета рассчитана на тех, кого устраивает вес тела, и кто не может себе позволить питаться чаще 3-х раз в день. Иными словами, если вы не хотите ни набирать мышц, ни сжигать жир. То есть на тех, кого всё устраивает. Разумеется, что сохранять вес на достигнутом уровне – самая простая задача. По крайней мере – для большинства. Но здесь есть некоторые нюансы тоже.

Например, помимо общей калорийности нужно ещё держать баланс между белками, жирами и углеводами. Так, для девушки, которую всё устраивает в весе, нужно употреблять на 1 кг веса тела примерно: 1 г жиров, 1.5 - 2 грамм белков и 4 грамма углеводов. Примерно так всё и распределено в этой диете. Подчёркиваю – примерно. За абсолютно точными цифрами нет смысла гоняться.

Итак, основные особенности этой диеты:

1. 3-х разовое питание. С одной стороны это значит что это меню довольно простое, так как вам не придётся есть каждые 3 часа. Но с другой стороны – порции буду довольно большими. Ведь вам за 3 раза нужно съесть суточную норму калорий. Если кто может позволить себе питаться чаще 3-х раз, [то лучше посмотрите эту диету](#).
2. Меню составлено из относительно простых блюд, которые нетрудно приготовить и которые есть во многих столовых. Если чего-то нет, то воспользуйтесь кнопками «аналоги».
3. Старайтесь, чтобы между приёмами пищи проходило не менее 5-ти и не более 7-ти часов. Между ужином и началом сна должно пройти не более 3-х часов. То есть, если вы

ложитесь спать в 23 часа, то поужинать вы должны не ранее 20.00. Например: 8.00 – завтрак, 14.00 – обед, 20.00 – ужин. 23.00 – сон.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду, в среднем – 1-1,5 л. Более подробно о том, сколько вам нужно воды [вы можете узнать здесь](#). Калькулятор рассчитан на тех, кто худеет, но вам достаточно отнимать от этой цифры примерно 20%.

Завтрак

1. Паста с овощами и куриной грудкой

Состав на 100 грамм

Белки	10 г (средне)
Жиры	1.5 г (мало)
Углеводы	12 г (средне)
Калорийность 102 ккал (низкая)	

Паста с овощами грудкой индейки

Паста с овощами и телятиной

2. Сырники

Состав на 100 грамм

Белки	10 г (средне)
Жиры	8 г (средне)
Углеводы	22 г (много)
Калорийность 200 ккал (средняя)	

Панкейки с творожным кремом и ягодами

Творожные оладьи

Блинчики с творогом и ягодами

3. Чай черный с молоком и с сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	7 г (мало)

Калорийность 46 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком и сахаром

Кофе с молоком и с сахаром

Цикорий с молоком и сахаром

Чай фруктовый с молоком и сахаром

Обед

1. Суп харчо с мясом курицы

Состав на 100 грамм

Белки 3.5 г (мало)

Жиры 4.6 г (мало)

Углеводы 5.7 г (мало)

Калорийность 79 ккал (низкая)

Суп харчо с мясом говядины

Суп харчо с мясом индейки

Суп харчо с мясом баранины нежирной

2. Хлеб с отрубями

Состав на 100 грамм

Белки 7.5 г (средне)

Жиры 1.3 г (мало)

Углеводы 45.2 г (очень много)

Калорийность 227 ккал (средняя)

Хлеб Ржано-пшеничный

Хлеб Пшеничный

Хлеб Овсяный

3. Мармелад

Состав на 100 грамм

Белки 1.2 г (мало)

Жиры 0 г

Углеводы	78 г (очень много)
----------	--------------------

Калорийность	317 ккал (высокая)
--------------	--------------------

Зефир

Пастила

Рахат-лукум

Домашний зефир

Фруктовое желе

4. Компот из сухофруктов

Состав на 100 грамм

Белки	0.5 г (мало)
-------	--------------

Жиры	0 г (мало)
------	------------

Углеводы	4 г (мало)
----------	------------

Калорийность	18 ккал (низкая)
--------------	------------------

Отвар шиповника без сахара

Компот плодово-ягодный

Ужин

1. Рыба жирная в соевом с. с имбирем припущенная без масла

Состав на 100 грамм

Белки	18 г (много)
-------	--------------

Жиры	15 г (средне)
------	---------------

Углеводы	0 г
----------	-----

Калорийность	200 ккал (средняя)
--------------	--------------------

Семга на пару с соевым соусом и специями

Форель на пару с травами и имбирем

2. Паровые овощи

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
-------	------------

Жиры	0.2 г (мало)
------	--------------

Углеводы	4.5 г (мало)
Калорийность	28 ккал (мало)

Отварные овощи

Запечённые овощи

3. Рис бурый без масла (коричневый)

Состав на 100 грамм

Белки	3 г (мало)
Жиры	0.5 г (мало)
Углеводы	23 г (много)
Калорийность	109 ккал (низкая)

Рис дикий без масла

Рис мраморный без масла

Рис белый без масла

4. Чай черный с молоком без сахара

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	2.4 г (мало)
Калорийность	26 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком без сахара

Кофе с молоком без сахара

Цикорий с молоком без сахара

Чай фруктовый с молоком без сахара

Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

Вот такая вот нехитрая диета. Её можно использовать хоть всю жизнь. Дабы её разнообразить – можно использовать кнопки «аналоги». Или можно заменять блюда на другие. Помните – главное, это общее количество калорий за сутки и соотношение Б Ж У (белки / жиры / углеводы). Можно так же разбивать приёмы пищи на более мелкие, если позволяют условия. Удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.19 Мужская диета с 3-х разовым питанием на набор мышечной массы

http://tvoytrenner.com/pitanie/nabor_vesa2.php



Кол-во приёмов пищи: 3

Соотношение Б Ж У (граммы): 25% | 17% | 58%

Эта диета рассчитана на тех мужчин, которые не могут позволить себе питаться более 3-х раз в день и которые не приемлют спортивное питание. Спортпита в этой диете нет. Если же вы не из этого числа, то [посмотрите вот эту диету](#). Так же ещё есть [диета на 5 приёмов пищи в неделю](#).

Особенности этой диеты:

1. Очень большие и калорийные приёмы пищи. Ведь ваша цель – набор веса и есть вы собрались всего 3 раза в день. Так что будьте готовы съедать за раз большое количество еды.
2. Большая часть блюд имеет высокую калорийность. Это делается для того, чтобы не перегружать желудок килограммами низкокалорийной еды. Если же у вас останется место в желудке и вы вдруг не будете наедаться, то заполните эту пустоту фруктами. Мы их не стали вводить в меню, так как и без них вам придётся много есть.
3. Количество белков на 1 кг веса тела: 1.5–2 г / жиров – чуть больше 1 г / углеводов 3.5 – 4 грамма.
4. Источники белка: рыба, курица, творог, яйца, горох.
5. Все блюда довольно просто приготовить и они есть во многих столовых.
6. Углеводы распределены по всем 3-м приёмам пищи, но больше всего их на завтрак и обед. На ужин углеводов примерно 20% от общего количества.

Завтрак

1. Пельмени домашние

Состав на 100 грамм

Белки	12 г (средне)
Жиры	12 г (средне)

Углеводы	29 г (много)
Калорийность	272 ккал (высокая)

Манты

2. Бутерброд с куриной ветчиной и листом салата

Состав на 100 грамм

Белки	6 г (мало)
Жиры	4.5 г (мало)
Углеводы	24 г (много)
Калорийность	161 ккал (средняя)

Бутерброд с колбасой «докторская» и огурцом

Бутерброд с перепелиными яйцами и помидорами

Бутерброд с яйцом куриным и овощами

3. Зефир / Мармелад / Пастила

Состав на 100 грамм

Белки	1.2 г (мало)
Жиры	0 г
Углеводы	78 г (очень много)
Калорийность	317 ккал (высокая)

Рахат-лукум

Домашний зефир

Фруктовое желе

4. Чай черный с сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	10 г (мало)
Калорийность	40 ккал (низкая)

Кофе с сахаром
Отвар шиповника
Цикорий
Каркадэ
Фруктовый чай

Обед

1. Гороховый суп

Состав на 100 грамм

Белки	4.4 г (мало)
Жиры	2.4 г (мало)
Углеводы	9 г (мало)
Калорийность 75 ккал (низкая)	

Суп фасолевый
Суп чечевичный
Суп рисовый
Суп пшеничный

2. Семга на пару с соевым соусом и специями

Состав на 100 грамм

Белки	18 г (много)
Жиры	15 г (средне)
Углеводы	0 г
Калорийность 200 ккал (средняя)	

Рыба жирная в соевом с. с имбирем припущенная без масла
Форель на пару с травами и имбирем

3. Картофель отварной

Состав на 100 грамм

Белки	2 г (мало)
Жиры	0.4 г (мало)
Углеводы	18 г (средне)

Калорийность 82 ккал (низкая)

Пюре из картофеля без масла
Картофель запеченный с кожурой

4. Хлеб Пшеничный

Состав на 100 грамм

Белки	7.5 г (средне)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	45.2 г (очень много)
Калорийность	227 ккал (средняя)

Хлеб Ржано-пшеничный
Хлеб с отрубями
Хлеб Овсяный

5. Компот из сухофруктов

Состав на 100 грамм

Белки	0.5 г (мало)
Жиры	0 г (мало)
Углеводы	4 г (мало)
Калорийность	18 ккал (низкая)

Отвар шиповника без сахара
Компот плодово-ягодный

Ужин

1. Яичница с помидорами и поджаренным луком

Состав на 100 грамм

Белки	9 г (средне)
Жиры	8 г (средне)
Углеводы	2.5 г (мало)
Калорийность	118 ккал (низкая)

Овощное соте под яйцом пашот
Яичница глазунья с творожным сыром и овощами
Яйца отварные с овощами и творогом
Тортилья с рикотой, томатами и зеленью

2. Хлеб Пшеничный

Состав на 100 грамм

Белки	7.5 г (средне)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	45.2 г (очень много)
Калорийность	227 ккал (средняя)

Хлеб Ржано-пшеничный
Хлеб с отрубями
Хлеб Овсяный

3. Творог классический 5% жирности со сметаной и сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	16 г (много)
Жиры	9 г (средне)
Углеводы	14 (средне)
Калорийность	201 ккал (средняя)

Творог обезжиренный со сметаной и джемом(вареньем)
Творог обезжиренный со сметаной и медом
Творог обезжиренный со сметаной и сухофруктами

4. Чай черный с молоком и с сахаром

Состав на 100 грамм

Белки	1.4 г (мало)
Жиры	1.3 г (мало)
Углеводы	7 г (мало)
Калорийность	46 ккал (низкая)

Чай зеленый с молоком и сахаром
Кофе с молоком и с сахаром
Цикорий с молоком и сахаром
Чай фруктовый с молоком и сахаром

Вот такая вот нехитрая диета. Ешьте больше и растите! Всем удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5. РЕЦЕПТЫ БЛЮД ОТ ДИЕТОЛОГА

5.1 Теплый овощной салат с адыгейским сыром

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_salat.php



Это блюдо сбалансировано по всем основным компонентам пищи и дополнит ваш рацион витаминами, микроэлементами, полезными ненасыщенными жирными, кислотами и ценным молочным белком.

