



КОРОЛЕВЫ КАЛОРИЙ

Как заставить свой организм помогать тебе худеть.

Конечно, главное правило похудения – ешь меньше, чем тратишь – остается нерушимым. Но то, сколько человек ест и сколько тратит, отчасти зависит от бактерий, находящихся в толстом кишечнике, т.е от микробиома.

Многим знакомо чувство тяги к сладкому или ощущение голода после еды? Это результат работы микрофлоры. То есть она – это манипулятор, который формирует пищевые привычки.

Что же делать, чтобы кишечная микрофлора приносила пользу, а не слезы при увиденном в зеркале?

- В первую очередь, правильно их кормите. В рационе должно быть много пищевых волокон (клетчатки).
- Будьте предельно осторожными с антибиотиками.
- Включайте в рацион пробиотики (мой любимый – натуральный йогурт).

Любите свои бактерии и они ответят вам взаимностью.

ДЕТОКС-ДЕНЬ для восстановления микрофлоры
кишечника

ВНИМАНИЕ: питаться по этому меню постоянно нельзя, в него заложен дефицит калорий – такая у детокса особенность

Обязательно помним про норму воды в день следования этому меню.

В меню подобраны следующий продукты:

Грецкий орех

Источник железа, цинка, йода, магния, витаминов Е и С, жирных кислот, микроэлементов. Эти вещества защищают нас от анемии и малокровия, укрепляют волосы и ногти, заботятся о здоровье кожи, поддерживают работу щитовидной железы – главного эндокринного (гормонотворящего) органа, мочеполовой системы. Восстанавливают силы, тормозят процессы старения, укрепляют иммунитет. Защищают от стрессов и перенапряжения.

Листовая зелень и овощи

Увеличивает объем циркулирующей крови

Улучшает функцию желчного пузыря, печени. С
пособствует развитию здоровой кишечной микрофлоре

Яблоко

Источник пектина. Яблоко способствует более быстрому насыщению, повышает перистальтику кишечника помогает при запорах, способствует росту полезной микрофлоры.

Сыр, кефир, простокваша, ряженка

Ферментированные продукты, которые являются источником пробиотиков (полезных кисломолочных бактерий).

Мясо индейки

Источник фосфора, цинка, селена, магния, калия, витаминов групп А, В, Е и D. При таком богатом составе это мясо содержит мало холестерина при достаточной калорийности. Это диетическое мясо.

ЗАВТРАК

Салат фруктово-овощной с сыром

Ингредиенты:

- * 50г сочного зелёного яблока
- * 15г грецких орехов
- * 50г сырой моркови
- * 50г любого мягкого сыра (козий, моцарелла и т.п.)
- * 100мл натурального йогурта или ряженки
- * 3-4 веточки мяты
- * Немного лимонного сока для заправки

Приготовление:

Нарезаем яблоки и сыр кубиками. Яблоки слегка сбрызгиваем лимонным соком и перемешиваем. Натираем морковь на тёрке. Измельчаем мелко орехи. Все ингредиенты добавляем к яблокам. Кладём веточку мяты (можно мелко нашинковать и добавить в салат в таком виде). Заливаем салат ряженкой или йогуртом.

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

Салат из томатов, зелени и орехов

Ингредиенты:

- * 100г томатов
- * 15г грецких орехов (можно заменить кунжутными или льняными семечками)
- * Несколько веточек свежей петрушки
- * Несколько листьев листового салата или другой зелени
- * 5г оливкового или кунжутного масла
- * Морская соль по вкусу

Приготовление:

Нарезаем томаты ломтиками. Измельчаем петрушку.

Орехи измельчаем ножом или в ступке (можно использовать блендер).

Все ингредиенты перекладываем в салатницу, посыпаем всё грецким орехом, заправляем маслом. Даём настояться 10-15 минут.

ОБЕД

Паста с овощами

Ингредиенты:

- * 120г пасты твёрдых сортов в готовом виде
- * 40г твёрдого сыра (любого), натираем в готовые макароны
- * 100г овощного салата (томат, огурец, зелень)
- * 1ч.л. оливкового масла для заправки овощного салата.

