

insanity.com.ua - купс Insanity на русском языке

vk.com/insanity60days




ELITE NUTRITION

ПЛАН ПИТАНИЯ

ВСТУПЛЕНИЕ		8
ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ		8
КАК ЭТО РАБОТАЕТ		9
СКОЛЬКО ВАМ НУЖНО КАЛОРИЙ		10
КОГДА ПИТАТЬСЯ		12
НАЧИНАЕМ ПИТАТЬСЯ		13
РЕЦЕПТЫ		15
БЛОКИ ПИТАНИЯ		54
МЕСЯЦ ВТОРОЙ: ЕДИМ БОЛЬШЕ		55
ОСНОВЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ		55
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ		57
ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗАМЕНЫ		59

ELITE NUTRITION



Питание очень важно в достижении хорошей формы. Это источник энергии и полезных веществ. Оно влияет на ваш вес. Оно влияет на ваше здоровье и на жизненные показатели, такие как холестерин и кровяное давление. Можно есть чтобы насытиться, и можно есть чтобы получить удовольствие. Но главное назначение еды, это источник энергии и элементов. Вашему организму нужны белки жиры и углеводы. В следующие 60 дней ваша цель питаться здоровой пищей, изучить сбалансированное питание и поставлять организму то, что ему необходимо что бы пройти Insanity.

Надеемся это руководство поможет вам научиться питаться здоровой пищей и вести здоровый образ жизни.



ВСТУПЛЕНИЕ

В этом руководстве вы узнаете о основах здорового питания и необходимом балансе питательных веществ, в которых вы нуждаетесь каждый день. Вашему телу не нужны - рафинированный сахар, химически обработанные продукты, газированные напитки или искусственные заменители сахара. Они могут быть вредны для вашего здоровья. Когда вы откажетесь от них , то будете чувствовать себя лучше. Угадajte почему? Здоровая еда не только полезна, но она также имеет отличный вкус.

В ваших руках инструмент, который поможет вам выяснить, какие продукты и в каком количестве вы будете употреблять в течение следующих 60 дней и в будущем. Этот план дает вам варианты блюд и список продуктов из которых вы будете выбирать. Когда форма вашего тела улучшится, и ваш метаболизм ускорится, вы также научитесь, как добавлять калории, чтобы дополнительно питать меняющееся тело.

Этот план подойдет вам вне зависимости, при-

держивались ли вы диеты на протяжении многих лет или не знаете, что такое калории, мужчина вы или женщина, хотите потерять вес или поддерживать его. План даст вам энергию улучшить ваши результаты в тренировке и поможет вам стать более здоровым. Здесь нет волшебных рецептов для быстрого изменения тела. Мы даем вам план питания для достижения лучших результатов. Для этого нужна энергия.

ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ

Наш план питания призван помочь вашему телу выдержать самые интенсивные тренировки в вашей жизни. Когда вы войдете в этот супер-экстремальный фитнес-режим, Вам уже не поможет низкокалорийное и низкоуглеводное питание. Ваше тело будет нуждаться в сбалансированном и питании. Тело будет буквально сжигать любую пищу, какую бы вы не ели, будь то углеводы, жиры или белки. Если вы хотите сбросить вес, вы должны будете питаться правильной пищей в правильных пропорциях. План сбалансированного питания обеспечит ваше тело топливом, в котором



оно будет нуждаться во время этих БЕЗУМНЫХ тренировок.

Это не диета, это план, который научит вас правильно питаться как во время занятий Insanity, так и в повседневной жизни. План питания Elite Nutrition сосредоточен на приеме пищи пять раз в день, не большими, но и не маленькими порциями. Любой прием пищи должен содержать примерно одинаковое количество калорий. Принцип “есть по-малу но часто” является самым оптимальным для метаболизма и обеспечивает выносливостью во время интенсивных тренировок.

Каждый из нас имеет различные потребности в энергии, это руководство покажет вам, как увеличить энергетическую ценность продуктов. Если вам требуется больше калорий, добавляйте “Блоки Питания” указанные в соответствующем разделе.

Каждый прием пищи должен содержать около 40% белков, 40% углеводов и 20% жиров. Важно удерживать баланс белков, жиров и углеводов для поддержания нормального уровня сахара в крови, что помогает сохранять лучшее из возможных

состояний для тренировок. В этом руководстве имеется полный анализ продуктов на белки, жиры и углеводы, что поможет вам составлять свои собственные блюда.

Рекомендуемая еда имеет низкий гликемический индекс, что оказывает меньшее влияние на уровень сахара в крови. Продукты с высоким гликемическим индексом, такие как белый хлеб и сахар, вызывают резкий подъем с последующим резким падением сахара в крови, истощая организм. Продукты с низким индексом обеспечивают энергией на протяжении всего дня и являются лучшим топливом для вашей тренировки. План также избегает использования добавок, чрезмерно обработанной пищи, заменителей сахара, а также употребления алкоголя.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Месяц Первый. Ежедневное меню

В разделе «Начинаем питаться» вы найдете пять разных меню. Каждый день вы можете выбрать одно блюдо из пяти предложенных, всего пять

приемов пищи в день. Старайтесь не пропускать приемы пищи.

Каждое меню имеет 10 вариантов на выбор. По возможности выбирайте различные продукты, чтобы обеспечить себе здоровое разнообразие.

Каждый прием пищи содержит приблизительно 300 калорий, а также инструкцию, как расширить энергетическую ценность до 400-500 калорий в зависимости от индивидуальных энергетических потребностей.

Таким образом, энергетическая ценность пяти приемов пищи в день должна составлять от 1500 до 2500 калорий в день. Также вы можете использовать раздел "Пищевые блоки" чтобы увеличить количество калорий при необходимости.

Месяц Второй: Едим больше

Когда вы доберетесь до второго месяца этой программы, то вы увидите, что тело начнет сжигать калории намного быстрее, чем месяц назад. К тому же, тренировки во Второй Месяц станут труднее и дольше, так что вам потребуется больше энергии. Для компенсации этих возросших потребностей,

план включает в себя список 100-калорийных углеводных комплексов. Ориентируясь на снижение веса, либо на наращивание мышечной массы, вы можете воспользоваться увеличением калорийности питания, или же продолжать питаться согласно меню Первого Месяца. Если вы решили добавить эти комплексы, выберите от одного до трех в день, употребляя их с первыми приемами пищи.

СКОЛЬКО ВАМ НУЖНО КАЛОРИЙ

Определите свои потребности с программой Elite Nutrition, используя данную ниже трехступенчатую формулу. Это может казаться сложным, но это лучший путь для оценки своих энергетических потребностей в зависимости от цели, будь то накачать мускулы, избавиться от лишнего веса или поддерживать его пока вы будете добиваться своей лучшей спортивной формы.

Шаг 1

Используя формулу Харриса-Бенедикта, подсчи-



тайте количество требуемых для вашего организма калорий. Эта формула поможет определить ваши основные энергетические затраты, для поддержания текущего веса без упражнений.

Для женщин: $655 + (9,6 * \text{вес в кг.}) + (1,85 * \text{рост в см.}) - (4,7 * \text{возраст})$

Для мужчин: $66 + (13,75 * \text{вес в кг.}) + (5,0 * \text{рост в см.}) - (6,8 * \text{возраст})$

Шаг 2

Возьмите число полученное по формуле и умножьте его на коэффициент вашей физической подготовки из таблицы ниже.