Для приготовления этого замечательного салатика нам понадобится:

- Баклажан крупный – 1 шт.
- Кабачок большой – 1 шт.
- Болгарский перец сладкий крупный – 1 шт.
- Картофель среднего размера – 2 шт.
- Помидоры черри – 200 г.
- Адыгейский сыр – 50 г.
- Листья салата – небольшой пучок.
- Апельсин – 1/4 часть.
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Специи: перец по вкусу, соль по вкусу, базилик.
- Семена кунжута – 2 ч. л.
- Бальзамический уксус густой – 30%

Приготовление

1. Сначала подготовим картофель: очищаем его от кожуры, режим на кольца 0,5 см шириной и запекаем в предварительно разогретой духовке при 180 градусах до золотистого цвета. Готовый картофель откладываем пока в сторону.
2. Займемся теперь остальными овощами. Очищаем от кожуры баклажан, кабачок, лук и освобождаем от семян перец. После этого нарезаем все овощи на небольшие кубики 1, 5 см шириной и обжариваем на 1 ст. л. оливкового масла вместе с семенами кунжута на медленном огне под крышкой. До тех пор, пока овощи не станут мягкими.
3. Листья салата моем, обсушиваем полотенцем и рвем. Помидоры черри нарезаем пополам. На небольшие кубики режим адыгейский сыр. Все соединяем, добавляем специи.
4. Далее взбрызгиваем салат соком апельсина и поливаем по краям тарелки густым бальзамическим уксусом. Сверху выкладываем кружочки картофеля. Все готово!!!)

Рекомендации от диетолога

А что получилось у меня, вы можете видеть на фото в начале статьи. Такой салат можно съесть на обед или на ранний ужин с небольшим кусочком хлеба.

В одном таком блюде содержится:

- Белки – 5 г
- Жиры – 15 г
- Углеводы – 42 г
- 365 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.2 Куриная запеканка с брокколи в сметанном соусе

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_kurinnaia_zapekanka.php



Это потрясающее блюдо не только очень вкусное и диетическое, но и богато ценным белком, который обязательно должен присутствовать в рационе людей [снижающих вес](#) в достаточном количестве.

Нам понадобятся следующие ингредиенты:

- Куриные грудки – 2 шт.
- Брокколи – 400 г
- Сметана 15 % жирности – 100 г
- Соевый соус – 3 - 4 ч.л.
- Кунжутные семена – 10 г
- Соль по вкусу
- Черный перец молотый

Приготовление

1. Сначала сделаем сметанный соус, который придаст блюду сливочный вкус и нежность. Для этого смешиваем сметану с соевым соусом и кунжутными семенами. Затем добавляем в получившуюся сметанную массу соль и перец.

2. Теперь подготовим брокколи. Отвариваем брокколи до мягкости и превращаем в пюре с помощью блендера или можно все хорошенько размять вилкой. Затем добавляем 2 ст. л. сметанного соуса к пюре из брокколи, тщательно перемешиваем.

3. Следующий этап – это подготовка куриного филе. Для этого мы разрезаем вдоль каждое филе на две пласта и отбиваем каждый из них столовым молоточком.

4. После этого берем два пласта куриного филе, смазываем сметанным соусом и укладываем в форму для запекания. Затем на эти мясные пласты выкладываем наше брокколиевое пюре и аккуратно разглаживаем по всей поверхности мяса.

5. Сверху на пюре из брокколи мы кладем оставшиеся два пласта куриного филе, предварительно обмазав их сметанным соусом.

6. Теперь ставим нашу куриную запеканку в предварительно разогретую духовку до 200 градусов. Запекаем 40 мин минут.

Это блюдо я также готовлю, используя не сметанный соус, а йогуртовый. То есть за основу соуса я беру йогурт 2,7 % жирности – 150 г (белый йогурт «Простаквашино», например), что делает куриную запеканку еще более диетической, но вкус менее сливочный. Выбор за вами.

Рекомендации от диетолога

Это блюдо удачно подойдет и для обеда и для ужина. Рассчитано оно на 2 порции. На фото вы можете видеть, что получилось у меня.

В одной порции запеканки со сметанным соусом содержится:

- Белков - 35 г
- Жиров – 12 г
- Углеводов – 16 г
- 354 ккал

А в одной порции запеканки с йогуртовым соусом:

- Белков – 35 г
- Жиров – 7,5 г
- Углеводов – 16 г
- 306 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.3 Сливочный суп – пюре из кабачков

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_sup_pure.php



Это блюдо не только низкокалорийное, маложирное, но и содержит большое количество клетчатки, что делает этот супчик еще и достаточно сытным. А это, как известно, очень важно в процессе похудения.

Вот, что нам понадобится:

- Кабачки – 4 шт. среднего размера
- Лук – 3 шт. среднего размера
- Масло растительное – 4 ч.л.
- Вино белое сухое – 3 ст. л
- Специи: черный перец, соль, сухой укроп

- Сливки 10 % жирности – 100 г
- Чеснок – 4 маленьких зубчика
- Вода – 1 л

Приготовление

1. Сначала подготавливаем овощи. Кабачки моем и освобождаем от кожуры, нарезаем на небольшие кубики. Очищаем лук, режим его на полукольца.

2. Затем обжариваем наши овощи на растительном масле. Добавляем чеснок, пропущенный предварительно через чеснокодавилку. Обжаривать овощи стоит до тех пор, пока лук не станет прозрачным, но именно прозрачным, а не золотистым – это важно для вкусового оттенка нашего супчика.

3. Готовые овощи мы перекладываем в небольшую кастрюльку, заливаем одним литром воды, ставим на средний огонь и доводим до кипения.

4. Даем супу покипеть 5 минут. После чего добавляем белое сухое вино (именно сухое!). Добавляем черный перец и соль по вкусу. Убавляем огонь до минимума и томим 20 – 25 минут до полной готовности овощей. Кабачки при этом должны быть очень мягкие, разваренные.

5. Затем мы сливаем с нашего супа только бульон в отдельную посуду, а оставшуюся овощную массу очень тщательно измельчаем блендером.

6. Получившуюся «овощную кашу» снова соединяем с овощным бульоном. Теперь вливаем сливки и все тщательно перемешиваем. Наш суп готов. Подавать его следует в теплом виде с укропом сушеным или свежим и с цельнозерновым или ржаным хлебом (хлебцами). Я люблю есть такой супчик с ржаными сухариками домашнего приготовления.

Рекомендации от диетолога

Получившееся блюдо можно условно разделить на 5 порций.

В одной порции содержится:

- Белки – 3 г
- Жиры – 6 г
- Углеводы – 19 г
- 163 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.4 Сладкая творожная запеканка без сахара

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_tvorojnaia_zapekanka.php



Это блюдо я готовлю без единого грамма сахара. Но чтобы моя запеканка была сладкой, я использую для ее приготовления [сахарозаменитель](#) в виде порошка «Fit Parad». Этот заменитель безопасен и, что особенно важно, не подвергается превращению в токсичные вещества при высоких температурах, что позволяет использовать его при выпечке.

Вот что нам потребуется:

- Творог – 1 пачка
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Сахарозаменитель «Фит парад» - 2 ч.л.
- Ванилин – 1/2 пачки
- Сметана 15 % жирности – 2 ст. л.
- Манная крупа – 1,5 ст. л.
- Корица молотая

Приготовление

1. Сначала берем яйцо и отделяем желток от белка. Затем растираем венчиком желток яйца с творогом и сахарозаменителем. Белок не выбрасываем, а на время отставляем в сторону, он нам еще пригодится.

2. Добавляем в творожную массу ванилин и сметану и взбиваем миксером. Затем добавляем манную крупу и все тщательно перемешиваем ложкой.
3. Далее берем наш белок яйца и миксером взбиваем его до воздушной пены.
4. После этого аккуратно вводим белок яйца в творожную смесь и также аккуратно перемешиваем.
5. Выкладываем нашу будущую запеканку в небольшую глубокую форму, смазанную сливочным маслом на дне и по краям и посыпанную в этих областях манной крупой.
6. Ставим форму в предварительно разогретую до 200 градусов духовку на 30 мин. Готовую запеканку подаем со сметаной и корицей (по желанию). Приятного аппетита!!!

А вот такая запеканочка получилась у меня, вы можете видеть на фото.

Рекомендации от диетолога

Это блюдо лучше использовать для перекуса с чашечкой чая или кофе. Но можно и в качестве завтрака - вкусно, сытно и полезно. Для перекуса достаточно порции, а для завтрака можно съесть и две порции.

В одной порции содержится:

- Белки – 11 г
- Жиры – 5,5 г
- Углеводы – 40 г
- 219 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.5 Чизкейк абрикосово – персиковый

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_chizkeik.php



Потрясающе нежный десерт, который поднимет настроение всем: и находящимся на диете и просто следящим за своим весом людям. Хочу также обратить ваше внимание, что данное лакомство не только очень вкусное, но еще и полезное, так как богато белком, витаминами и микроэлементами.

Вот что вам для этого понадобится:

- Творог 2 % жирности – 2 пачки.
- Сметана – 15 % жирности – 100 г.
- Желатин - 1 пакетик (3 ч.л.).
- Фрукты консервированные: абрикосы или

персики – 200г.