ПЕРЕКУС ВТОРОЙ

- * 200мл Ряженка, кефира или простокваши 2.5%

УЖИН

Сочный люля-кебаб из птицы

Ингредиенты:

- * 150г сырой куриной грудки или филе индейки • 50г репчатого лука
- * Чеснок, зелень, соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Мясо пропускаем через мясорубку вместе с чесноком, луком и зеленью. Добавляем в наш фарш перец и соль. Как следует его вымешиваем и хорошо отбиваем о разделочную доску.

Формируем из фарша продолговатые колбаски длиной 15-20 см. Если хотите, можно нанизать их на деревянные шпажки. Выкладываем колбаски на противень. Рекомендую противень застилать калькой. Прогреваем

духовку до 180 градусов и отправляем в неё наш люля-кебаб на 15 минут под гриль. Не забываем переворачивать колбаски, чтобы они хорошо подрумянились со всех сторон. Подаём сразу после приготовления.



КОРОЛЕВЫ КАЛОРИЙ

Как заставить свой организм помогать тебе худеть (метаболический детокс)

Токсины попадают в наше тело из еды, воды, пищи, воздуха, косметических и бытовых средств и т.д. Ежегодно мы в среднем съедаем до 4л пестицидов, 2кг токсичных веществ и 5кг «улучшителей вкуса».

Токсины – это яд, они воспринимаются организмом, как угроза для жизни. Но избавиться от такого количества отравляющих веществ самостоятельно наш организм не может. Поэтому он прячет токсины в жировую ткань. Это самая инертная ткань в нашем теле.

Чем больше токсинов в теле, тем больше в нём жира. Тем медленней наш метаболизм, и тем активней процессы старения. Чтобы избавиться от жира, наполненного токсинами, в организме необходимо создать

определённые условия. Первое условие – провести клеточный детокс, чтобы почистить клетки жира от токсинов.

Именно с этого следует начать путь к стройности. Это важно для достижения долгосрочного результата в похудении!

ДЕТОКС-МЕНЮ направлено на очищение клеток висцерального (внутри живота) и подкожного жира от токсинов.

Сегодня я даю вам меню на 1 день метаболического детокса. Конечно, за 1 день полноценный детокс провести нельзя. Но вы дадите своему организму хороший толчок в направлении стройности.

В состав меню продукты включены с учётом их свойств.

ВНИМАНИЕ: питаться по этому меню постоянно нельзя, в него заложен дефицит калорий – такая у детокса особенность!

Яйца

Яйца дарят продолжительное чувство сытости, содержат полезный холестерин, который помогает снизить общий уровень холестерина. Это отличный продукт для завтрака.

Оливковое масло первого отжима

Оно содержит важные жирные кислоты, витамины Е и К и антиоксиданты, которые помогают замедлить естественные процессы старения. Оливковое масло

снижает уровень вредного холестерина, оставляя уровень полезного холестерина без изменений и поддерживая оптимальное соотношение важных микроэлементов.

Грецкие орехи

Грецкие орехи хорошо влияют на липидный профиль плазмы крови, поддерживая здоровую концентрацию белка Апо А, входящего в состав полезного холестерина (липопротеина высокой плотности). Они же снижают концентрацию триглицеридов и плохого холестерина.

Помидор

Они малокалорийные и полезные. В помидорах найдены полезные вещества, которые воздействуют на циркулирующие жиры (липиды) крови и снижают их количество. А ещё помидоры помогают создать условия, при которых сжигается жир именно в животе.

Творог

Творог содержит гормон кальцитриол, освобождающий клетки от вредных жиров. В сыворотке содержится молочный протеин, который поддерживает жировой обмен.

Индейка

Мясо индюшки легко усваивается на 100% и хорошо воспринимается желудком, потому что содержит минимум соединительной ткани. Способствует усвоению витамина А, В1 и В2, поддерживает хороший метаболизм и помогает извлекать энергию из углеводов, предотвращая их превращение в жир.

ЗАВТРАК

Сырники с зеленью и чай

Ингредиенты:

- * 125г творога 1,8%
- * 1 яйцо
- * 20г орехов (любые по вкусу)
- * Зелёный лук и соль по вкусу
- * 150г помидор
- * 20г любого сыра твёрдых сортов
- * Чашка зелёного чая

Приготовление

Протрите творог через сито. Добавьте в него яйцо, натёртый сыр, перемолотые орехи, измельчённый зелёный лук и соль (их по вкусу).