Раз уж вы занимаетесь по программе Insanity, выберите коэффициент соответствующий «Средняя активность» или «Высокая активность».

Коэффициент	Категория	Описание
1,2	Сидячий образ жизни	Нет или очень низкая физическая активность
1,375	Легкая активность	Легкие физические нагрузки 1-3 раза в неделю
1,55	Средняя активность	Умеренные нагрузки 3-5 раз в неделю
1,7	Высокая активность	Большие нагрузки 6-7 раз в неделю
1,9	Экстремальная активность	Высокие нагрузки ежедневно и/или тяжелая физическая работа.

Шаг 3

Число, которое вы получили, показывает вашу энергетическую потребность для поддержания текущего веса. Вы можете увеличить или уменьшить это значение, в зависимости, хотите вы потерять или набрать вес.

- Чтобы сбросить вес, вычитайте 500 калорий в

день из полученного числа

- Чтобы сохранить текущий вес, просто используйте текущее значение

- Чтобы набрать вес, добавьте 250-300 калорий к вашему числу

ПРИМЕР: Определение количества требуемых калорий

Расчет для женщины 40 лет, имеющей рост 165 см и вес 68 кг., занимающейся Insanity 5 раз в неделю и желающей сбросить вес.

Шаг 1

Подставим ее возраст, рост и вес в уравнение:

$$655 + (9,6 \times 68 \text{ кг}) + (1,85 \times 165 \text{ см}) - (4,7 \times 40)$$

$$655 + 652,8 + 305,2 - 188 = 1425$$

Шаг 2

Эти 1425 калорий есть основная ее потребность в энергии для поддержания своего веса, если бы она не тренировалась.

Умножим теперь 1425 на 1,7, согласно категории «Высокая активность», и получим приблизительно 2400 калорий в сутки.

Шаг 3

Далее прибавим или вычтем калории для потери либо набора веса.

Результат из Шага 2 = 2400 калорий.

Однако, т. к. эта женщина желает сбросить вес, то вычитаем 500 калорий из ее суточной энергетической потребности. Получаем:

2400 кал. МИНУС 500 кал. РАВНО 1900 калорий в сутки.

Хотя это уравнение и может показаться немного сложным, это самый простой научный способ расчета энергетических потребностей своего организма. После начала занятий по программе, вы



сможете уменьшать или увеличивать количество калорий, ориентируясь по своим ощущениям, т. е. избыток или же недостаток пищи, потеря или набор в весе и т.д.

КОГДА ПИТАТЬСЯ?

Старайтесь принимать пищу каждые четыре часа. Например:

Первый прием пищи: завтрак

Второй прием пищи: второй завтрак, полдник

Третий прием пищи: обед

Четвертый прием пищи: перекус

Пятый прием пищи: ужин

Прием пищи по расписанию во время занятия Insanity очень важен. Для большинства людей идеально будет съедать небольшую порцию примерно за час до тренировки. Если заниматься сразу после еды, то вы будете ощущать нехватку энергии на занятии, т. к. тело будет сконцентрировано на процессе пищеварения. В целом, вы можете принимать пищу и за три часа до тренировки и чувствовать себя хорошо, однако маленькие порции

или высокая интенсивность Insanity будет требовать от вас питаться чаще, чем если бы вы занимались по более простой программе. Помните, что у каждого человека различные потребности, так что экспериментируйте, и вы поймете, что подходит лучше всего.

Теперь, когда вы знаете свои энергетические потребности, можете начать составлять свое собственное меню. Если вы следуете основному плану, то вам достаточно потреблять 1500 калорий в сутки (5 раз в день по 300 калорий). Вот несколько примеров:

Если вашему телу нужно 1900 калорий в сутки, ваше дневное потребление может выглядеть следующим образом:

1-й прием пищи: 400 кал.

2-й прием пищи: 400 кал.

3-й прием пищи: 400 кал.

4-й прием пищи: 400 кал.

5-й прием пищи: 400 кал.

Вы можете сократить несколько приемов пищи до 300 калорий и добавить оставшиеся калории, ис-



пользуя список пищевых блоков. Вот другой план питания на 1900 кал.:

1-й прием пищи: 400 кал.

2-й прием пищи: 300 кал.

3-й прием пищи: 400 кал.

4-й прием пищи: 300 кал. + 200 кал. *

5-й прием пищи: 300 кал.

* Дополнительно используются пищевые блоки: 2 по 100 кал. ИЛИ один по 200 кал.

Подумайте, как разделить количество потребляемых калорий, если вы решите питаться менее пяти раз в сутки.

НАЧИНАЕМ ПИТАТЬСЯ

- Питайтесь пять раз в день, выбирая по одному блюду из списка в соответствующем разделе. Используйте пищевые блоки, если нужно, для доплатнения калорий.

- Каждую неделю подсчитывайте калории и проводите измерения тела. Ориентируясь результаты, проанализируйте, в чем вы нуждаетесь: в умень-

шении либо в увеличении количества калорий. Мышечная ткань более плотная, чем жировая, поэтому вес может ввести вас в заблуждение. Пользуйтесь измерениями для оценки прогресса, а не весом.

- Запомните, все считается. Молоко и сахар в кофе или чае, бокал вина за ужином, печенье на работе, все считается!

- Съедайте что-нибудь каждые несколько часов чтобы разогнать и ускорить ваш метаболизм.

- Пейте воду. Она не только утоляет жажду, но и способствует уменьшению чувства голода. Одна из самых главных причин острого приступа голода - обезвоживание организма. 8-10 стаканов воды в день - это не так много, когда ты тренируешься по программе Insanity.

- Запомните, ничего не дается легко. Главное двигаться к цели и все получится!

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: НАША ТЕСТОВАЯ ГРУППА ОБНАРУЖИЛА, ЧТО ИХ МЕТАБОЛИЗМ ОЧЕНЬ УСКОРИЛСЯ. ОНИ ТЕРЯЛИ ВЕС ТАК БЫСТРО, ЧТО ПРИШЛОСЬ ДОБАВИТЬ КАЛОРИЙ В РАЦИОН, ЧТОБЫ ПРОСТО ПОДДЕРЖИВАТЬ МАССУ!

Elite Nutrition РЕЦЕПТЫ



ПРИЁМ ПИЩИ



ПРОТЕИНОВАЯ ОВСЯНКА

$\frac{2}{3}$ стакана овсяных хлопьев приготовленных на воде

1 ложка протеинового порошка

$\frac{1}{2}$ стакана свежих или замороженных ягод

1-1 $\frac{1}{2}$ ст. ложка измельченных грецких орехов

$\frac{1}{4}$ стакана обезжиренного, миндального, рисового, или соевого молока

Смешайте ингредиенты.

Энергетическая ценность:

307 калорий

26 г белок

34 г углеводы

9 г жир

9 г клетчатка

* Для 400 калорий: овсянка 1 стакан и протеиновый порошок 1-1 $\frac{1}{2}$ ложки

* Для 500 калорий: овсянка 1-1 $\frac{1}{3}$ стакана, протеиновый порошок 1-1 $\frac{1}{2}$ ложки, грецкие орехи 2-2 $\frac{1}{2}$ ст. ложки, и ягоды 1 полная стакан.

ФРУКТЫ И ТВОРОГ

1 стакан творога 1% жирности

1 стакан смеси фруктов

$\frac{1}{2}$ стакана цельно-зерновых хлопьев

На средних размеров тарелку выложите творог, сверху высыпьте смесь фруктов, добавьте хлопья (например овсяные) или растительную клетчатку.