- Горький шоколад – не менее 72 % какао – 25 г.
- Кукурузные хлопья – 150г.
- Сок абрикосовый – 1 стакан.
- Сахарная пудра – 80 г.
- Листья мяты для украшения.
- Ванилин – 1 пакетик, обязательно !!!.

Приготовление

1. Сначала приготовим основу для нашего десерта. Для этого берем кукурузные хлопья и перемешиваем их с горьким дробленным шоколадом. Затем получившуюся массу выкладываем в форму и хорошенько утрамбовываем. После этого поливаем нашу основу теплым сиропом из-под консервированных фруктов, чтобы хлопья стали мягкие.

2. Основа чизкейка готова и теперь мы можем приступить к приготовлению начинки.

3. Для начинки мы смешиваем творог, сметану, сахарную пудру и ванилин. Полученную массу взбиваем миксером в течение 5-ти минут.

4. Начинка должна получиться воздушной, и после этого добавляем в нее порезанные на небольшие ломтики консервированные абрикосы или персики. Отставляем нашу начинку в сторону на время.

5. А мы тем временем займемся созданием «стабилизирующей» массы. Для этого берем огнеупорную миску, насыпаем в нее желатин и заливаем его стаканом абрикосового сока. Выжидаем пока желатин разбухнет, после чего ставим нашу мисочку с «желатиновым соком» на умеренный огонь и доводим до тех пор, пока желатин полностью не растворится, но не до закипания. Даем нашему «стабилизирующему» компоненту остыть.

6. Теплый «стабилизатор» вливаем в начинку. Все хорошенько перемешиваем. Затем выкладываем получившуюся массу на кукурузно-шоколадную основу, разравниваем влажной ложкой и ставим наш готовый чизкейк в холодильник на 3 – 4 часа. Перед подачей украсьте ваш десерт дольками абрикосов или персиков и листиками мяты. Приятного вам аппетита. Это очень вкусно, попробуйте сами!))

Это блюдо рассчитано на 8 порций. На фото изображено то, что получилось у меня (1 порция).

Рекомендации от диетолога

Я рекомендую употреблять этот десерт в первой половине дня или в промежутке между 16 и 17 часами. В это время в нашем организме происходит физиологическое падение уровня сахара крови и одна порция такого десерта не повредит. Если же вы снижаете вес, то учтите, что нельзя в один день позволить себе порцию чизкейка и что – либо еще из сладостей, даже сахар. Так как это лакомство содержит практически суточное количество сахара, допустимое при снижении веса.

В одной порции содержится:

- 11 г белка
- 4 г жира
- 43 г углеводов (из которых 25 - сахар)
- 208 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.6 Салат с «подрумяненными» королевскими креветками

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_salat_is_krevetok.php



Этот салатик не только радует глаз своей красочностью, пестротой, но и является настоящим витаминно-белковым «коктейлем» для организма, снабжая его ценным белком, йодом и незаменимыми витаминами и микроэлементами свежих овощей.

Список необходимых ингредиентов:

- Креветки – 200 г (очищенные до хвостиков)
- Красный лук – 1/2 луковицы среднего размера

- Листья салата – 100 г
- Огурцы – 300 г
- Помидоры – 200 г
- Зеленый лук – 100 г
- Укроп – 50 г
- Апельсиновый и лимонный сок – по 1 ст.л.
- Горчица- 1/2 ч.л.
- Соевый соус – 1 ст.л.
- Чеснок – 2 зубчика
- Оливковое масло – 1 ст.л.

Приготовление

1. Сперва нам необходимо замариновать креветки. Для этого готовим маринад: смешиваем в одной посуде оливковое масло, соевый соус и давленный чеснок, все тщательно перемешиваем и заливаем креветки этой смесью. Даем креветкам промариноваться 20 мин.

2. Промаринованные креветки обжариваем вместе с маринадом на сильном огне до румяности. Готовые креветки отставляем в сторону на время.

3. Теперь займемся овощами. Нарезаем огурцы тонкими кружочками, помидоры небольшими дольками, красный лук режим полукольцами очень тонко, зеленый лук и укроп нарезаем очень мелко, листья салата рвем на части руками. Перемешиваем овощи и выкладываем на большую плоскую тарелку.

4. Сверху выкладываем наши подрумяненные креветки и поливаем салат заправкой. Для заправки смешиваем свежесжатый сок лимона и апельсина с горчицей, взбиваем слегка венчиком и поливаем салат этой смесью. Солим салатик по вкусу. Все готово!!!

Это блюдо рассчитано на 3 порции. На фото вы можете увидеть, что получилось у меня.

Рекомендации от диетолога

Этот салатик достаточно «легкий», поэтому вы можете позволить его себе и на завтрак, и на обед и на ужин. Можно добавить к трапезе небольшой ломтик хлеба ржаного, цельнозернового, с отрубями, хлебцы.

В одной порции содержится:

- 16 г белка
- 7,5 г жира
- 12 г углеводов
- 182 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц.](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.7 Рыбные биточки на пару

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_ribnie_bitochki.php



Это одно из моих любимых блюд. Почему? Во-первых, оно очень вкусное. Во-вторых, оно нравится мне своей универсальностью, так как подходит абсолютно всем: взрослым, детям, особенно тем, кого проблематично накормить рыбой. Так как эти рыбные биточки очень низкокалорийные и содержат очень мало жира, они как нельзя лучше подойдут людям,

находящимся на диете, набирающим мышечную массу и всем тем, кто предпочитает здоровое сбалансированное питание.

Что нам понадобится для приготовления:

- Филе хека (или судака, трески) – 400 г
- Лук репчатый – 200 г
- Белок куриного яйца – 5 шт.
- Манная крупа – 4 ч.л.
- Пучок укропа – 20 г
- Соль – 2 ч.л. без горки
- Перец черный – по вкусу и по желанию

Приготовление

1. Берем рыбное филе. Можно взять готовое, а можно сделать самим из тушки, освободив рыбу от внутренностей, костей и кожи. Я, признаться, сделала филе сама.
2. Далее очищаем лук и режим его на небольшие брусочки. Моем укроп и мелко его нарезаем.
3. Затем измельчаем в мясорубке рыбное филе, лук. Добавляем в получившийся рыбный фарш соль, перец и нарезанный укроп. Все перемешиваем.
4. Теперь берем 5 яичных белков, взбиваем их до пушистой пены миксером или венчиком.
5. После этого добавляем в рыбный фарш манную крупу, перемешиваем и вводим в получившуюся смесь белки яиц, аккуратно перемешиваем.
6. Затем формируем биточки влажными руками и готовим их на пару. Приятного вам аппетита!

Блюдо рассчитано на 8 порций. На фото вы можете увидеть, какие биточки получились у меня.

Рекомендации от диетолога

К этому блюду подойдет гарнир из мраморного риса, картофельное пюре и, конечно, овощной. Эти биточки вы можете позволить себе даже поздно вечером, если задержались на работе или поздно вернулись с тренировки.

В одной порции содержится:

- 11 г белка
- 1,5 г жира
- 5 г углеводов
- 73 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.8 Сливочно-ванильная панакота

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_panakotta.php



Нежный низкокалорийный белковый десерт родом из Италии с восхитительным вкусом. Он не только очень вкусный, но и полезный, богат витаминами и микроэлементами, особенно кальцием. Этот десерт понравится всем: и снижающим вес, и набирающим мышцы, и следящим за своей красотой и здоровьем.

Ингредиенты:

- Сливки 10 % жирности – 100 г
- Молоко 1.5 % жирности – 150 г
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Сахар – 50 г
- Желатин – 2 ч. л.
- Ванилин – 1/2 пакетика

- Джем – 1 ч. л.
- Ягоды любые – 50 г.

Приготовление

1. Смешать молоко со сливками. Затем взбиваем миксером яйцо с сахаром и ванилином.
2. Теперь подготовим желатин. Для этого желатин заливаем половиной сливочно-молочной смеси и даем время желатину разбухнуть.
3. Другую половину сливочно-молочной смеси ставим на огонь. Когда она нагрелась, тонкой струйкой вливаем взбитое яйцо с сахаром и, помешивая, прогреваем еще немного, но не до кипения, чтобы яйцо не свернулось.
4. Разбухшую желатиновую массу тоже ставим на огонь, и греем пока желатин не растворится полностью. Затем соединяем желатиновую массу со сливочно-молочно-яичной смесью.
5. Все перемешиваем и разливаем по формочкам. В качестве формочек отлично подойдут чайные чашки или небольшие пиалы. Ставим панакоту в холодильник на 2-3 часа. Готовый десерт легко вынуть из формочки, опустив ее в горячую воду - формочка прогревается, и наш десерт без проблем покидает формочку. Подаем панакоту с джемом и ягодами.

Этот десерт рассчитан на 2 порции. Вы можете увидеть на фото, что получилось у меня.

Рекомендации от диетолога

Порцию такого десерта вы можете себе позволить в первой половине дня до 17.00. Если же вы находитесь в процессе снижения веса, то кроме этого десерта больше не стоит есть ничего сладкого в этот день, так как данное блюдо, как и многие сладости, содержит в себе довольно-таки много сахара, но при этом является достаточно низкокалорийным и маложирным десертом. При таком подходе это лакомство принесет вам пользу и удовольствие.

В одной порции содержится:

- 6,5 г белка
- 8,5 г жира
- 31 г углеводов (в том числе 25 г сахара)
- 236 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.9 Тыквенный суп с грибами

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_tikvennii_sup.php



Тыква – уникальный овощ по своему витаминному составу и содержанию микроэлементов. Благодаря содержанию в тыкве карнитина (витамин Т), этот овощ ускоряет обмен веществ, помогает бороться с лишним весом, способствует выведению токсинов и свободных радикалов. То есть является сильным антиоксидантом. Данное блюдо подходит всем тем, кто заботится о своем здоровье и красоте.

Вот список ингредиентов:

- Тыква (без кожуры) – 500 г
- Молоко 1,5 % жирности – 1 л
- Грибы шампиньоны (или белые) – 400 г
- Лук – 150 г
- Морковь – 150 г
- Вода – 500 мл
- Панировочные сухари – 2 ст. л.
- Масло оливковое
- Розмарин – 1 веточка (щепотка, если в сушеном виде)

Приступим к приготовлению

1. Берем тыкву и режим на небольшие кубики в 0.5 см шириной. Лук и морковку очищаем и тоже режим на небольшие кусочки. В разогретую сковороду наливаем 2 ст. л. оливкового масла и слегка обжариваем наши овощи до легкой золотистости.

