

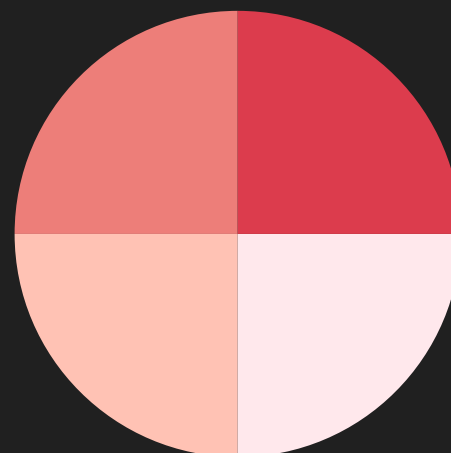
# Что важно при составлении меню

## Первое

Расписывая недельное меню, сразу готовьте список покупок в продуктовых магазинах. И сразу распределите, в какой день что будете готовить. В отдельные дни должны, например, попасть курица и рыба. В один день следует поставить легкий овощной салат на ужин и сытный говяжий стейк на обед и т.д.

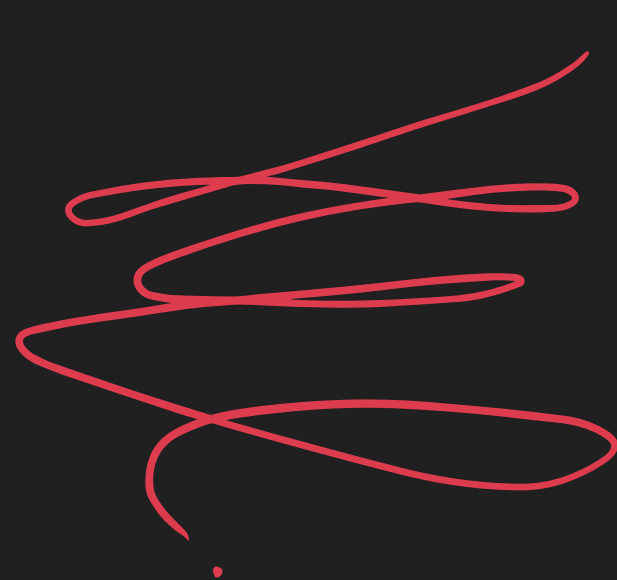
## Второй

Нельзя пропускать завтрак, даже если нет чувства голода. Каждый завтрак должен быть сбалансированным и питательным — 50% дневной нормы углеводов должны приходиться на завтрак, на белки оставляйте 30%, на жиры – 20%.



## Третье

Ужин должен содержать преимущественно белки. Например, нежирный творог, запеченное мясо курицы или рыба на пару.



## Четвертое

Полдники, вторые завтраки – правильные и сбалансированные перекусы между основными приемами еды. Но они не должны превращаться в полноценную трапезу. Заготовьте на перекус свежие фрукты (можно один банан, 150-200 г винограда, одно большое яблоко), свежие или отварные овощи (капуста, томат, морковь, редис и пр.), сухофрукты или орешки (последние должны быть несолеными и в объеме не более 30 г за прием).



## Пятое

При подсчете калорий отнимайте сжигаемые во время физической активности. К примеру, если вы собрались весь день пешком перемещаться по городу или запланировали велокросс на дальнее расстояние, увеличьте на этот день рацион питания. Запланируйте нужный объем углеводов и белков, а перед выходом из дома хорошо позавтракайте.

## Шестое

Пейте простую питьевую воду — не охлажденную и не кипяток (она очищает желудочно-кишечный тракт и запускает обменные процессы). Полезен для худеющих зеленый чай (он ускоряет метаболизм, восполняет потребность организма в антиоксидантах и прекрасно заглушает аппетит).

## Седьмое

Кофе пить можно, но калорийные его вариации (латте или капучино) употребляйте только до обеда.