Энергетическая ценность:

293 калорий

30 г белок

36 г углеводы

6 г жир

5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить 2 ст. ложки льняного семени

* Для 500 калорий: добавить 2 ст. ложки льняного семени и кусочек тоста.

ПРОТЕИНОВЫЙ СМУЗИ

1-1½ ложки протеинового порошка
½ стакана свежих или замороженных ягод
1 стакан обезжиренного, миндального, рисового, или соевого молока и льда
Смешайте в блендере до получения однородной массы.

Энергетическая ценность:

306 калорий

36 г белок

36 г углеводы

3 г жир

3,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить половинку банана средних размеров

* Для 500 калорий: добавить половинку банана средних размеров и 1 ст. ложку арахисового масла

БУРГЕР С ЛОСОСЕМ

½ пшеничной булочки для бургеров
1 ст. ложка взбитого сливочного сыра (крем-чиз)
60 г копченого лосося
2 дольки помидора
½ большого грейпфрута
Поджарьте половинку булочки в тостере. Удалите часть серединки, наполните сыром, положите сверху кусочек лосося и дольки помидора. Подавать с грейпфрутом.

Энергетическая ценность:

291 калорий

23 г белок

35 г углеводы

8 г жир

5,5 г клетчатка





ЯЙЦА С ФРУКТАМИ

3 сваренных вкрутую яйца, только белки

$\frac{1}{4}$ небольшой дыни, кусочками

4 пшеничных тоста

1 кусочек обезжиренного швейцарского сыра

Очистить яйца, отделить желтки. Порезать белки. Уложите на тарелку, добавьте кусочки дыни, тосты и кусочек сыра.

Энергетическая ценность:

293 калорий

23 г белок

35 г углеводы

7 г жир

3,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить желтки и использовать $\frac{1}{2}$ дыни

* Для 500 калорий: добавить желтки, использовать $\frac{1}{2}$ дыни. Можете выпить 1 стакан нежирного молока (или выпить латте)

РОЛЛ С ЯЙЦОМ

4 яичных белка

1 тортилью (тонкий лаваш)

$\frac{1}{2}$ стакана нежирной моцареллы

дольки помидора по вкусу

$\frac{1}{2}$ стакана дыни, кубиками

Поджарить яичные белки на сковородке, постоянно перемешивая до образования пастообразной смеси. Выложить полученную массу на тортилью (лаваш) добавить сыр и порезанные помидоры. Свернуть в ролл. Подавать с кубиками дыни.

Энергетическая ценность:

296 калорий

32 г белок

34 г углеводы

5,5 г жир

3 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить $\frac{2}{3}$ нежирного йогурта

* Для 500 калорий: добавить 1 стакан нежирного йогурта и 1-1 $\frac{1}{2}$ ложки грецких орехов





ХЛОПЬЯ

- 1 стакан хлопьев
- 1 ст. ложка льняного семени
- $\frac{2}{3}$ стакана обезжиренного миндального, рисового или соевого молока
- $\frac{1}{2}$ стакана кусочки банана

Высыпать в тарелку хлопья, сверху семя льна, залить молоком и добавить кусочки банана.

Энергетическая ценность:

299 калорий
22 г белок
55 г углеводы
4,5 г жир
13 г клетчатка

* Для 400 калорий: используйте 2 ст. ложки семян льна и полный стакан бананов

* Для 500 калорий: используйте хлопьев 1-1 $\frac{1}{2}$ стакана, 2 ст. ложки семян льна и полный стакан бананов

ТОСТ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

1 кусочек пшеничного тоста
1 ст.ложка арахисового или миндального масла
1 ч.ложка фруктового джема
1/2 стакана творога, 1% жирности
Намазать тост арахисовым маслом и джемом. По-
давать с творогом.

Энергетическая ценность:

280 калорий
22 г белок
28 г углеводы
11 г жир
4 г клетчатка

* Для 400 калорий: используйте s стакана творога и стакан порезанных фруктов

* Для 500 калорий: используйте s стакана творога и стакан порезанных фруктов и еще один кусочек тоста - сделайте сэндвич.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ОМЛЕТ

2 яйца целиком
2 яичных белка
грибы и лук по вкусу
1 кусочек тоста
1 ст. ложка джема
Слегка обжарьте грибы, залейте смесью из яиц.
Готовый омлет подавать с тостом намазанным
джемом.

Энергетическая ценность:

301 калорий
24 г белок
25 г углеводы
11 г жир
3 г клетчатка

* Для 400 калорий: съешьте большой апельсин или выпейте стакан апельсинового сока

* Для 500 калорий: съешьте большой апельсин или выпейте стакан апельсинового сока. Добавьте в омлет кусочек нежирного сыра.



Elite Nutrition РЕЦЕПТЫ



ПРИЁМ ПИЩИ



ПРОТЕИНОВЫЙ ОМЛЕТ

1 яйцо целиком

2 яичных белка

60 г грудка индейки, кусочками

$\frac{1}{2}$ стакана грибов и лука

1 кусочек пшеничного хлеба

1 стакан арбуз/дыня кусочками

Приготовьте омлет, добавьте индейку, грибы и лук.

Подавать с кусочком тоста и кусочками арбуза/дыни.

Энергетическая ценность:

298 калорий

21 г белок

40 г углеводы

7,5 г жир

5,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить в омлет 30 г сыра фета или козьего сыра

* Для 500 калорий: добавить в омлет 30 г сыра фета или козьего сыра, использовать 2 кусочка тоста

ВАНИЛЬНО-ЯГОДНЫЙ ПРОТЕИНОВЫЙ ШЕЙК

1 стакан обезжиренного, миндального, рисового, или соевого молока

1 ложка протеинового порошка

1 стакан замороженных или свежих ягод

1 ч. ложка ванили

$\frac{1}{2}$ банана

лёд

Все смешать в блендере.

Энергетическая ценность:

296 калорий

13 г белок

50 г углеводы

2 г жир

5,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить 1 ст. ложку арахисового или миндального масла

* Для 500 калорий: добавить 1 ст. ложку арахисового или миндального масла и увеличить порцию протеина до 2 ложек

ЙОГУРТ

1 стакан йогурта
1 яблоко, кубиками
2 ст. ложки грецких орехов
1 ч. ложка мёда

Смешать йогурт с яблоком, орехами и мёдом.

Энергетическая ценность:

299 калорий
13 г белок
50 г углеводы
9 г жир
3,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить 1 ложку протеинового порошка

* Для 500 калорий: использовать 1½ стакана йогурта, 3 ст. ложки орехов, 2 ст. ложки изюма или сушеной клюквы.

ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК

1 протеиновый батончик
½ стакана творога, 1% жирности

Выбирайте батончик примерно на 200 калорий, с содержанием сахара менее 25 г и минимум 10 г протеина.

Энергетическая ценность:

280 калорий
29 г белок
26 г углеводы
7,5 г жир
2 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить маленький банан или большой апельсин

* Для 500 калорий: добавить маленький банан или большой апельсин и 2 ст. ложки грецких орехов к творогу



СЭНДВИЧ С ИНДЕЙКОЙ

2 кусочка пшеничного хлеба

3 кусочка индейки

дольки помидора, по вкусу

салат латук, по вкусу

1 свежая груша

Сделайте сэндвич из хлеба, индейки, помидор и салата. Подавать со свежей грушей.