2. Далее складываем нашу подрумяненную овощную смесь в кастрюлю и заливаем молоком. Ставим на огонь и варим до полной готовности овощей – они должны быть мягкие.

3. Пока наш супчик варится, подготовим грибы. Для этого режим грибы на небольшие ломтики и поджариваем их на 1 ст. л. оливкового масла. Затем добавляем панировочные сухари, перемешиваем их с грибами, подсаливаем слегка и жарим еще 2-3 минуты. Готовые грибы отставляем пока в сторону.

4. Как только овощи в супе полностью сварились, сливаем половину молока, то есть 500 мл и добавляем столько же воды. Также добавляем щепоточку розмарина сухого или листики с одной веточки свежего. Доводим суп до кипения и варим еще пару минут.

5. Выключаем огонь, добавляем в наш суп соль и перец по вкусу, берем блендер и измельчаем суп до состояния пюре.

6. Готовый суп разливаем по тарелкам и добавляем поджаренные грибы по 2 ст. л. в каждую порцию.

Блюдо рассчитано на 5 порций. На фото вы можете увидеть, что получился у меня.

Рекомендации от диетолога

Вы можете есть этот суп с небольшим кусочком ржаного или цельнозернового хлеба, с хлебцами. Такой супчик отлично подойдет для обеда или раннего ужина.

В одной порции содержится:

- 9 г белка
- 14 г жира
- 15 г углеводов
- 227 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.10 Курино–овощные котлетки

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_kotleti.php



Отличное белковое блюдо, содержащее также большое количество полезной для организма клетчатки, витаминов и микроэлементов. Одинаково подходит и для людей поддерживающих вес, и для тех, кто вес снижает, и для тех, кто занимается набором мышечной массы.

Вот список всех ингредиентов:

- Куриные грудки (филе) – 500 г
- Кабачки – 500 г
- Морковь – 100 г
- Лук репчатый – 200 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Панировочные сухари
- Масло растительное
- Соль – 2 ч.л.
- Черный перец

Приготовление

1. Сначала приготовим овощной фарш. Для этого пропускаем через мясорубку кабачки, затем морковь и лук. Даем время, чтобы овощи пустили сок и откидываем наш овощной фарш на дуршлаг, чтобы вся жидкость ушла.
2. Затем пропускаем через мясорубку куриные грудки, чеснок. В полученный мясной фарш добавляем черный перец и соль, хорошенько вымешиваем.
3. Далее соединяем мясной фарш с овощным фаршем, все перемешиваем. Если вы замечаете, что получившаяся овощно-мясная масса содержит еще жидкость, то следует еще раз откинуть ее на дуршлаг и позволить лишней влаги уйти.
4. Берем сковороду, желательно с керамическим покрытием, но можно воспользоваться обыкновенной антипригарной. Разогреваем ее, наливаем 2 ст. ложки растительного масла. Формируем котлетки, слегка обваливаем каждую в панировочных сухарях с обеих сторон и выкладываем по 5 штук на сковороду. Будьте внимательны – 5 котлеток на 2 ст.л. растительного масла. Поджариваем с каждой стороны, переворачивая лопаточкой наши котлетки.
5. На следующие 5 котлеток мы опять наливаем 2 ст.л. растительного масла.
6. Теперь наши готовые 10 котлеток пропариваем на пару в мультиварке, или пароварке 20 мин. Если у вас нет подобной техники, то можно пропарить в небольшой кастрюльке, добавив воды на 1/2 высоты котлеты и потушить под крышкой 20 мин на маленьком огне, следя, чтобы вода полностью не выкипела. При необходимости воды добавить еще. Готовые котлетки подать с гарниром.

Это блюдо рассчитано на 10 порций. На фото вы можете увидеть, что получилось у меня.

Рекомендации от диетолога

Такие котлеты вы можете использовать и для обеда и для ужина. Я бы посоветовала для ужина подавать эти котлетки с овощным гарниром (свежие овощи, салат). А к обеду, помимо овощей, можно добавить немного любого другого гарнира на ваш выбор.

В одной порции содержится:

- 11 г белка
- 10 г жир
- 10 г углеводов
- 149 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.11 Нежный суп из белой фасоли

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_sup_is_fasoli.php



Этот суп не только имеет нежную текстуру, насыщенный вкус, но и является кладезем белка. А именно источником таких незаменимых аминокислот как: [триптофан](#), лизин, [аргинин](#), метионин, тирозин.

Так как основным компонентом моего супа выступает фасоль, то следует отметить, что это блюдо богато еще и важными микроэлементами (особенно магнием и цинком) и витаминами (особенно витаминами группы В). Этот суп подойдет людям, [желающим снизить вес](#), [наращивающим мышечную массу](#) и всем тем, кто поддерживает здоровый, сбалансированный рацион питания.

Список ингредиентов:

- Фасоль белая – 300 г
- Морковь – 150 г
- Лук – 150 г
- Яйца (желток) – 2 шт.
- Сметана 15% жирности – 2 ст. л.
- Мука – 1 ст. л.
- Масло сливочное – 10 г
- Масло оливковое – 1 ст. л.
- Вода – 3 литра
- Зелень – укроп, петрушка

Приготовление

1. Сначала следует подготовить фасоль. Для этого заливаем ее водой на 2-3 часа (можно сделать это на ночь).
2. После этого воду сливаем, заливаем фасоль чистой водой, ставим на огонь и варим ее до готовности.
3. Пока фасоль вариться, мы подготовим овощи. Очищаем морковь и лук. Лук мелко нарезаем. Морковь режем на небольшие кубики. Затем наливаем на разогретую сковороду с керамическим или антипригарным покрытием оливковое масло и поджариваем до легкой золотистости.
4. Далее берем чистую сковороду или сотейник, растапливаем сливочное масло и слегка обжариваем в нем муку до золотистого цвета. Добавляем немного фасолевого отвара, чтобы разбить комочки муки.

5. К готовой фасоли добавляем обжаренные овощи, солим по вкусу, затем заправляем обжаренной мукой и кипятим 2 – 3 мин.

6. Теперь берем яйца и отделяем желтки от белков. Смешиваем желтки со сметаной, взбиваем и добавляем в наш суп, кипятим 1-2 минуты. Суп готов! Подаем к столу, приправив суп зеленью.

Это блюдо рассчитано на 5 порций. На фото вы можете увидеть, что получилось у меня.

Рекомендации от диетолога

Такой суп вы можете позволить себе съесть на обед, дополнив это сытное блюдо небольшим куском цельнозернового (ржаного, отрубного) хлеба.

В одной порции содержится:

- 15 г белка
- 9 г жира
- 46 г углеводов
- 296 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.12 Паста с грибами и сладким перцем в чесночно–томатном соусе

http://www.tvoytrenner.com/pitanie/recept_pasta.php



Это блюдо обогатит ваш рацион энергией сложных углеводов, витаминами группы В, источником которых являются качественные макаронные изделия. А также пополнит запасы ценного растительного белка (содержащегося в грибах) и микроэлементов сладкого перца.

Список необходимых ингредиентов:

- Сладкий перец – 500 г
- Шампиньоны – 700 г
- Лук репчатый – 400 г

- Помидоры – 400 г
- Чеснок – 4 зубчика
- Масло оливковое – 1 ст. л.
- Томатная паста – 1 ст.л.
- Мука пшеничная
- Базилик, или смесь прованских трав, или приправа «Песто с базиликом и томатами».
- Соль, перец – по вкусу
- Зелень – петрушка и укроп – по 50 г каждого
- Макароны – 350 г

Приготовление

1. Сначала приготовим соус. Для этого моем грибы, очищаем лук и чеснок. Моем и освобождаем от семян сладкий перец. Затем грибы нарезаем небольшими ломтиками, но не мелко. Перец нарезаем крупными квадратами, а лук и чеснок мелко рубим.

2. В разогретую сковороду с керамическим (или антипригарным) покрытием наливаем 1 ст. л. оливкового масла и выкладываем лук и чеснок. Жарим их до прозрачности. **3.** После этого добавляем сладкий перец и обжариваем еще 5 -7 минут. Далее добавляем грибы и обжариваем еще 10 минут.

4. Затем обдаем кипятком помидоры для легкого снятия с них кожицы, очищаем их и нарезаем тонкими полукольцами. Отправляем помидоры в сковороду и тушим на слабом огне 5 мин под крышкой.

5. Далее добавляем томатную пасту, вливаем 1 стакан воды, добавляем муку, базилик (или 2- 3 ст. л. готовой приправы без масла «Песто с базиликом и томатами»). Все тщательно перемешиваем и тушим наш соус 10 – 15 мин на слабом огне до легкого загустения.

6. Пока наш соус готовится, отвариваем макароны в кипящей подсоленной воде до состояния «аль денте».

7. Готовые макароны подаем с соусом, посыпав свежей зеленью.

Это блюдо рассчитано на 4 порции: 4 порции соуса и 4 порции макарон. На фото вы можете увидеть, что получилось у меня.

Важно! Обращу ваше внимание на качество макарон: итальянские макароны всегда готовятся из твердых сортов пшеницы - и это факт. Если вы покупаете макароны отечественных производителей, то внимательно читайте, что написано на упаковке. Если макароны произведены из твердых сортов пшеницы (дурум), то на упаковке будет указано – группа А класс 1. Иногда производитель лукавит: на упаковке указывает, что изделие из твердых сортов пшеницы, но присмотритесь!!! Часто мелким шрифтом на обороте можно прочесть следующее : группа В класс 2 – это говорит о том, что данное изделие из мягких сортов пшеницы, а значит будет способствовать набору лишнего веса.

Рекомендации от диетолога

Я советую это блюдо употреблять в первой половине дня до 17.00. Например, на обед.

В одной порции содержится:

- 11 г белка
- 6 г жира
- 93 г углеводов
- 490 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.13 Воздушный шоколадно-йогуртовый мусс

http://www.tvoytrenner.com/pitanie/recept_muss.php



Этим вкусным, ароматным и, что важно, диетическим во всех смыслах десертом, вы можете побаловать себя, даже находясь на этапе снижения веса. Помимо хорошего настроения, это замечательное блюдо принесет вам еще и пользу, так как состоит из ингредиентов, богатых белком, витаминами и микроэлементами.

