

СБОРНИК ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

ПЭ ПЭ ПО- МУЖСКИ



от нутрициолога
Екатерины Черепановой

@NUTRIKATKA

Как думаете, насколько совместимы мужчины и правильное питание?

На все 100%

И после изучения данного сборника у вас не останется ни малейшего сомнения в этом!

Меня зовут Катя, я сертифицированный нутрициолог и примерно 3% моих клиентов мужчины.

Неужели мужчины не хотят избавиться от проблем со здоровьем, вызванных лишним весом? Не хотят классно выглядеть и не хотят быть здоровы и энергичны?

Хотят. Только зачастую, мужчина, пришедший ко мне на консультацию ожидает, что я посажу его на ДИЕТУ.

Диету, где мясо будет не жирное, выпечка и сладкое под запретом, а на овощах он не продержится в любом случае. Так зачем ему тратить на меня свои деньги?

Правда в том, что реальное правильное питание мужчины - это не разгрузочные дни на салате. То, что порой работает у женщин, в мужском мире не имеет смысла. И питание - не исключение.



Если вы женщина, решившая "похудеть" своего любимого, то приготовьтесь - будет сложно. Сложно его понять.

А все, что вам нужно, это ПОНЯТЬ, что потребности мужского организма ДРУГИЕ. И если вы чувствуете себя шикарно, не испытываете голода и полны энергией после пары дней без мяса, то ваш мужчина после такой диеты скорее всего будет не в духе и захочет съесть 3, а то и 4 ведра крылышек из KFC. **И это нормально!**

Поговорим немного о наших различиях в рационе и привычках питания. Важно помнить о них, помогая мужчине перейти на ПП.



Полное насыщение - это именно то, чего мужчина ждет от приема пищи. Еды должно быть много, она должна быть сытная и разнообразная.

Опять же, история про "скушала бутербродик, заморила червячка и дальше побежала" с мужиком не прокатит. Прием пищи должен быть полноценным.



Редко но метко. Дробное питание не очень подойдет для здоровых мужчин (без проблем с почками и желчным).

Мужчинам гораздо легче соблюдать 2-ух или 3-ех разовые режимы питания, чем женщинам. И если эти приемы пищи будут здоровыми и сбалансированными, то излишняя тяга к сладостям, переедания и лишний вес уйдут из вашей жизни навсегда.



Ритуал приема пищи и сама еда расслабляет и снимает напряжение у мужчины. Поэтому важно, чтобы атмосфера при приеме пищи была расслабленная и располагающая.

В этом случае, даже абсолютно ППшная еда зайдет на ура, а случаи переедания за ужином станут исключением, а не правилом.



Широкий аминокислотный состав или просто наличие разнообразных источников белка - это то, что отличает идеальный мужской рацион от женского.

ВНИМАНИЕ! Не просто БОЛЬШЕ белка, а **больше источников белка**. Мясо, рыба, яйца, бобовые и крупы, орехи, семена. Обязаны быть в здоровом мужском рационе ежедневно.



Без сладостей не получится!
Десерты - регулярная составляющая меню мужчины. Вопрос лишь в качестве сладостей.

Если сместить фокус на домашнюю выпечку и самодельные десерты, то можно в разы ограничить количество сахара в рационе и избавить свое тело от трансжиров.



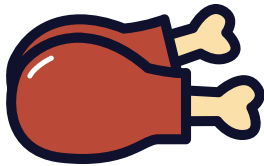
Покажите мне мужчину, который не любит жирную пищу. Не знаю. А все потому, что мужскому организму из-за большей мышечной массы требуется больше энергии, чем женскому.

Жиры - самый энергоемкий нутриент! **Жиры очень нужны мужскому организму.** Но ведь жиры то бывают разные.

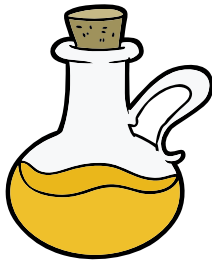
Картошка фри - это **трансжиры** опасные для нашего сердца. А авокадо или льняное масло - жиры помогающие пищеварению и сосудам.

В случае, если вы или ваш мужчина любите счёт, то я с удовольствием поделюсь с вами **нормами от Всемирной организации здравоохранения о рекомендуемых количествах БЖУ в день.**

БЕЛКИ

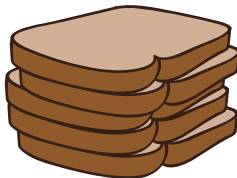


1,5 - 2 г на килограмм
текущего или желаемого веса



ЖИРЫ

40 -50 г в день, а в дни
отдыха от тренировок до 60 г



УГЛЕВОДЫ

3 - 4 г на килограмм
текущего или желаемого веса



КЛЕТЧАТКА

20 - 30 г в день

Чтобы понять как далеко мужчина от нормы, попросите его пару дней пользоваться приложением **FAT SECRET** и вносить туда свою еду. Посмотрите отчёт и оцените, **чего не хватает в его рационе.**

А после, сразу же приступайте к активным действиям!

1. Спланируйте примерное меню на 3 следующих дня (пусть хотя бы 1 или 2 рецепта в день будут из данного сборника)
2. Сделайте закупку продуктов
3. Придумайте красивую подачу и декор для стола (будто у вас праздник или годовщина)
4. Будьте готовы, что ваши старания он не встретит с восторгом, а скорее со скепсисом.

Многим мужчинам сложно принять любые изменения, а уж если они касаются любимой и родной еды...

Проявите немного терпения и убедите мужчину попробовать, **хотя бы попробовать.**

Я уверена, что как только он поймёт, что это не очередная ваша идея "почиститься", "посыроедить" или "перейти на категоричное ПП", то успокоится и с азартом будет пробовать ваши кулинарные эксперименты.

5. Помогите начать ему пить воду!
Поставьте бутылку, графин, стакан на видное ему место (рабочий стол, компьютер, кухня, машина). Предлагайте стакан воды. Добавьте лимон, лайм, мяту, чтобы сделать простую воду вкуснее.

**Теперь можно
приступить к самому
интересному**



**Давай что-нибудь
ПРИГОТОВИМ?**

Овсяноблин с курицей

Нам понадобится:

- Куриная грудка - 100 г
- Сметана 15% - 100 мл
- Куриное яйцо - 1 шт
- Овсяные хлопья мелкие - 50 г
- Молоко - 100 мл
- Зелень
- Соль и перец по вкусу

кБЖУ

512 ккал

42 / 30 / 15



Сделаем основу для блина. Смешаем яйцо, хлопья и молоко. Добавим немного соли и хорошо перемешаем. Оставим на 5-7 минут



Выпекаем на разогретой сковороде толстый блинчик, обжаривая с двух сторон.



Снимем блинчик и обжарим курочку с солью, перцем и любимыми специями. Дадим жидкости выпариться и добавим сметану. Потушим соус под крышкой 10 минут.



Выложим курицу в соусе на половинку блина, добавим зелень, второй половинкой накроем сверху.

Подавать с салатом из овощей и зелени, приправленным льняным или оливковым маслом.