Энергетическая ценность:

293 калорий

13 г белок

46 г углеводы

9 г жир

8 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать 60 г индейки и 1 ст. ложку легкого майонеза

* Для 500 калорий: использовать 100 г индейки и 1 ст. ложку легкого майонеза

ДИЕТИЧЕСКИЙ СЭНДВИЧ

1/2 пшеничной булки или кусочек тоста

60 г диетической грудки индейки, кусочками

1 кусочек нежирного сыра

дольки помидора, по вкусу

1 стакан томатного или овощного сока

Удалить серединку из булки, поджарить в тостере. Наполнить индейкой, сыром и кусочками помидора. Подавать с томатным или овощным соком.

Энергетическая ценность:

297 калорий

26 г белок

38 г углеводы

7 г жир

5,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать 120 г индейки и не удалять серединку из булки

* Для 500 калорий: использовать 120 г индейки и не удалять серединку из булки, добавить еще кусочек сыра



Elite Nutrition
РЕЦЕПТЫ



ПРИЁМ ПИЩИ

САЛАТ С КУРИЦЕЙ ГРИЛЬ

90 г поджаренной на гриле куриной грудки
3 стакана зелени (листья салата, базилик, петрушка...)

$\frac{1}{2}$ яблока, порезать

1 ст. ложка ореха-пекан (можно грецкие)

огурец, порезать

Нарубить зелень в салатник. Добавить куриную грудку, кусочки яблока, измельченный орех и кусочки огурца. Сбрызнуть лимонным соком.

Энергетическая ценность:

283 калорий

30 г белок

25 г углеводы

8,5 г жир

6 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить пшеничную булочку или кусочек хлеба

* Для 500 калорий: добавить пшеничную булочку или кусочек хлеба, заправить салат 1 ст. ложкой оливкового масла.



СУШИ

1 ролл из тунца или лосося на коричневом рисе, если возможно

миска салата из зелени

2 ст. ложки азиатского имбирного соуса

Порезать суши ролл, заправить салат соусом.

Энергетическая ценность:

311 калорий

26 г белок

32 г углеводы

12 г жир

5,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить 1 стакан Едамаме (соевые бобы) приготовленные на пару

* Для 500 калорий: добавить 1 стакан Едамаме (соевые бобы) приготовленные на пару, стакан мисо-супа.





СОЕВЫЙ СУП И СЭНДВИЧ

1 стакан супа из черных бобов (соевые бобы)

1 кусочек пшеничного хлеба

60 г диетической индейки

2 тонких ломтика авокадо

Дижонская горчица

Сделайте половинку сэндвича с индейкой из кусочка хлеба, индейки, авокадо и Дижонской горчицы. Подавать с супом.

Энергетическая ценность:

299 калорий

20 г белок

41 г углеводы

6 г жир

12 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать 90 г индейки

* Для 500 калорий: использовать 120 г индейки и

$\frac{1}{4}$ авокадо

ТУНЕЦ ТЕРИЯКИ

120 г стейк тунца

2 ст. ложки соуса терияки

свежий шпинат

1 ч. ложка оливкового масла

$\frac{1}{3}$ стакана коричневого риса

Замариновать стейк тунца в соусе терияки или любом другом нежирном маринаде. Поджарить стейк с обеих сторон до готовности. Подавать с сое из шпината на оливковом масле и рисом.

Энергетическая ценность:

295 калорий

36 г белок

25 г углеводы

7 г жир

7,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать $\frac{3}{4}$ стакана риса

* Для 500 калорий: использовать 1 стакан риса и 2 ч. ложки оливкового масла

РОСТБИФ СЭНДВИЧ

120 г постной говядины
1/2 большой пита-карман
порезать томаты черри
Латук Ромэйн
Зеленый салат
перец (болгарский)
огурец, порезать
грибы, порезать
Нарезать говядину в карман питу, добавить томаты черри и листья латука. Подавать с салатом из зелени, перца, огурца, грибов. Салат сбрызнуть лимонным соком или соком лайма.

Энергетическая ценность:

292 калорий
30 г белок
37 г углеводы
5 г жир
8 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать питу целиком и добавить 1 ст. ложку оливкового масла к салату

* Для 500 калорий: использовать питу целиком, добавить 1 ст. ложку оливкового масла к салату; добавить в салат миндаль

РОЛЛ С КУРИЦЕЙ

1 большая тортилья
90 г куриной грудки на гриле
кусочки помидора
Салат Латук
Кусочки красного перца
стручки сельдерея
1 ст. ложка соуса Рэнч
Наполнить тортилью кусочками курицы, помидора, листьями салата и добавить соус. Подавать с перцем и стручками сельдерея

Энергетическая ценность:

307 калорий
31 г белок
33 г углеводы
8 г жир
5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить в тортилью 1/3 маленького авокадо

* Для 500 калорий: добавить в тортилью 1/3 маленького авокадо и подавать с кусочками яблока



ПОСТНЫЙ БУРГЕР

120 г постного говяжьего фарша

смесь салата

$\frac{1}{2}$ стакана ягод и/или дыни

Поджарить фарш. Подавать с салатом и ягодами.

Энергетическая ценность:

302 калорий

27 г белок

17 г углеводы

14 г жир

4 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить булочку для гамбургера

* Для 500 калорий: добавить булочку для гамбургера и кусочек нежирного сыра

ЛОСОСЬ

90 г лосося

2 стакана смеси салата

1 стакан зеленых бобов (фасоли) на пару

1 небольшая картофелина

5 черных оливок

лимон, соль, перец по вкусу

Поджарить или запечь лосося. Нарезать салат, добавить бобы, картофель, оливки. Украсить лимоном, соль и перец по вкусу.

Энергетическая ценность:

301 калорий

28 г белок

30 г углеводы

8,5 г жир

7,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить булочку или хлеб

* Для 500 калорий: добавить булочку или хлеб, заправить салат 2 ч. ложками оливкового масла



ПАСТА С СЫРОМ ФЕТА И ОВОЩАМИ

$\frac{3}{4}$ стакана пшеничной пасты

1 стакан смеси овощей на пару

$\frac{1}{3}$ стакана сыра фета, кусочками

Поверх пасты уложить овощи и кусочки сыра.

Энергетическая ценность:

304 калорий

17 г белок

37 г углеводы

11 г жир

7,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить к пасте 60-100 г куриной грудки гриль

* Для 500 калорий: добавить к пасте 60-100 г куриной грудки гриль; свежая груша



Elite Nutrition РЕЦЕПТЫ



ПРИЁМ ПИЩИ



САШИМИ

90 г (примерно 6 кусочков) сашими
 $\frac{1}{2}$ стакана коричневого риса на пару
Салат из зелени
2 ст. ложки Азиатского имбирного соуса
Сашими на выбор. Салат из зелени заправить Азиатским соусом

Энергетическая ценность:

319 калорий
24 г белок
27 г углеводы
12 г жир
3,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить стакан Эдамаме на пару

* Для 500 калорий: добавить стакан Эдамаме на пару, рыбы взять 120 г, риса $\frac{3}{4}$ стакана.



ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА

60 г грудки индейки, нарезать
60 г ветчины, нарезать
30 г швейцарского сыра, обезжиренного
Дольки помидора
пшеничные крекеры
Делайте мини сэндвичи из крекеров, комбинируйте ингредиенты.