Перечень необходимых продуктов:

- Йогурт питьевой без сахара 2,5 % жирности – 300 мл
- Молоко 2,5 % жирности – 300 мл
- Горький шоколад (не менее 70% содержания какао) – 30 г
- [Сахарозаменитель «Фит Парад»](#) - 2 ч. л. без горки
- Мед – 2 ст. л.
- Желатин – 10 г
- Ванилин (обязательно!) – 1/2 пакетика

Приготовление

1. Итак, сначала подготовим желатин. Для этого подогреваем слегка молоко и заливаем им желатин. Даем время желатину набухнуть.

2. Этим временем мы сделаем шоколадный слой нашего мусса. Для этого берем шоколад и растапливаем его на водяной бане. Чтобы создать водяную баню нужно огнеупорную миску с шоколадом поставить в кастрюлю с кипящей водой.

3. Как только наш шоколад растопился, соединяем его с половиной йогурта. Затем подогреваем половину смеси молока с желатином до растворения гранул желатина.

4. После этого соединяем эту смесь с йогуртово-шоколадной смесью. Добавляем сюда также 1 ст. л. меда без горки, 1 ч. л. сахарозаменителя, половину ванилина. Все тщательно взбиваем миксером или блендером до получения однородной массы.

5. Делим получившуюся шоколадную смесь на 3 равные части и разливаем каждую часть в отдельную формочку. Это будет шоколадный слой нашего мусса. Ставим формочки в морозилку на 25 мин, но не более.

6. Пока шоколадный слой застывает, мы займемся приготовлением «белого» слоя мусса. Для этого подогреваем оставшееся количество смеси молока с желатином до полного растворения гранул желатина. Затем соединяем эту смесь молока со второй половиной йогурта и ванилина. Добавляем 1 ст. л. меда без горки и 1 ч. л. сахарозаменителя. Все снова хорошо взбиваем миксером или блендером до однородности.

7. Делим получившуюся массу на три равные части. Достаем из морозилки, по истечению указанного времени, формочки с шоколадным слоем и вливаем «белый» слой в каждую формочку. Ставим формочки с муссом не в морозилку, а в холодильник на 2-3 часа до застывания. Готовый десерт посыпает тертым шоколадом и украшаем капелькой сметаны. Приятного аппетита!!!

Это блюдо рассчитано на 3 порции. На фото вы можете увидеть, какое мусс получился у меня.

Рекомендации от диетолога

Вы можете позволить себе порцию такого десерта в первой половине дня или в промежутке между 16 и 17 часами, когда в нашем организме происходит физиологическое снижение уровня сахара крови. При этом, если вы снижаете вес, то не стоит употреблять в этот день ничего из других сладостей.

В одной порции содержится:

- 10 г белка
- 9 г жира
- 19 г углеводов (в том числе 11 г сахара)
- 204 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.14 Салат « Чистый протеин»

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_salat_protein.php



Этот вкуснейший салат настолько богат растительным и животным белком, что получил от меня соответствующее название. Это полноценное, сытное и сбалансированное по всем жизненно важным для организма компонентам пищи блюдо (белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам). Оно особенно подойдет для людей, наращивающих мышечную массу, снижающих вес и для всех тех, кто желает

снабжать свой организм «качественной» пищей.

Список ингредиентов:

- Филе грудки индейки ли курицы – 300 г
- Зеленая фасоль – 200 г
- Огурцы – 300 г
- Помидоры – 400 г
- Листья салата – 100 г
- Укроп – 50 г
- Масло оливковое – 2 ч. л.
- Яйцо куриное – 3 половинки яйца
- Красный лук – 1/2 небольшой луковицы
- Несладкий йогурт 2,5 – 2,7 % жирности – 150 мл
- Чеснок – 1 зубчик
- Паприка, черный перец – по вкусу
- Соль по вкусу

Приготовление

1. Итак, начнем. Отвариваем зеленую фасоль до готовности и промываем ее холодной водой.

2. Далее отвариваем 2 куриных яйца вкрутую, варим их не менее 8 минут. Готовые яйца разрезаем на половинки. Для салата нам понадобится 3 половинки, то есть по 1-ой половинке на порцию.

3. Пока фасоль и яйца варятся, займемся приготовлением индейки. Для этого режем филе на продолговатые кусочки, сбрызгиваем оливковым маслом, посыпаем паприкой, солью (можно использовать приправу для приготовления птицы) и обжариваем до золотистости на сковороде.

4. Затем режем соломкой огурцы, помидоры. Красный лук режем на тонкие полукольца, салат рвем руками.

5. Теперь сделаем заправку для нашего салата. Для этого мелко нарезаем укроп, пропускаем через чеснокодавилку чеснок. Перемешиваем в одной посуде чеснок, укроп и йогурт и солим по вкусу – заправка готова.

6. Выкладываем в салатницу огурцы, помидоры, листья салата, зеленую фасоль. Сверху укладываем кусочки индейки, отваренные яйца и красный лук. Поливаем наш салат йогуртовой заправкой.

Это блюдо рассчитано на 3 порции. На фото вы можете увидеть, что получилось у меня.

Рекомендации от диетолога

Такой салат может стать для вас полноценным обедом или ранним ужином, к которому можно добавить кусочек цельнозернового или ржаного (отрубного) хлеба.

В одной порции содержится:

- 27 г белка
- 17 г жира
- 15 г углеводов
- 247 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.15 Куриные рулетики с творожным сыром и грибами

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_kurinnie_ruleti.php



Это блюдо поразит вас своим вкусом, легкостью приготовления и, конечно же, порадует огромной пользой для организма. Оно полностью соответствует всем [принципам правильного рационального питания](#) и одинаково подойдет и взрослым, и детям. Эти низкокалорийные, содержащие большое количество белка и мало жиров, куриные рулетики отлично впишутся в рацион и тех людей, кто снижает вес, и тех,

кто [набирает мышечную массу](#), и тех, кто следит за своим здоровьем.

Список ингредиентов:

- Куриные грудки (филе) – 3 шт.
- Грибы – 300 г
- Зеленый лук – 100 г
- Творожный сыр с зеленью – 1 упаковка (140 г)
- Лук репчатый – 100 г
- Масло оливковое – 2 ч. л. + 3 ч. л
- Соль, паприка, черный перец – по вкусу

Приготовление

1. Сначала подготавливаем куриные грудки. Надрезаем каждую и отбиваем молоточком с каждой стороны, превращая грудки в тонкие пласты. Затем посыпаем грудки паприкой и солью (немножко, так как творожный сыр достаточно соленый). Откладываем мясо в сторону.

2. А теперь займемся приготовлением начинки для наших рулетиков. Для этого мелко нарезаем грибы (я использовала шампиньоны), лук, и обжариваем грибы с луком на 2 ч. л. оливкового масла, слегка подсолив.

3. Далее мелко нарезаем зеленый лук и перемешиваем его с творожным сыром. Я взяла творожный сыр с зеленью «Almette».

4. Получившейся сырной смесью смазываем куриные грудки. Сверху выкладываем обжаренные грибы с луком.

5. Сворачиваем каждый мясной пласт с начинкой в рулет и обвязываем нитью.

6. Каждый рулетик смазываем 1 ч. л. оливкового масла и выкладываем на противень. Ставим в разогретую до 200 градусов духовку и запекаем до готовности.

7. Готовые рулетики освобождаем от нитей и подаем к столу.

Блюдо рассчитано на 6 порций. На фото вы можете увидеть, что получилось у меня.

Рекомендации от диетолога

Такие рулетики вы можете позволить себе как на обед, так и на ужин. На обед можно дополнить это блюдо небольшой порцией гарнира по вашему вкусу и овощами. На ужин же ограничьтесь только гарниром из овощей.

В одной порции содержится:

- 27 г белка
- 11 г жира
- 21 г углеводов

- 235 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.16 Говядина с тушеной капустой, луком и томатом (Бигус)

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_bigus.php



Это блюдо родом из Польши. Там его называют «Бигус». Ну а рецепт мне достался «в наследство» от бабушки. Мне это блюдо нравится тем, что за счет говядины богато оно и животным белком, и витаминами группы В, и железом, чем способствует повышению гемоглобина, а за счет капусты мы получаем еще и ценную клетчатку для хорошей работы всего желудочно-кишечного тракта в целом, плюс витамины А, С и микроэлементы.

Очень хорошо подходит бигус из говядины для людей, чья деятельность связана с большими энергозатратами, например, спортсменам, людям, занимающимся тяжелым физическим трудом. Также это блюдо отлично подойдет для тех, кто наращивает мышечную массу, поддерживает фигуру и для тех, кто снижает вес.

Ингредиенты:

1. Говядина – 500 г
2. Капуста белокочанная – 1 вилок среднего размера – 2 кг
3. Лук репчатый – 1 большая луковица – 200-250 г
4. Масло растительное – 1 ст.л.
5. Томатный сок – 1 литр
6. Лавровый лист – 2 шт
7. Перец, соль – по вкусу

Приготовление

1. Первым делом нужно порезать мясо на небольшие кусочки 3*4 см. После этого разогреть сковороду с антипригарной поверхностью или мультиварку (я использовала мультиварку), хотя это не принципиально. Затем выложить кусочки говядины на сковороду или в чашу мультиварки и тушить мясо в собственном соку 20 мин.

2. Теперь займемся приготовлением капусты. Берем наш вилок капусты и мелко шинкуем как на борщ. Лук режем тонко, полукольцами. На разогретую сковороду с антипригарной поверхностью наливаем растительное масло – 1 ст.л. и выкладываем лук. Поджариваем лук до легкой золотистости.

3. К готовому луку добавляем нашинкованную капусту и все тщательно перемешиваем, ставим на маленький огонь и тушим капусту с луком примерно 10 мин, следя за тем, чтобы не подгорело, для этого постоянно помешиваем нашу капустно-луковую смесь. Как только капуста стала мягче и прозрачнее вливаем томатный сок, все перемешиваем, накрываем крышкой и тушим 10 мин.

4. Затем соединяем говядину с овощной смесью либо в емкости мультиварки, либо в казане для приготовления плова, или же можно использовать и просто кастрюлю. Я использовала мультиварку, но емкость также не принципиальна. Соединив все ингредиенты в мультиварке, казане или кастрюле доводим наш бигус до кипения и кладем лавровый лист.

