

Татьяна Архипова (Орлова).

Нутрициолог, специалист по гормональной регуляции метаболизма, специалист по психологической коррекции расстройств пищевого поведения, член национального общества нутрициологии и здоровья

Автор сборника – Архипова (Орлова) Татьяна Сергеевна.



Член национального общества нутрициологии и укрепления здоровья. Нутрициолог, диетолог-консультант, специалист по гормональной регуляции метаболизма и по психологической коррекции расстройств пищевого поведения, специалист по детоксу и по анти-эйдж питанию, автор комплексной программы снижения веса «Система Татьяны Орловой», на которой успешно снизили вес более 15 тысяч девушек и женщин разных возрастов

Контактная информация:

тел.(WhatsApp) 8 965 017-65-32

telegram – tati_orlowa

e-mail: tati.orlowa@gmail.com

<https://vk.com/tatiorlowa>

Здравствуй, уважаемый читатель.

Благодарю за доверие и рада представить Вам пробное меню на 7 дней для комфортного и сытного снижения веса.

Данное меню подходит для здорового и безопасного похудения именно под Ваши параметры (Вы посчитали свою норму калорий перед покупкой).

Все рецепты к этому меню представлены в отдельном файле «Рецепты» - уверена, вы найдете их простыми и вкусными.

Среди этих меню – есть и попроще, и посложнее, и даже пример дня без готовки совсем- на экстренный случай – но все они рассчитаны на максимально эффективное и безопасное похудение.

МЕНЮ на 1300 ккал, вес указан в готовом виде. (дни можно повторять, чередовать как угодно или выбирать любимые, но в течение одного дня ничего не меняем)

Последовательность дней абсолютно любая на ваше усмотрение, как и повторение любимых дней.

ВАЖНО! В сборнике рецептов указан вес выхода сложносоставных блюд – пожалуйста, учитывайте это при готовке – если нужно приготовить на всю семью, или же наоборот только на себя и на 1 раз, то нужно пропорционально

уменьшить или увеличить граммовки ингредиентов в соответствии со своими потребностями.

День 1.

Завтрак: Творожно-кокосовые кексы 160 гр + 20 гр орехов	Замена кексов: Творог 5% 160 гр + 150 гр фруктов
Перекус: фрукты 200 гр	
Обед: Нежная куриная запеканка с грибами 150 гр + 140 гр макароны	Замена запеканки: куриное филе отварное/запеченное 100 гр + 100 гр туш.овощей
Перекус: Салат из свежих овощей 200 гр с 1 яйцом и 2 чл масла	
Ужин: Нежная куриная запеканка с грибами 200 гр	Замена запеканки: Куриное филе отварное/запеченное 135 гр + 150 гр свежих овощей + 1 чл масла

День 2.

Завтрак: Ванильная лентяйка 200 гр (готовится 3 мин)	Замена лентяйки: Хлеб 50 гр + 30 гр сыр + 170 гр фрукты
Перекус : 25 гр горького шоколада	
Обед: Борщ 200 гр + 160 гр салат со свеклой и грецким орехом	Замена борща: 30гр куриное филе готовое + 180 свежие овощи и 3 гр масла растительного. Замена салата: 85 гр куриное филе готовое + 250 свежие овощи + 8 гр масла растительного
Перекус: Творог 2% 200 гр + 90 гр детского яблочного пюре	
Ужин: Сердечки куриные в соусе 100 гр + 200 гр туш.овощей	Замена сердечек: Филе бедра куриное тушеное 50 гр + 190 гр св.овощей

День 3.

Завтрак: Пирог из лаваша с сыром 200 гр	Замена пирога: Два бутерброда, в каждом хлеб 35 гр + 35 гр готовой грудки куриной + 22 гр сыра – можно в микроволновку чтоб получились горячие бутерброды
Перекус: Фрукты 220 гр + 15 гр орехов	
Обед: борщ 250 гр + 1 кус хлеба 25 гр + 25 гр сыра	Замена борща: 40 гр куриное филе готовое + 200 гр свежих овощей + 3 гр масла
Перекус: Нежный кокосовый десерт 100 гр	Замена десерта: творог 5% 35 гр + 10 гр горького шоколада (шоколад до 16.00 едим)

Ужин: Фаршированный кальмар 150 гр + 200 гр свежих овощей	Замена кальмара: 150 гр белая рыба запеченная + 250 гр свежих овощей + 7 гр масла
---	--

День 4.

Завтрак: Два бутерброда, в каждом хлеб 25 гр и 25 гр сыра	
Перекус: 200 гр фруктов + 100 гр пп-зефир	Замена зефира: 105 гр творог 2%
Обед: Говядина постная отварная 130 гр + 150 гр гречка	
Перекус: 200 гр свежих овощей	
Ужин: Говядина постная отварная 100 гр + 130 гр тушеных овощей	

День 5.