Энергетическая ценность:

289 калорий
27 г белок
20 г углеводы
12 г жир
3,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить к трапезе кисть винограда

* Для 500 калорий: добавить к трапезе кисть винограда, использовать 90 г индейки

INSANITY СЭНДВИЧ

1 кусочек пшеничного хлеба
1 ст. ложка арахисового или миндального масла
1 ст. ложка фруктового джема или $\frac{1}{4}$ банана нарезкой
 $\frac{1}{2}$ стакана творога, 1% жирности
Намазать хлеб маслом и джемом. Подавать вместе с творогом.

Энергетическая ценность:

289 калорий

22 г белок

25 г углеводы

11 г жир

4 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать 2 кусочка хлеба

* Для 500 калорий: использовать 2 кусочка хлеба, полный стакан творога

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ПОМИДОРАМИ

120 г тунца
 $\frac{1}{4}$ стакана сельдерея, порезать
 $\frac{1}{4}$ стакана красного лука, порезать
1 ст. ложка обезжиренного майонеза
1 ч. ложка Дижонской горчицы
1 большой помидор, удалить сердцевину
3 пшеничных тоста или половинка булочки
Смешать тунца, сельдерея, лук, майонез и горчицу. Наполнить смесью помидор. Подавать с тостами или булочкой.

Энергетическая ценность:

289 калорий

30 г белок

21 г углеводы

9 г жир

3,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить средних размеров яблоко

* Для 500 калорий: добавить средних размеров яблоко, использовать 180 г тунца, 5 тостов или целую булочку



РОЛЛ С ИНДЕЙКОЙ И САЛАТ

60 г диетической грудки индейки, нарезка
помидор, дольками
1 ст. ложка томатного соуса
листья латука
 $\frac{1}{4}$ стакана нута
 $\frac{1}{4}$ стакана фасоли
 $\frac{1}{4}$ стакана сельдерея, порезать
 $\frac{1}{4}$ стакана помидор, порезать
1 ч. ложка оливкового масла
лимонный сок, соль и перец по вкусу
Завернуть индейку, нарезку помидор и соус в лист латука. Из остальных ингредиентов сделать салат.

Энергетическая ценность:

308 калорий
20 г белок
34 г углеводы
11 г жир
7 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать 120 г индейки, фасоли $\frac{1}{3}$ стакана

* Для 500 калорий: использовать 150 г индейки, фасоли и нута по $\frac{1}{3}$ стакана, также добавить к трапезе стакан порезанных фруктов

ЧИЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ

1 стакан чили из индейки (домашний или баночный)
смесь зелени
2 яичных белка, сваренных вкрутую
красный винный уксус
1 ч. ложка оливкового масла
Чили подавать с салатом из зелени заправленным оливковым маслом и уксусом.

Энергетическая ценность:

310 калорий
23 г белок
30 г углеводы
70 г жир
7 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать $1\frac{1}{2}$ стакана чили.

* Для 500 калорий: использовать $1\frac{1}{2}$ стакана чили, добавить булочку или пшеничный хлеб



ПРОТЕИНОВАЯ ПИЦЦА

1 булочка

$\frac{1}{4}$ стакана томатного соуса

$\frac{1}{4}$ стакана моцареллы

60 г куриной грудки - гриль, кусочками

1 стакан брокколи, на пару

Булочку разрезать, намазать соусом, уложить сыр и курицу. Запекать при 350 гр 10 минут. Подавать с брокколи приготовленной на пару.

Энергетическая ценность:

313 калорий

31 г белок

33 г углеводы

8 г жир

8 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать 90 г курицы и $\frac{1}{3}$ стакана моцареллы

* Для 500 калорий: использовать 90 г курицы и $\frac{1}{3}$ стакана моцареллы, добавить к трапезе апельсин





КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРЕВЕТОК

120 г креветок, сваренных и охлажденных
2 ст. ложки коктейльного соуса
дольки лимона
булочка или кусочек хлеба
1 стакан смеси овощей (морковка, перец, огурцы)
Заправить креветки соусом, добавить лимон. Есть с овощами и хлебом.

Энергетическая ценность:

286 калорий
28 г белок
33 г углеводы
4 г жир
3,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить к овощам $\frac{1}{4}$ стакана хумуса (орехи)

* Для 500 калорий: использовать 180 г креветок, соуса 4 ст. ложки и $\frac{1}{2}$ стакана хумуса

КУРИЦА ГРИЛЬ И САЛАТ

120 г курицы гриль без шкурки, грудка
зелень для салата
1 ст. ложка оливкового масла
сок лимона
1 большое яблоко, нарезать
Курицу подавать с салатом из зелени, заправить оливковым маслом и лимонным соком. Трапезу закусить яблоком.

Энергетическая ценность:

314 калорий
28 г белок
20 г углеводы
10 г жир
4,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить одну запеченную картофелину с кожурой

* Для 500 калорий: добавить одну запеченную картофелину с кожурой посыпать 30 г измельченного сыра

РОЛЛ С ГОВЯДИНОЙ

120 г постной говядины
2 тонких дольки авокадо
дольки помидора
большая тортилья
1 стакан смеси ягод (свежих или замороженных)
Завернуть мясо, авокадо и помидор в тортилью.
Подавать с ягодами.

Энергетическая ценность:

307 калорий
28 г белок
40 г углеводы
8 г жир
7 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить к ягодам стакан обезжиренного йогурта

* Для 500 калорий: добавить к ягодам стакан обезжиренного йогурта и 2 ст. ложки грецких орехов



Elite Nutrition РЕЦЕПТЫ



ПРИЁМ ПИЩИ

ЗАПЕЧЕННАЯ ТРЕСКА С МОРКОВЬЮ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

120 г филе трески
1 ч. ложка оливкового масла
2 ст. ложки хлебной панировки
соль, перец по вкусу
овощи на пару: морковь, кукуруза, цветная капуста
Смазать треску оливковым маслом, обвалить в панировке, добавить соль и перец. Запекать при 375 гр 12-15 минут, пока не будет легко прокалываться вилкой. Подавать с 1 стаканом овощей.

Энергетическая ценность:

286 калорий
27 г белок
28 г углеводы
6 г жир
4 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить булочку или пшеничный хлеб

* Для 500 калорий: использовать 180 г трески, 2 ст. ложки оливкового масла, и добавить булочку или пшеничный хлеб

КУРИЦА С МОРКОВЬЮ

120 г куриной грудки
1/2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки лимонного сока
1/2 ч. ложки паприки
морская соль и перец
1 стакан моркови, порезанной и приготовленной
2 ч. ложки меда
Положить курицу на противень. Смазать оливковым маслом, лимонным соком, посыпать паприкой, посолить, поперчить. Запекать при температуре 375 гр 15-20 минут, до готовности. Подавать с морковью глазированной медом.

Энергетическая ценность:

297 калорий
24 г белок
28 г углеводы
9 г жир
5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить 1/2 стакана готового коричневого риса.

* Для 500 калорий: использовать 180 г курицы и добавить 2/3 стакана готового коричневого риса.

КУРИНЫЕ ШАРИКИ

90 г куриного фарша
1 яичный белок
1 ст. ложка хлебной панировки
1/2 стакана готовой пшеничной пасты
1/2 стакана томатного соуса
1 стакан зеленой фасоли на пару

Смешать фарш с яичным белком и панировкой. Слепить маленькие шарики. Поместить на противень и запекать при температуре 375 гр 15-20 минут, до готовности. Шарики подавать с пастой и запавленной томатным соусом.