5. Затем тушим на маленьком огне не менее часа. Если используете мультиварку, то можно потушить на функции «тушение» около часа, а потом поставить на функцию «плов» - это сделает мясо особенно мягким. Если же в казане или кастрюле, то тушить стоит подольше под крышкой на маленьком огне до мягкости мяса.

6. Рекомендую солить блюдо почти в самом конце, минут за 10 до выключения. Это тоже способствует большей мягкости мяса и меньшему риску пересаливания, так как все ингредиенты уже «отдали» свою соль и нам осталось лишь подсолить по вкусу и поперчить. Довести до готовности. Подавать со свежей зеленью.

Рекомендации от диетолога

Рекомендую употреблять это блюдо на обед, можно даже с небольшим количеством гарнира или кусочком цельнозернового хлеба. Для ужина это блюдо подойдет особенно мужчинам, а женщинам лучше использовать его в качестве обеда или раннего ужина, учитывая особенности своего личного рациона.

Количество порций – 5 . В одной порции содержится:

- 27 г белка
- 17 г жира
- 36 г углеводов
- 420 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.17 Творожно-банановый пудинг

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_puding.php



Сегодня хочу порадовать сладкоежек. Я сама очень люблю сладкое, но, как известно, сладкое портит фигуру, но только не этот десерт. Это блюдо я очень люблю не только за простоту в изготовлении, и за доступность ингредиентов, но и за его универсальность, так как можно его использовать всем: и снижающим вес женщинам и мужчинам, и набирающим мышечную массу и просто следящим за

своим питанием и фигурой. Просто, полезно и невероятно вкусно!!! Обязательно порадуйте себя! Итак, вот и сам рецепт:

Нам понадобятся следующие ингредиенты:

1. Творог – 600 обезжиренный 0,5 % жирности
2. Яйцо куриное – 3 шт
3. Сахарозаменитель «Фит парад» - по вкусу
4. Ванилин – 1 пакетик
5. Молоко – 150 мл 1,5 % жирности
6. Крахмал – 2 ст. л.
7. Бананы – 1 шт (крупный)
8. Масло сливочное – 5 гр

Приготовление

1. Сначала берем яйца и отделяем желтки от белков. Затем растираем венчиком желтки яиц с творогом. Теперь добавляем сахарозаменитель и ванилин, все тщательно перемешиваем миксером или венчиком.
2. Добавляем в творожную массу молоко и перемешиваем. Затем добавляем крахмал и тоже все перемешиваем, чтобы не было комочков крахмала.
3. Далее берем белки яиц и миксером взбиваем их до воздушной устойчивой пены.
4. После этого аккуратно добавляем яичные белки в творожную смесь, аккуратно перемешиваем, чтобы не перебить воздушность.
5. Выкладываем наш будущий пудинг в небольшую глубокую форму или разливаем по формочкам для кексов, предварительно смазанных сливочным маслом на дне и по краям. После этого добавляем кусочки бананов.

6. Ставим форму или формочки в разогретую до 180 градусов духовку на 20-30 мин. Готовый пудинг подаем со сметаной 10 % .Приятного аппетита!!!

Рекомендации диетолога

Такой пудинг можно позволить съесть себе и на завтрак с чаем или кофе, или можно использовать его и как перекус со стаканчиком кефира между завтраком и обедом или между обедом и ужином.

На 100 г блюда получается:

- 11.5 г белка
- 2 г жира
- 8 г углеводов
- 96 ккал

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.18 Чечевичный суп « Масурдал »

http://www.tvoytrener.com/pitanie/recept_sup_chechevica.php



Этот суп родом из Индии. Основным компонентом этого блюда является красная чечевица. Чечевица – это уникальный по свойствам продукт из семейства бобовых. Она с древних времен славится как продукт, используемый при повышенном стрессе, так как она положительным образом влияет на нервную систему и обладает успокаивающим действием. Также чечевица нормализует уровень глюкозы крови, а значит, может широко использоваться при сахарном диабете.

Чечевица способствует повышению иммунитета и общему укреплению организма. Так как чечевица является высокобелковым продуктом,

то этот суп можно использовать как тем, кто снижает вес, так и тем, кто наращивает мышечную массу, и кто просто следит за своим здоровьем.

Ингредиенты:

1. Красная чечевица – 250 г.
2. Растительное масло -1 ст.л.
3. Болгарский перец – 200 г.
4. Лук репчатый – 100 г.
5. Перец чили, куркума, петрушка, чеснок, кумин –по вкусу.

Приготовление

1. Замачиваем чечевицу в воде на час.
2. На разогретой сковороде поджариваем лук и болгарский перец на 1 ст.л. растительного масла до легкой золотистости.
3. Ставим на огонь кастрюлю с 2 – мя литрами воды. Доводим воду до кипения.
4. В кипящую воду выкладываем чечевицу и варим ее до полуготовности.
5. Затем добавляем к чечевице нашу поджарку из лука и перца.
6. Добавляем специи и солим по вкусу. Варим до готовности.

Рекомендации диетолога

Это блюдо можно использовать для обеда как хороший источник растительного белка.

В 100 г супа содержится:

- Белка – 8 г
- Жира – 2 г
- Углеводов – 24 г
- Ккал - 132

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

6. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

6.1 Вся правда о природных (натуральных) сахарозаменителях

http://www.tvoytrener.com/pitanie/saharozameniteli_naturalnie.php



Что же такое сахарозаменители? Давайте разберемся. Все сахарозаменители можно разделить на две большие группы: натуральные и синтетические. Рассмотрим более подробно. Итак, к натуральным заменителям сахара относятся:

- **фруктоза;**
- **сорбит;**
- **ксилит;**
- **экстрактстевии.**

Все представители данной группы полностью усваиваются организмом и, как обычный сахар, обеспечивают его энергией. Теперь давайте посмотрим: все ли натуральные заменители одинаково полезны для нас с вами?

Фруктоза

Очень популярный натуральный заменитель сахара не только среди пациентов, но и среди врачей. Но здесь стоит знать, что этот сахарозаменитель не так безобиден, как может показаться на первый взгляд.

Следует четко различать фруктозу, получаемую из различных фруктов, от фруктозы в виде порошка (добавки), используемой в продовольственной промышленности.

Когда мы съедаем какой-либо фрукт, нашему организму требуется некоторое время, чтобы извлечь из него фруктозу, и уровень сахара не поднимется слишком резко. А вот если мы выпиваем сок из того же фрукта, то содержащаяся в нем фруктоза уже в жидкой форме моментально всосется и вызовет резкий подъем уровня сахара в крови.

Врачи часто рекомендуют фруктозу вместо сахара больным сахарным диабетом. Это связано с тем, что, в отличие от глюкозы, фруктоза может без участия инсулина проникать из крови в клетки тканей организма. Но здесь есть нюанс!

Хоть для утилизации фруктозы тканями организма инсулин не так уж нужен, но сама по себе она способна снижать чувствительность клеток тканей к инсулину. В результате развивается толерантность, то есть предиабет. А если, скажем, та же фруктоза вместо сахара будет положена ложкой в чай, то (учитывая высокую температуру и наличие кофеина) процесс пойдет еще быстрее, чем после стакана сока.

Всем подсчитывающим калории хочу отметить, что по калорийности фруктоза не уступает сахару (она в 2,5 раза слаще глюкозы и 1,7 раза - сахарозы). Удивлены?

И еще, фруктоза, поступающая в организм, способна волшебным образом обойти особый фермент – фруктокиназу-1. Именно он отвечает за переработку углеводов, поступающих в организм, и решает: превратятся ли эти углеводы в полезный и нужный мышцам гликоген или в ненавистный жир! Поэтому фруктоза практически полностью превращается в печени в жировые запасы!

По данным многочисленных исследований, именно фруктоза, при чрезмерном ее употреблении, является одним из звеньев биохимической цепной реакции, приводящей к развитию ожирения.

Думаю, есть над чем задуматься.

Сорбит

По своей химической структуре относится к многоатомным спиртам. В организм человека он поступает со всевозможными фруктами. Особенно богаты им плоды рябины и терновника. В больших количествах используется в производстве жевательных резинок и входит в состав некоторых зубных паст. Этот сахарозаменитель в 2 раза менее сладкий, чем глюкоза, и имеет калорийность 3,4 ккал/г. Суточное количество сорбита составляет 25-35 г.

Все бы хорошо, но все-таки добавлю ложку дегтя! Дело в том, что сорбит вызывает расстройство кишечника, боли в животе и даже диарею. Причем у каждого человека для таких нелицеприятных эффектов дозировка индивидуальна: кому-то достаточно 10 г, а кому-то понадобится все 30. Стоит ли рисковать?

Ксилит

Относится, так же как и сорбит, к многоатомным спиртам. Калорийность его равна 4 ккал на 1 г. По своей сладости ксилит равен сахару (сахарозе). У здоровых людей он не оказывает влияния на сахар крови. А у больных сахарным диабетом даже снижает его. Поэтому его можно использовать при сахарном диабете, ожирении, избыточном весе и т. д. И вместо сахара, и при приготовлении разных блюд.

Суточное количество не должно превышать 40 г, так как ксилит обладает некоторым послабляющим и желчегонным эффектом. Есть также мнение, навязанное нам рекламой, что ксилит, как компонент жевательной резинки, оказывает замечательные лечебные эффекты на полость рта. Хочу вас разочаровать – это неправда!!!

Экстракт стевии

Экстракт стевии, или «медовая трава» - сладкое растение из Южной Америки. Следует отметить, что это растение не только безопасно для человека, но и обладает

положительными эффектами для организма: нормализует иммунную систему, стимулирует секрецию инсулина, стабилизирует артериальное давление, способствует заживлению язв, улучшает пищеварение и рекомендуется для людей с избыточным весом.

Также стевия является природным консервантом, обладает антимикробным и противогрибковым действием. Способствует выведению продуктов обмена, шлаков, солей тяжелых металлов из организма. Замедляет процесс старения. Экспертный Комитет по пищевым добавкам ВОЗ (FAO/WHO) в 2004 году признал гликозиды стевии (стевиозид и ребаудиозид) безопасными продуктами и одобрил ежедневный прием этого сахарозаменителя.

Единственный недостаток – это специфический вкус. Дело в том, что иногда при сборе урожая вместе со стевией попадает полынь, а она дает горечь. Но это зависит от партии товара.