Завтрак: Сырники 135 гр + 30 гр йогурт+ 20 гр орехов	Замена сырников: творог 5% 120 гр + 10 гр горький шоколад + 70 гр фрукты
Перекус: Два хлебца по 10 гр + сыр 40 гр	
Обед: Тушеная куриная грудка с перцем 200 гр + 100 гр макароны	
Перекус: Грейпфрут 250 гр	
Ужин: Тушеная куриная грудка с перцем 200 гр + 200 гр свежих овощей с 2 чл масла	

День 6.

Завтрак: Гречка отварная 100 гр + 2 яйца + 70 гр авокадо	
Перекус: Фрукты 200 гр	
Обед: Куриные голени запеченные без кожи 150 гр + 100 гр макароны	
Перекус: 200 гр грейпфрут	
Ужин: Рыба под шубой 340 гр	Замена рыбы под шубой: Рыба белая запеченная 220 гр или конс.тунец так же 220 гр + 240 гр свежих овощей + 2 чл масла

День 7. Без готовки

Завтрак: два бутерброда, в каждом хлеб 25 гр , масло сливочное 4 гр и 25 гр сыра	
Перекус: 30 гр орехов	
Обед: Тунец консервированный в собственном соку 160 гр + 200 гр свежие овощи + 100 гр конс.кукуруза без сахара	
Перекус: Яблочное детское пюре 180 гр	
Ужин: творог 2% 180 гр + 2 зеленых яблока	

Приятного аппетита и легкого снижения веса!

С 3 марта 2025 - откроется мой VIP-клуб стройняшек! Формат похудения и поддержания стройности в виде ежемесячной доступной подписки – поддержка, вебинары, разборы личных ситуаций и многое другое – и только с профессиональным подходом. Следите за новостями в соц.сетях)

Контактная информация:

тел.(WhatsApp) 8 965 017-65-32

telegram – tati_orlowa

e-mail: tati.orlowa@gmail.com

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПОХУДЕНИЯ

Вода – 2,5 литра в день – за 20 мин до еды и через 40 мин после – не раньше.

Напитки после и вместе с едой – чай, кофе без сахара, можно сахарозаменитель. Если будете использовать сах замы, лучше всего –стевию, или фитпарад номер 7 (продается в сетевых магазинах, в магните дешевле всего). Можно заказать на сайте. <https://fitparade.ru/>

Кофе с молоком 2 чашки в день, чай сколько угодно.

Питание по меню: Можно пропускать или повторять дни меню. Менять местами и чередовать как угодно. НО – в течение выбранного дня ничего не менять. Менять местами перекусы или основные приемы пищи нельзя.

Солить еду можно, желательно уже в готовом виде – так используется меньше соли, и меньше задерживается жидкость.

Можно добавлять в любом количестве в любое время дня - сахарозаменитель, специи, травы, корицу.

Продукты:

В меню почти везде рыба белая, красная только там, где указано. Белая рыба – любая кроме скумбрии и сельди – скумбрия или сельдь всегда подписана в меню конкретно по названию.

Рыба красная – любая, если не указана конкретная, но едим только спинки, иногда где важен сорт – он написан.

Рис – только НЕ БЕЛЫЙ – можно бурый, дикий, красный.

Фрукты – все, кроме банана и винограда

Овощи – все, кроме картофеля

Крупы взаимозаменяемы – все кроме белого риса и манки, так же можно заменить на макароны твердых сортов пшеницы.

Перерывы между приемами пищи – 2,5-3 часа. Ужин не ранее чем за 4.5 и не позднее, чем за 3 часа до сна. Кефир за полчаса, можно не пить – по желанию.

Каши и крупы указаны так же в готовом виде. Если нужно только себе готовить, то вес сухой крупы в 3 раза меньше, чем в меню указано готового продукта.

Орехи – любые НЕ ЖАРЕННЫЕ

Сухофрукты – любые абсолютно.

Сыр – до 35%

Молоко, кефир, ряженка – до 2,5%, творог до 5%, масло сливочное 82,5, йогурт (только без добавок фруктовых и иных добавок) – до 3,5%

Хлеб: цельнозерновой, ржаной, отрубной.

Рекомендую делать разгрузочный день 1 раз в неделю (не чаще!!!) – только если нет проблем с ЖКТ, эндокринной системой печенью или почками. Это моно-день, кроме выбранного продукта ничего не добавлять – можно сахзам и корицу: яблоки 2 кг, кефир 1,5 л, творог 500 и кефир 500, арбуз до 2 кг

С 3 марта 2025 - откроется мой VIP-клуб стройняшек! Формат похудения и поддержания стройности в виде ежемесячной доступной подписки – поддержка, вебинары, разборы личных ситуаций и многое другое – и только с профессиональным подходом. Следите за новостями в соц.сетях)

Контактная информация:

тел.(WhatsApp) 8 965 017-65-32

telegram – tati_orlowa

e-mail: tati.orlowa@gmail.com