Энергетическая ценность:

296 калорий
28 г белок
40 г углеводы
3 г жир
7 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать 150 г куриного фарша, 2 ст. ложки панировки и 2/3 стакана пасты.

* Для 500 калорий: использовать 150 г куриного фарша, 2 ст. ложки панировки и 2/3 стакана пасты. Завершить трапезу можно 1/2 стакана фруктового чербета.

СТЕЙК С БРОККОЛИ

100-120 г мяса для стейка
оливковое масло
1 небольшая запеченная картофелина
Дижонская горчица
1 стакан брокколи на пару
лимонный сок по вкусу

Смазать стейк оливковым маслом, посыпать морской солью и свежемолотым перцем. Готовить на гриле или запекать с обеих сторон 5-7 минут, до готовности. Подавать с картофелем, горчицей и брокколи.

Энергетическая ценность:

304 калорий
30 г белок
33 г углеводы
6 г жир
7,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать стейк 150-180 г

* Для 500 калорий: использовать стейк 150-180 г, завершить трапезу 1/2 стакана обезжиренного пудинга или выпить стакан 1% молока





БУРГЕР С ИНДЕЙКОЙ

120 г фарша индейки
2 ст. ложки салсы
2 ст. ложки красного лука, нарезать
булочка для гамбургера
зеленая фасоль, на пару
Смешать фарш и лук. Сформировать бургер-лепешку, готовить на гриле или запекать до готовности. Положить на булочку и подавать с фасолью.

Энергетическая ценность:

301 калорий
25 г белок
24 г углеводы
9 г жир
5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить кусочек нежирного сыра в бургер.

* Для 500 калорий: добавить кусочек нежирного сыра в бургер, завершить трапезу стаканом фруктового салата

КОРИЧНЕВЫЙ РИС

1/2 стакана приготовленного коричневого риса
60 г куриной грудки на гриле, нарезка
1/3 стакана кукурузы
1/3 стакана гороха
Смешать рис с курицей, кукурузой и горохом.

Энергетическая ценность:

318 калорий
25 г белок
45 г углеводы
3,5 г жир
7 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать 2/3 стакана риса и курицы 90 г.

* Для 500 калорий: использовать 2/3 стакана риса и курицы 120 г, кукурузу и рис увеличить до 1/2 стакана.

ВЕЧЕРНИЙ ОМЛЕТ

1 целое яйцо
2 яичных белка
 $\frac{1}{4}$ стакана сыра фета
1 стакан молодых листьев шпината
1 кусочек пшеничного хлеба или булочка
Приготовить омлет, добавить шпинат и сыр фета.
Подавать с хлебом или булочкой.

Энергетическая ценность:

302 калорий
23 г белок
20 г углеводы
14 г жир
3,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: добавить к трапезе грушу

* Для 500 калорий: добавить к трапезе грушу и $\frac{2}{3}$ стакана обезжиренного ванильного йогурта



ЛОСОСЬ ГРИЛЬ СО СПАРЖЕЙ

120 г филе лосося
1 ч. ложка медовой горчицы
спаржа на пару
 $\frac{1}{2}$ стакана пшеничной пасты, готовой
Смазать филе лосося горчицей и готовить на гриле или запекать 15-20 минут, до готовности. Подавать со спаржей и пастой.

Энергетическая ценность:

294 калорий
30 г белок
25 г углеводы
9 г жир
3 г клетчатка

* Для 400 калорий: завершить трапезу кистью винограда.

* Для 500 калорий: использовать 150 г филе лосося, $\frac{2}{3}$ стакана пасты и завершить трапезу кистью винограда.



ЖАРЕННАЯ КУРИЦА С БРОККОЛИ, ГРИБАМИ И ГОРОХОМ

120 г куриной грудки порезать небольшими кубиками

1 стакан брокколи

$\frac{1}{2}$ стакана порезанных грибов

$\frac{1}{2}$ стакана горошка

2 ч. ложки соевого соуса

2 ст. ложки куриного бульона

1 ч. ложка кунжутного масла

$\frac{1}{3}$ стакана коричневого риса, готового

На большой сковороде куриные кубики обжарить 7-10 минут. Вынуть курицу и обжарить брокколи, грибы и горошек в той же сковороде. Овощи должны стать мягкими, это занимает 6-8 минут. Вернуть к овощам курицу, добавить соевый соус, бульон и кунжутное масло. Перемешать. Подавать с коричневым рисом.

Энергетическая ценность:

307 калорий

31 г белок

27 г углеводы

9 г жир

6,5 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать 150 г курицы, и $\frac{2}{3}$ стакана риса.

* Для 500 калорий: использовать 150 г курицы, и $\frac{2}{3}$ стакана риса. завершить трапезу $\frac{1}{3}$ стакана обезжиренного йогурта. порауйте себя, добавьте сверху пару ягод.





ПАСТА С МОРЕПРОДУКТАМИ

1/2 стакана готовой пасты

90 г креветок, вареных

1/2 стакана томатного соуса

1 ст. ложка пармезана, тертого

1 стакан шпината, на пару

лимонный сок для вкуса

Смешать пасту с креветками и томатным соусом. Посыпать пармезаном и подавать со шпинатом приготовленным на пару. Сбрызнуть лимонным соком по вкусу.

Энергетическая ценность:

297 калорий

31 г белок

33 г углеводы

4 г жир

8 г клетчатка

* Для 400 калорий: использовать 3/4 стакана пасты и 150 г креветок.

* Для 500 калорий: использовать 3/4 стакана пасты и 150 г креветок. завершить трапезу 1/2 стакана нежирного пудинга или выпить стакан обезжиренного, миндального, рисового или соевого молока.

ДОПОЛНЕНИЕ



ПИЩЕВЫЕ БЛОКИ

Следующие пищевые блоки могут быть добавлены к вашему рациону чтобы достичь нужного количества калорий. Ниже вы найдете список 100-калорийных и 200-калорийных вариантов. Просто добавляйте эти продукты по мере надобности в любой из ваших пяти приемов пищи или просто используйте как закуску с течением дня.

100-калорийные блоки

1. ½ стакана творога и ¼ стакана ягод
2. ½ стакана обезжиренного йогурта с добавлением 1 ст. ложки хлопьев
3. ½ яблока и 15 г нежирного сыра
4. 1 яйцо сваренное вкрутую и молодая морковь
5. 1 банан
6. 12 орешков сырого миндаля
7. стакан обезжиренного, миндального, рисового или соевого молока
8. 60 г индейки и кусочек пшеничного хлеба

9. ½ булочки с долькой помидора и тонким кусочком нежирного сыра

10. ½ нежирного пудинга

200-калорийные блоки

1. ½ стакана омлета (измерять сухой порошок, готовить на воде) добавить 1 ст. ложку измельченного миндаля или грецких орехов
2. 1 банан и 1 ст. ложка арахисового масла
3. 1 кусочек пшеничного тоста с 30 г индейки и 30 г нежирного сыра
4. 1 рисовая булочка с арахисовым или миндальным маслом, яблоко
5. 1 стакан обезжиренного йогурта и 2 ст. ложки хлопьев
6. 1 стакан хлопьев и ¾ стакана обезжиренного молока
7. 1 апельсин и 12 орехов миндаля, сырых
8. 90 г. тунца смешать с ложкой легкого майонеза, и рисовая булочка
9. протеиновый шейк и ½ банана





10. Яичный салат из двух яичных белков, 1 желтка и 1 ст. ложки легкого майонеза. ½ булочки

МЕСЯЦ ВТОРОЙ: ЕДИМ БОЛЬШЕ

Ко второму месяцу программы занятий ваш метаболизм должен бушевать. Так, как ваши тренировки становятся сложнее и дольше, вам вероятно надо будет есть больше. Ниже список продуктов с содержанием сложных углеводов, которые вы можете добавить к вашим ежедневным приемам пищи. Ваш метаболизм проглотит эту дополнительную энергию на этой стадии. Однако, если вы хотите, чтобы потеря веса продолжалась в еще более быстром темпе, вы можете ограничить количество добавленных продуктов, или же отказаться от них вовсе.