Вывод

Как вы сами видите, натуральное - еще не значит полезное! Мой личный выбор пал на заменитель сахара на основе стевии под названием «Фит Парад». Который состоит практически полностью из природного сырья:

- стевиозид (экстракт стевии);
- экстракт шиповника;
- эритрит - компонент получаемый из фруктов;
- сукралоза – синтетический компонент, приносящий пользу организму;
- экстракт топинамбура.

Этот заменитель можно использовать как для добавления к любимым напиткам, так и для приготовления различных блюд на его основе. Надеюсь, моя статья поможет вам сделать правильный выбор.

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

6.2 Вся правда о синтетических сахарозаменителях

http://www.tvoytrener.com/pitanie/saharozameniteli_sintetika.php



В своей6.1 Вся правда о природных (натуральных) сахарозаменителях мы говорили с вами о натуральных заменителях сахара: какими они бывают и какое действие оказывают на наш организм. Теперь поговорим о синтетических заменителях. Все представители данной группы сахарозаменителей получены искусственным путем. Большинство из них (сахарин, цикломат, аспартам, сукралоза) энергетической ценностью не обладают и в организме вообще не усваиваются. Но некоторые из них все-таки оказывают на наш организм свое воздействие.

Давайте разберёмся, какое же.

Сахарин

Является самым популярным химическим заменителем сахара в мире. Единственное требование безопасности – это соблюдение дневной нормы. Допустимое его суточное количество – 2,5 мг на килограмм массы, не более 4 таблеток в сутки.

Сахарин очень широко используется в пищевой промышленности. Пищевая добавка «Е 954» - это и есть не что иное, как сахарин. В России самой распространенной разновидностью сахарина является «Сукразит».

Очень важно отметить, что сукразит не разрушается при термической обработке. А значит, его можно использовать для приготовления различных блюд, кондитерских изделий, компотов, варенья и т.д.

Другой заменитель сахара на основе сахарина – «Сукрадайт».

Цикламат

Думаю, стоит упомянуть, что данный сахарозаменитель был запрещен во многих европейских странах. У нас в России цикламат разрешен всем, кроме беременных, детей и людей с почечной недостаточностью. Чем же он так опасен?

Под влиянием бактерий кишечника цикламат в организме человека быстро превращается в очень ядовитый циклогексиламин. При постоянном применении этого заменителя сахара возможны также кожные аллергические реакции. Делайте выводы!

Аспартам

Этот препарат выпускается в таблетках по 18 мг. 1 г препарата содержит 4 ккал. Сладкий вкус исчезает при термической обработке. Допустимая доза 40 мг. А теперь самое главное:

при постоянном употреблении фенилаланин, содержащийся в аспартаме, изменяет порог чувствительности, и истощаются запасы серотонина. Что способствует развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости и насилия.

Споры по поводу этого препарата ведутся до сих пор. Интересно вот что: результаты исследований, финансируемых промышленностью, подтверждают безопасность аспартама. Результаты независимо финансируемых исследований определили, что этот препарат является потенциально вредным продуктом.

Мое мнение таково, что, как говорится, дыма без огня не бывает! А то, что аспартам очень широко используется в пищевой промышленности из-за своей дешевизны – это факт!

Когда вы покупаете газировку с надписью «Лайт» или «Дайет» будьте уверены: там есть аспартам. Этот сахарозаменитель можно встретить даже в тех напитках, где его вообще быть, по определению, не должно. Например, в квасе. Квас – это напиток брожения сахара. А аспартам здесь вообще ни при чем. Если увидите на этикетке с якобы натуральным квасом надпись «аспартам» или «Нутрисвит», знайте – это точно не квас! Скорее всего, это сладковатый раствор коричневого красителя с добавкой лимонной кислоты «Е330».

Особенно опасен аспартам в нагретых напитках. При нагревании он разрушается с выделением метанола. Проглоченный метанол преобразуется в организме в формальдегид – вещество с резким запахом, канцероген класса «А». То есть по классификации он относится к той же группе веществ, что и мышьяк, и синильная кислота. А это – смертельные яды!!!

Сукралоза

Безвредный и бескалорийный заменитель сахара, полученный путем обработки сахарозы хлором. Сукралоза поддерживает наши зубы здоровыми. В отличие от природных сахаров (фруктозы, сахарозы, глюкозы) – сукралоза очень устойчива к воздействию бактерий полости рта. Этот заменитель снижает кислотность таких напитков, как кофе, фруктовых соков, тем самым нейтрализуя pH зубного налета и сокращая риск заболевания зубов и десен.

Все специалисты говорят о безопасности данного препарата, даже для беременных и детей младшего возраста. Максимальная доза составляет 5 мг на один килограмм веса.

К сожалению, сукралоза редко используется в пищевой промышленности из-за того, что этот заменитель самый дорогой на российском рынке. В наших аптеках она тоже встречается довольно редко, а жаль.

Вывод

Мой личный выбор пал на заменитель сахара под названием «Фит парад». Который по большей части состоит из природного сырья:

- стевиозид (экстракт стевии);
- экстракт шиповника;
- эритрит - компонент, получаемый из фруктов;
- сукралоза;
- экстракт топинамбура.

Теперь вы знаете, как не запутаться среди такого разнообразия подсластителей. Но помните, что передозировка любого препарата может нанести вред здоровью. Удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

6.3 5БАДов, которые можно применять для снижения веса

http://www.tvoytrener.com/pitanie/pohydenie_bad.php



Очень часто мои пациенты спрашивают меня: можно ли использовать биологические добавки (БАДы) для борьбы с лишним весом? И здесь важно понимать, чего вы хотите получить от приема того или иного средства и как выбрать действительно «работающий» БАД.

Сейчас в средствах массовой информации мы неоднократно видим огромное количество разных новомодных «средств для похудения», и каждый производитель так старательно уверяет нас в его исключительном действии.

Но давайте смотреть правде в лицо! Ни одно средство для похудения не даст хорошего результата без грамотно составленного рациона питания и адекватно подобранной физической нагрузки. Это основа.

Однако для ускорения самого процесса похудения с учетом поправок в питании, применении физических нагрузок некоторые биологические

добавки действительно могут помочь. Я составила некоторый перечень БАДов, которые можно применять.

Гарциния камбоджийская

Из плодов этого растения получают гидроксимионную кислоту. Это вещество чудесным образом влияет на организм человека:

- Снижает аппетит;
- Улучшает пищеварение;
- Препятствует накоплению жира в организме;
- Влияет на углеводный обмен (не позволяет излишкам углеводов превращаться в жир).

Это растение входит в состав различных растительных комплексов и препаратов. Я в своей практике часто назначаю препараты «Цитримакс» и «Цитримакс плюс», которые в качестве основного компонента содержат гарцинию камбоджийскую.

Джимнема Сильвестра (Gymnema)

На Востоке это растение используют для лечения и профилактики диабета. Дело в том, что входящая в состав Джимнемы джимнемовая кислота блокирует усвоение углеводов в организме.

Если нанести на поверхность языка джимнемат калия (это вещество, выделенное из этого растения), то теряется способность ощущать сладкий вкус.

Гуарана

Растение, произрастающее в Бразилии. В гуаране содержится вещество гуаранин, практически идентичное кофеину. Гуаранин – это природный стимулятор, который подавляет усталость, повышает выносливость и помогает снижать вес за счет получения энергии в основном из жиров. Но если вам противопоказан кофе, то и гуарану принимать не стоит.

CLA (конъюгированная линолевая кислота)

Способствует уменьшению жировой ткани и росту мышечной, то есть, по сути, улучшает композицию тела. Эта кислота содержится в молочных продуктах и в мясе (говядина, баранина), но в очень маленьком количестве, поэтому получить ее из продуктов питания в необходимом организму количестве невозможно. В нашем организме CLA не синтезируется.

Есть смысл использовать CLA при занятиях физическими нагрузками, особенно при аэробных (ходьба, бег и т.д.). Почему?

А дело вот в чем. Эта кислота способствует выходу жира из депо в кровоток. Во время занятий физическими нагрузками наши мышцы нуждаются в энергии, которую они как раз таки и получают из мобилизованных жирных кислот. В результате мы худеем, а мышечная масса растёт. Получается двойной эффект: и лишний жирок ушел, и силуэт стал красивым и подтянутым.

Но помните, что не стоит употреблять CLA одновременно с большим количеством клетчатки (овощи, фрукты, отруби), иначе в кишечнике будет блокироваться ее усвоение, и данный прием препарата окажется бесполезным. В аптеке можно найти CLA под названием «РедуксинЛайт».

Хитозан

Эту пищевую добавку получают из панцирей морских членистоногих (креветки, крабы). По сути своей, хитозан является клетчаткой, которая не растворяется и не переваривается в кишечнике. В желудочно-кишечном тракте хитозан превращается в желеобразное вещество, которое связывает поступающий с пищей жир и не дает ему усваиваться, а следовательно, откладываться в неприкосновенный запас.

Однако хитозан никак не влияет на уже имеющийся жировой запас. Не стоит злоупотреблять приемом этого вещества, так как при длительном его использовании может возникнуть дефицит жирорастворимых витаминов (К, А, Д, Е) и незаменимых жирных кислот.

В конце хочу еще раз подчеркнуть, что прием любых препаратов в процессе похудения – это только дополнение к основному комплексу всех необходимых мер, где во главе всего стоят сбалансированный рацион и физические нагрузки! Удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

7. ФАРМАКОЛОГИЯ

7.1 Эффективные препараты для лечения ожирения

http://www.tvoytrener.com/farma/preparati_ogirenie.php



Сегодня мне бы хотелось поговорить с вами о медикаментозном лечении ожирения, точнее о тех препаратах, которые чаще всего используются в диетологии для решения этой проблемы.

Сейчас в средствах массовой информации мы часто видим и слышим о тех или иных средствах, помогающих «чудесным» образом похудеть. К сожалению, чудес не бывает! Практически все так отчаянно рекламируемые нам препараты для снижения веса, по сути, мало влияют на решение такой достаточно серьезной проблемы. Поэтому я бы даже не советовала тратить на эти «пустышки» свои деньги.

А теперь о главном. В диетологии существуют препараты, которые действительно способны помочь пациенту справиться с таким недугом, как ожирение. Но хочу подчеркнуть, что далеко не всегда есть необходимость в их применении. Часто достаточно грамотно составленного рациона питания и адекватно подобранных физических нагрузок.