Сырники формируем мокрыми руками. Обжариваем по 10 минут с каждой стороны на антипригарной сковороде.

ПЕРЕКУС ПЕРВЫЙ

Салат овощной

Ингредиенты:

- * 70г помидор
- * Зелень любая в любом количестве
- * 70г огурцов
- * 70г сладкого перца
- * 10г оливкового масла

Приготовление:

Готовим салат и заправляем маслом.

ОБЕД

Салат с фасолью и грудкой и чашка зелёного чая

Ингредиенты:

- * 130г сырой грудки индейки (можно заменить курицей или телятиной)
- * 50г помидора
- * 70г огурца
- * 100г отварной фасоли
- * 1 яйцо
- * 100мл НЕСЛАДКОГО йогурта
- * Соль по вкусу

Приготовление:

Отвариваем яйцо и мясо. Мясо, помидоры, огурцы, остывшее яйцо нарезаем соломкой. Солим по вкусу. Заправляем йогуртом.

ПЕРЕКУС ВТОРОЙ

Такой же. Можете варьировать состав зелени.

УЖИН

Рыбные шарики

Ингредиенты:

- * 150г филе рыбы (минтай, судак, треска, дорада и другие нежирные сорта)
- * 50г репчатого лука
- * 1 яйцо
- * 100мл натурального несладкого йогурта
- * Пучок зелени
- * Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Измельчаем зелень. Мелко режем рыбу и лук. Лук взбиваем в блендере, добавляем к рыбе. Туда же отправляем зелень, яйцо. Солим и перчим по вкусу. Формируем из этого фарша шарики. Выкладываем их в жаропрочное блюдо. Заливаем йогуртом и отправляем в духовку на 15 минут при температуре 200-220 градусов.

Эти шарики можно приготовить и в обычной сковороде. Выкладывайте шарики в сковороду, заливайте йогуртом и на медленном огне доведите блюдо до кипения.

ВОПРОС-ОТВЕТ

А можно ингредиенты съесть по-отдельности?

Если времени на готовку нет - МОЖНО!

А беременным или кормящим можно придерживаться этому питанию?

Нет. Беременным или кормящим свой рацион нужно согласовывать с врачом / нутрициологом. Это меню рассчитано на женщину без серьезных заболеваний и не в положении.

Какой натуральный йогурт выбрать?

Можете взять любой, главное, чтобы в составе не было сахара и фруктовых овкуснителей. Можно взять просто греческий, например

Можно ли заменить фасоль?

Вы можете взять кашу гречневую, нешлифованный рис или другие бобовые в том же весе

А можно без перекусов? Я столько не съем...

Необходимо съесть все, что прописано в меню, если вы хотите добиться результатов!

Какая граммовка порции и интервал между приемами пищи?

Все, что есть в меню, нужно съесть. Интервалы между приёмами пищи 2,5 - 3 часа.

Можно ли консервированную фасоль?

Можно, только слейте сок.

Можно ли заменить оливковое масло?

Можно заменить льняным, кунжутным или виноградным

Можно ли заменить зеленый чай на фруктовый / на молочный улун?

Нет, чай либо травяной, либо чисто зелёный без добавок, ароматизаторов и сахара. Фруктовый ни в коем случае.

Чем можно заменить йогурт?

Можно заменить на ряженку или кефир.

Чем можно заменить мясо?

Можно заменить на 200 грамм нежирной рыбы(судак, минтай).

Что делать с помидорами в рецепте завтрака?

Просто съесть вместе с сырниками (в прикуску).

Чем заменить рыбу?

Можно заменить на 110 грамм куриной грудки.

Можно ли добавить фрукты?

В дни с меню нужно питаться исключительно по меню, если вы хотите добиться результатов.

Работаю допоздна, как быть с ужином?

Постарайтесь приготовить еду заранее и покушать на работе до 19 часов вечера.

Можно творог с зеленью съесть без выпечки сырников?

Можно!

У нас нет творога 1.8% жирности, каким можно заменить?

Любым до 5% жирности.