Если вы захотите дополнить свой рацион сложными углеводами, начните с одного за день и добавляйте, сколько необходимо, вплоть до трех за день.

- 1 небольшой печеный картофель с кожурой
- 1 небольшой печеный сладкий картофель

- 1 100 калорийная булочка
- ½ стакана коричневого риса, готового
- ½ стакана ячменя, готового
- 1 небольшой банан или большой апельсин
- ¾ стакана овсянки на воде
- ½ стакан консервированной фасоли
- ¾ стакана пшеничных хлопьев
- ½ стакана пасты, приготовленной
- ½ стакана кускуса
- 1 кусочек пшеничного хлеба
- 1 булочка
- ¾ стакана вареной кукурузы

ОСНОВЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

В случае если вы новичок в здоровом питании, этот раздел предоставит вам краткий обзор основных терминов. Возможно, вы уже слышали эти термины раньше, но здесь вы найдете пояснение их важности.

Белок

Белок необходим для вашего тела на всех этапах вашей жизни. Состоящий из аминокислот, он отвечает за рост мышечной массы. Когда вы занимаетесь интенсивной физической активностью, такой как тренировки Insanity, получение достаточного количества белка очень важно. Ваше тело просто не сможет восстановиться после упражнений, так как белок необходим для роста и восстановления мышц. Рост мышечной ткани, вот то что превращает ваше тело в метаболическую машину. Лучшими источниками постного, высококачественного белка являются:

- Яйца и яичные белки.
- Белое мясо домашней птицы без кожи
- Рыба и морепродукты
- Молочные продукты с низким содержанием жира
- Постное красное мясо
- Постная свинина, вырезка
- Бобовые и фасоль
- Определенные овощи



Углеводы

Представление об углеводах, как о враге, осталось в 90-х. Большинство самой здоровой пищи в мире, такой как фрукты, овощи и цельные зерна, состоит в основном из углеводов. Углеводы это предпочитаемый вашим телом источник энергии. Они хранятся в вашем теле только в крови и печени в ограниченном количестве. Так что чем больше вы занимаетесь тем больше вы должны их употреблять. Без достаточного количества углеводов ваше тело не сможет справиться с большими физическими нагрузками. Слишком много углеводов, в тоже время, будут увеличивать жировую массу. План Питания научит вас как выбрать правильное соотношение углеводов, чтобы поддерживать ваше тело во время тренировок и не переедать.

Рафинированные (белые) углеводы и сахар имеют высокий гликемический индекс, и действуют словно яд на ваше тело. Они вызывают инсулиновую реакцию, которая может резко повысить уровень сахара в крови, который так же быстро упадет.



Этот «прилив сахара» приведет вас в вялое, апатичное состояние, что естественно не способствует интенсивным тренировкам. Здоровые углеводы имеют низкий гликемический индекс, это означает, что они снабжают ваше тело медленным, устойчивым потоком сахара в крови, дают вам постоянную энергию для вашей ежедневной активности и ваших тренировок

Не забывайте выбирать «хорошие углеводы» каждый день. Здоровые углеводы содержатся в:

- Свежие фрукты (сок подойдет тоже, но фрукты предпочтительнее)
- Свежие овощи
- Цельные зёрна
- Молочные продукты (некоторые молочные продукты содержат подходящее число углеводов)

Жиры

Не все жиры вредны. На самом деле, они также важны, как белки и углеводы. Они играют ключевую роль в практически каждой функции организма. Многие жиры, такие как жирные кислоты омега-3, 6 и 9 являются основными для нормального функционирования вашего метаболизма, иммунной системы и мозга. Ваша задача избегать насыщенных жиров (содержатся в основном в мясном жире и молочных продуктах с высоким содержанием жиров) и транс-жиров (содержатся в основном в выпечке, маргарине, печенье и крекерах). Когда вы сомневаетесь проверьте этикетку на продукте и помните следующее:

- Избегайте любую еду содержащую транс-жиры. Их наличие должно быть указано на упаковке. К счастью, большинство продуктов не содержат их.
- Ограничьте себя в жирных кусках мяса. Чем больше «белого жира» Вы видите на мясе, тем больше насыщенных жиров в нем содержится. Насыщенный жир твердеет при комнатной температуре, чтобы его растопить, нужна кулинарная

обработка, но он снова затвердеет когда он остынет. То же самое происходит в артериях, а это не хорошо!

- Кожа птицы, лучше удалить ее перед приготовлением, чтобы избежать насыщенных жиров.
- Выбирайте жирные сорта рыбы, такие как лосось, чтобы оптимизировать потребление полезных масел.
- Выбирайте натуральные масла для приготовления пищи, такие как оливковое и рапсовое масло. Они отличный источник мононенасыщенных жиров.
- Употребляйте натуральные орехи и ореховые масла.
- Выбирайте обезжиренные молочные продукты, чтобы уменьшить поступление в организм насыщенных жиров.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Ниже вы найдете ответы на часто задаваемые вопросы которые возникают у начинающих.

Что делать, если мне не нравится набор продуктов?

Если некоторые ингредиенты вам не нравятся, вы можете использовать списки замены продуктов (в конце руководства), чтобы поменять некоторые менее предпочтительные продукты на другие.

Что я могу пить?

Очевидно, что вода является лучшим выбором. Выпивайте не менее 8 стаканов в день. Ваше тело будет в ней нуждается. Можете добавить в воду сок лимона или лайма. Избегайте фруктовые соки, сладкие напитки, диетические газированные напитки, искусственные подсластители или энергетические напитки. Травяной чай без сахара пойдет на пользу. Можно подсластить стевией. Употребляя чай или кофе, старайтесь не добавлять или ограничивать сливки и сахар.

Что делать, если я не могу питаться пять раз в день?

Питание каждые несколько часов, является основой Плана Питания. Частое питание имеет решающее значение для получения желаемых результатов. Вы можете выбирать более простые блюда, чтобы не тратить много времени на приготовление.

Что делать, если я себя плохо чувствую?

Это нормально чувствовать усталость и ноющую боль, в то время как ваше тело адаптируется к программе. Со временем это пройдет. Если плохое самочувствие затянулось, проверьте себя вопросами: Хорошо ли вы спите? Вы должны спать 7-8 часов в сутки. Если это невозможно, постарайтесь наверстать пару часов сна в течение дня. Не забывайте пить достаточно воды. Вода является жизненно важным компонентом для вашего уровня энергии. Если ничего не помогает, возможно, придется немного отдохнуть, чтобы восстановить силы. Добиваться результатов важно и нужно, но вы не добьетесь успеха, если ваше тело не будет отдыхать.