По воздействию на организм человека эти препараты подразделяются на: препараты **центрального действия** и препараты **периферического действия**.

Препараты центрального действия

Препараты центрального действия – это препараты, воздействующие на центральную нервную систему. Они оказывают влияние на центр голода, и посредством этого происходит подавление аппетита. Абсолютными противопоказаниями для применения данной группы препаратов являются:

- беременность;
- лактация;
- детский возраст;
- одновременное применение препаратов сходного действия.

Из этой группы препаратов я в своей практике применяю препарат **«Сибутрамин»**, коммерческое название **«Редуксин»**. Этот препарат оказывает два основных действия в лечении ожирения. Во-первых, он снижает чувство голода. Во-вторых, увеличивает расход энергии посредством своего влияния на термогенез. Назначают препарат обычно в дозе 10-15 мг один раз в сутки, лучше с утра. Однако препарат имеет побочные действия: сухость во рту, бессонница или сонливость, повышение артериального давления, тахикардия. Поэтому

очень важно подобрать дозировку и учесть все имеющиеся заболевания. Конечно, данный препарат назначается врачом и отпускается в аптеках только по рецепту.

Не стоит путать «Редуксин» с препаратом **«Редуксин - Лайт»**, который часто сейчас рекламируется. Препарат «Редуксин - Лайт» является биодобавкой, но никак не относится к препаратам данной группы. Естественно, не стоит и ожидать от него эффектов сибутрамина.

Препараты периферического действия

Препараты периферического действия – это препараты, не оказывающие воздействия на центральную нервную систему. Из них я хочу отметить препарат «Ксеникал» и «Сиофор».

«Ксеникал (орлистат)» – это новая эра в лечении ожирения. Этот препарат уникален тем, что он способен уменьшать всасывание жиров в кишечнике за счет блокирования фермента липазы. И при этом он не оказывает никакого другого влияния на организм.

Но хочу предостеречь тех, кто решит принимать этот препарат «бездумно», не корректируя свой рацион. Дело в том, что если вы будете употреблять большое количество жиров и при этом пить «Ксеникал», то почувствуете на собственном опыте такой побочный эффект, как диарея со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Так что можно обмануть себя и доктора, говоря, что «я мало ем жирного», но препарат «Ксеникал» не обманешь! Он у диетологов как детектор лжи! Поэтому применять этот препарат следует вместе со сбалансированной диетой, в которой жиров будет не более 30%. И поверьте, никаких побочных эффектов вы не получите.

Я очень люблю назначать этот препарат еще и потому, что он дает пациентам хороший пищевой комфорт. Так как позволяет несколько расширить рацион и при этом худеть за счет плавного выведения 30% жира. Назначается «Ксеникал» в дозировке по 120 мг 3 раза в сутки совместно с приемом пищи, содержащей жиры. Если в какой-либо прием пищи вы не употребляете продукты, в составе которых есть животные или растительные жиры (овощи, фрукты, зефир и т.д.), то прием препарата можно пропустить.

Кстати, «Ксеникал» является препаратом, прием которого разрешен во всем мире, в отличие от его аналогов. Например, **«Орсотен»**, который разрешен только у нас в России. Делайте выводы!

Несмотря на свою безопасность, Ксеникал не назначается беременным, детям и кормящим матерям, а также людям с тяжелым поражением печени и почек.

«Сиофор (метформин)» – это препарат периферического действия, который повышает утилизацию глюкозы тканями. Понижает глюконеогенез (процесс превращения углеводов в жиры). Улучшает обмен веществ в целом.

Этот препарат назначается пациентам с сахарным диабетом 2-го типа. А также пациентам с гиперинсулинизмом (повышенное количество инсулина) и инсулинорезистентностью (невосприимчивость инсулина тканями). Назначать препарат должен врач после сдачи пациентом соответствующих анализов. Дозировка подбирается индивидуально.

Это, пожалуй, тот список препаратов, которые чаще используются в диетологии для лечения ожирения. Надеюсь, моя статья окажется полезной для вас. Удачи!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

7.2 L-карнитин для похудения: эффективность, свойства и дозировки

http://www.tvoytrener.com/farma/l-karnitin_dlia_pohudenia.php



Хочу сегодня поговорить о такой замечательной биодобавке, как L-карнитин. Причем это вещество настолько замечательное и уникальное по своему воздействию на наш организм, что заслуживает отдельной статьи.

Давайте рассмотрим эффекты L-карнитина на организм человека. Итак, L-карнитин в нашем организме:

1. Помогает избавиться от лишнего жира.
2. Помогает предотвратить резкое падение мышечной ткани за счет повышения усвоения белка.
3. Участвует в обеспечении организма энергией за счет участия в окислении богатых энергией жиров.
4. Снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови.
5. Способствует повышению иммунитета и умственных способностей.
6. Повышает детоксикационную функцию печени.

Стоит отметить, что при всем этом разнообразии положительных эффектов на человеческий организм, L-карнитин является еще и абсолютно безопасным препаратом. Который можно назначать даже грудным детям.

А теперь немного биохимии. L-карнитин – это вещество, которое было выделено из мышечной ткани российскими учеными В.С. Гулевичем и Р.З. Кримбергом. Раньше это вещество называли витамином роста за его способность ускорять рост детей, которые

отстают в этом отношении. Таким образом, L-карнитин – это аминокислотная субстанция, иногда по старинке именуемая витамином Bt.

В организме человека L-карнитин вырабатывается в печени, в почках и головном мозге. L-карнитин содержится также и в пище: в красном мясе и молоке. С пищей мы получаем около 50 мг L-карнитина, усваивается его еще меньше. Хочу отметить, что с возрастом выработка собственного L-карнитина снижается. Также к снижению синтеза L-карнитина приводит неполноценный рацион питания, бедный по белкам, витаминам (группы В, С) и микроэлементам (железо, кальций).

Мои пациенты часто интересуются: нужно ли употреблять препараты L-карнитина при похудении?

А теперь внимание: добавление этого препарата к рациону питания без аэробных физических нагрузок не приведет к похудению!!! Как я уже ранее говорила в других своих статьях: нет таблетки для похудения, не существует просто!!!

Но есть ряд вспомогательных средств, которые существенно могут помочь в этом отношении и L-карнитин, пожалуй, самое мощное из них. Давайте разберемся, как работает данный препарат в отношении похудения.

Как работает L-карнитин

Итак, чтобы избавиться от жировых запасов жир должен попасть в митохондрии (энергетические субстанции) наших мышечных клеток, где он успешно окисляется. При этом мы худеем, а организм обогащается энергией. Если же жир не попадает в митохондрии, то никакого похудения не произойдет, какие бы нагрузки вы не испытывали и как бы правильно не питались. Поэтому очень часто L-карнитин оказывается этим недостающим звеном в этой сложной цепочке избавления от излишков жира.

L-карнитин, в условиях аэробной физической нагрузки, помогает проникать жирам из крови через мембраны(оболочки) клеток внутрь митохондрий. Где этот жир и «сгорает» с выделением большого количества энергии, которая так необходима работающим мышцам. То есть L-карнитин повышает проницаемость клеточных мембран мышечных клеток для жиров (жирных кислот).

Дозировки и способы применения

Что же касается дозировки, то в среднем я рекомендую своим пациентам в дни нагрузок употреблять натошак (или спустя 1,5 часа после еды) 1500 мг L-карнитина за 10-15 мин перед физической нагрузкой и 1500 мг после нагрузки.

Несмотря на то, что L-карнитин – это безвредный препарат, употреблять его стоит не более двух месяцев подряд. А потом нужно сделать перерыв на две недели. Это необходимо, чтобы не снижалась собственная выработка L-карнитина.

Стоит отметить еще и тот факт, что эффективной является только лишь L-форма карнитина. В то же время в некоторых биодобавках и лекарственных формах содержится смесь L- и D-формы. Это недопустимо, так как D-форма не только не эффективна, но и токсична для организма и во многих странах давно запрещена к применению. Стоит также обращать внимание на процентное содержание L-формы в конкретном препарате. Будьте внимательны!

Надеюсь, моя статья окажется для вас полезной! Желаю здоровья и красоты!!!

Автор статьи: врач-диетолог [Маргарита Куц](#).

ОГЛАВЛЕНИЕ

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1 Заказать индивидуальную программу питания у автора книги Маргариты Куц

Вы можете заказать себе индивидуальную диету от автора всех диет на сайте [tvoytrener.com](http://www.tvoytrener.com). Чтобы узнать подробности, стоимость и условия – перейдите по ссылке: <http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/dieta.php>

ОГЛАВЛЕНИЕ

8.2 Скачать последнюю версию этой книги

Возможно, что это издание книги уже устарело. Скачать последнюю версию книги можно на этой странице: http://www.tvoytrener.com/kniga_tvoytrener2.php

ОГЛАВЛЕНИЕ

8.3 Скачать остальные книги



[Основы и нюансы любительского атлетизма](#)



[Основы и нюансы спортивной фармакологии](#)



[Основы и нюансы пауэрлифтинга](#)



[Энциклопедия спортивного питания](#)



[Комплексы упражнений](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

8.4 Поддержите проект!



Команда нашего сайта делает всё возможное, чтобы вся информация на нём была абсолютно бесплатной для вас. Ведь и эту книгу вы тоже получили бесплатно. И я надеюсь, что так будет и дальше. Но денег, что приносит проект, недостаточно для его полноценного развития. В общем, если книга принесла вам пользу, поддержите наш сайт материально. Деньги пойдут на развитие проекта и написание новых статей.

С уважением, создатель и автор сайта tvoitrener.com Илья Тимко.

Qiwi Wallet	79054032465
Webmoney	R209206594735 Z202697705730
Яндекс - деньги	41001768995914
Pay Pal	tvoy.trener@yandex.ru
На телефон	+79054032465 (билайн)
Банковская карта	4154816971744565 (Альфа-Банк)
Банковский счёт	ФИО: Тимко Илья Сергеевич № счета: 40817810304800083347 Банк получателя: ОАО Альфа-Банк БИК: 044525593 Кор. Счет: 30101810200000000593 ИНН Банка: 7728168971 КПП Банка: 775001001

ОГЛАВЛЕНИЕ