Что делать, если я чувствую голод?

Вполне нормально чувствовать легкий голод, особенно сначала. Если вы ощущаете голод постоянно, возможно вам следует пересчитать уровень необходимых калорий. Если все верно, но голод не отпускает, попробуйте добавить больше калорий в вашу суточную норму, примерно 100-150. Перекусить после упражнений будет полезно. При недостатке калорий происходит расщепление мышечных волокон на питательные элементы, на что мозг реагирует сигналом чувства голода.

Что делать, если болит голова?

Головная боль часто возникает когда вы переходите к упражнениям повышенной сложности, и причиной, чаще всего, является обезвоживание. Пейте достаточно воды. Увеличение интенсивности упражнений существенно изменяет потреб-

ность вашего организма в воде. Также причиной головных болей может быть недостаток питания. Попробуйте добавить к рациону красное мясо, омлет, бананы и фасоль. Работа с тестовой группой показала что набор этих продуктов помогает бороться с возникновением головной боли. Если же головная боль не проходит, сделайте паузу в упражнениях. Если не помогает и это, обратитесь к врачам.

Что делать, если я не теряю вес?

Важно помнить, что показания весов не всегда отражают истинную картину того, что происходит с вашим телом. Поэтому не расстраивайтесь если цифры не меняются.

Однако, если после нескольких недель, вес не сдвинулся с места, попробуйте следующее:

- Пересчитайте калории
- Сократите потребление калорий на 100-150 в день, но НИКОГДА не опускайтесь ниже 1300 калорий в день
- Проверьте свои порции и считайте все, что едите.
- Вы едите каждые несколько часов?
- Вы исключили сок, газировку и алкоголь? Это, как правило, плохие калории.

- Вы исключили из рациона диетические напитки? Не так давно исследования показали, что люди, которые регулярно употребляют диетические газированные напитки на 40% чаще страдают ожирением и имеют высокий риск развития метаболического синдрома.

Что делать, если я не набираю вес/мышцы как планировалось?

Для увеличения мышечной массы, вы должны получать достаточное количество белка и калорий. Вы можете добавить 100 - 150 калорий в день. Убедитесь, что эти калории содержат качественный белок, такой как в яйцах, индейке, курице, фасоли или рыбе.

Могу ли я принимать алкоголь?

Старайтесь не принимать алкоголь. Если вы выпили, учтите, что алкоголь имеет 7 калорий на грамм - почти вдвое больше, чем в белке и углеводах, без какой-либо питательной ценности. Если вы пытаетесь правильно питаться - постарайтесь исключить алкоголь.

Нужно ли принимать мультивитамины?

Принимайте мультивитамины. По мере увеличения нагрузки на ваше тело, вы увеличиваете

свои потребности в питательных веществах. Кроме того, если вы снижаете калорийность потребления, чтобы похудеть, вы можете ненароком уменьшить потребление полезных питательных веществ. Мультивитамины нужны как страховка для вашей диеты.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Молочные продукты	
продукты в рецептах	аналогичная замена
стакан обезжиренного, миндального, рисового или соевого молока	<ul style="list-style-type: none"> • ½ стакана творога(1-2%) • ½ стакана нежирного йогурта • 30г сыра или 45г нежирного сыра
½ стакана творога	<ul style="list-style-type: none"> • 1 стакан обезжиренного, миндального, рисового или соевого молока • ½ стакана нежирного йогурта • 1 яйцо или 3 яичных белка • 1 ст. ложка арахисового масла • 30г сыра или 45г нежирного сыра
30г сыра или измельченного сыра	<ul style="list-style-type: none"> • ½ стакана творога(1-2%) • ½ стакана нежирного йогурта • 1 яйцо или 3 яичных белка • 15г орехов
1 стакан нежирного йогурта	<ul style="list-style-type: none"> • 1 стакан творога • 2 яйца или 4 яичных белка • 2 ст. ложки арахисового масла

Белковые продукты	
продукты в рецептах	аналогичная замена
30г куриной грудки, индейки или баночного тунца	<ul style="list-style-type: none"> • 30г тунца, индейки, тофу, куриной грудки или креветок • 20г постного мяса, филе • 30г постной свиной вырезки • 1 яйцо или 3 яичных белка • ½ стакана 1-2% творога • 15г орехов • ¼ стакана фасоли
30г свежего или соленого лосося	<ul style="list-style-type: none"> • 45г тунца, индейки, тофу или креветок • 30г постного мяса, филе • 45г постной свиной вырезки • ½ стакана творога • 1 яйцо или 3 яичных белка • ½ стакана фасоли
30г креветок или белой рыбы (треска, камбала)	<ul style="list-style-type: none"> • 30г тунца, индейки, тофу или куриной грудки • 20г постного мяса, филе • 1 яйцо или 3 яичных белка • ½ стакана творога • 15г орехов • ¼ стакана фасоли
1 яйцо	<ul style="list-style-type: none"> • 45г тунца, индейки, тофу или креветок • 30г лосося или другой “жирной” рыбы • 45г постной свиной вырезки • ½ стакана творога • 3 яичных белка • ½ стакана фасоли
30г красного мяса	<ul style="list-style-type: none"> • 45г тунца, индейки, тофу или креветок • 30г лосося или другой “жирной” рыбы • 45г постной свиной вырезки • ½ стакана творога • 1 яйцо или 3 яичных белка • ½ стакана фасоли

Хлебобулочные изделия	
продукты в рецептах	аналогичная замена
половинка большой 6" питы	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кусочек пшеничного хлеба • 1 булочка
кусочек пшеничного хлеба (около 100 калорий)	<ul style="list-style-type: none"> • маленькая булочка • ½ стакана риса • ½ стакана хлопьев без сахара • ¼ большой 6" питы
1 стакан омлета (приготовленного)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 стакан хлопьев без сахара • 1,5 кусочка хлеба • 1 булочка
½ стакана приготовленного риса	<ul style="list-style-type: none"> • ½ стакана пасты • 1 небольшая картофелина • ¾ стакана зеленого горошка • 1 кусочек хлеба • ½ стакана ячменя
небольшая картофелина	<ul style="list-style-type: none"> • ½ стакана риса • ½ стакана пасты • ¼ стакана ячменя • кусочек хлеба или булочка
½ стакана пасты	<ul style="list-style-type: none"> • ½ стакана коричневого риса • ½ стакана кускуса • кусочек хлеба или маленькая булочка

Фрукты

½ банана	1 яблоко
2 небольшие сливы	15-20 виноградин
1 персик	1 апельсин
1 стакан ягод (черника, клубника, ежевика, малина)	1 стакан дыни
½ стакана ананаса	½ манго
½ папайи	15-20 черешень
2 киви	1 груша

Овощи

1 стакан готовой брокколи (2 стакана сырой)	3 стакана зелени для салата
1 стакан готового шпината (2 стакана сырого)	12 стеблей спаржи
½ стакана кукурузы	1 стакан готовых кабачков
½ стакана готового горошка	1 стакан готовой зеленой фасоли
1 стакан готовых грибов или 2 стакана сырых	¼ стакана готового горошка
1 стакан порезанного огурца	1 целый помидор или 14 помидоров черри
1 стакан красного перца (на пару)	1 стакан брюссельской капусты

