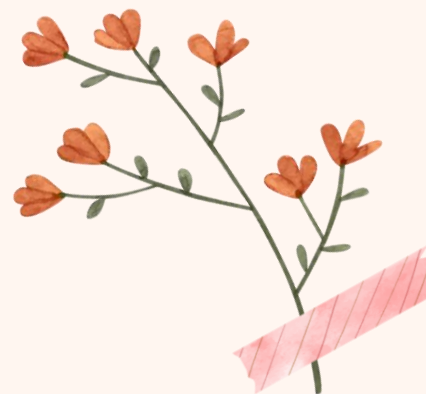




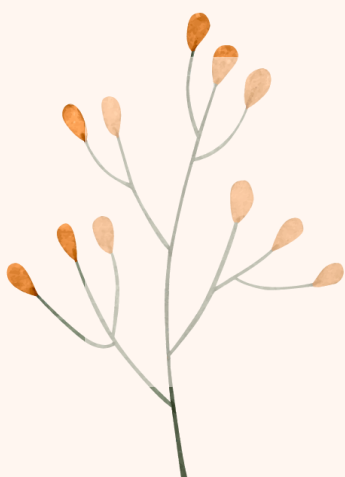
# Рекомендации по здоровому питанию

Надежда Тюрина,  
нутрициолог, энергопрактик  
Сайт [nadini.ru](http://nadini.ru)  
Telegram [@nadiniru](https://t.me/nadiniru)



## Рекомендации по здоровому питанию:

- принципы при составлении каждого приема пищи
- подходящие продукты, нюансы в выборе продуктов
- меню-конструкторы: 8 завтраков, 4 обеда, 4 ужина





## ***Основные принципы на день:***

- ❖ Соблюдение водного баланса (пить 30 мл на кг идеальной массы тела);
- ❖ Максимальное разнообразие зелени и овощей (250 г сырых овощей в день);
- ❖ Разнообразиие белка в рационе, в том числе растительного;
- ❖ Норма белка в день 1 г на вес тела (пример, 100 г рыбы содержит 17-21 г белка);
- ❖ Добавление в каждый прием пищи белковых продуктов: достаточное количество белка и жира позволяет чувствовать сытость до следующего приема без перекусов;
- ❖ 3-х разовое питание без перекусов;
- ❖ На растительном питании добавление в рацион протеина или изолята;
- ❖ Адекватное употребление фруктов и ягод в определенное время.



## ***Основные принципы при составлении каждого приема пищи:***

1. Белок - например, яйца, мясо, рыба, сыр, бобовые, орехи, семена;
2. Правильные жиры - например, авокадо, масла, орехи, семена;
3. Клетчатка - зелень и овощи
4. Завтрак должен быть преимущественно белково-жировым, для того, чтобы с утра пополнить себя необходимым строительным материалом. Такой завтрак не поднимет резко уровень сахара в крови, что даст возможность чувствовать насыщение дольше и не перекусывать до обеда.





## ***Продукты, подходящие на завтрак:***

- ✓ Яйца (любой вид приготовления)
- ✓ Твердые сыры 50% жирности, моцарелла или в меру соленая брынза. Лучше всего овечья или козья продукция.
- ✓ Крем сыры (как филадельфия, рикотта, маскарпоне), в составе не должно быть сахара, трансжиров, добавок и консервантов.
- ✓ Свежие овощи на выбор
- ✓ Бездрожжевой цельнозерновой хлеб или хлебец, до 50 грамм. Хлеб на закваске и цельнозерновых видах муки. В составе не должно быть: белая мука, дрожжи, сахар, глюкоза, фруктоза)





- ✓ Арахисовая паста или тофу
- ✓ Квашеная или морская капуста
- ✓ Рыба (например, слабосоленая семга, гриль или тунец в собственном соку)
- ✓ Растительные виды молока (лучше всего кокосовое и миндальное)
- ✓ Фрукты, сухофрукты, орехи сразу после завтрака
- ✓ Кофе пьем без подсластителей сразу после завтрака
- ✓ Козий йогурт или брынза.

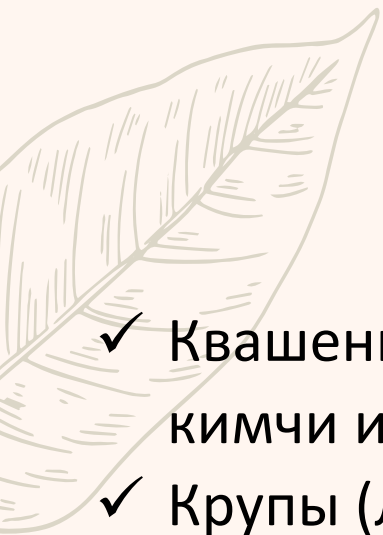




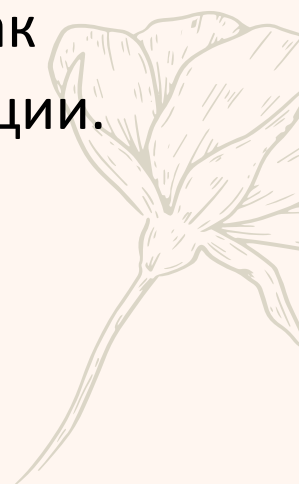
## ***Продукты, подходящие на обед:***

- ✓ Мясо – индейка, цыпленок, телятина, говядина, баранина, утка, курица.
- ✓ Стараемся не кушать один вид мяса, постоянно меняем. Лучший способ приготовления – это запекание или тушение. Жарить мясо на обед можно на кокосовом, оливковом, топленом масле и без каких-либо маринадов или кляра.
- ✓ Овощи любые, но упор на свежие овощи. Порция **250 грамм** минимум свежих овощей в день обязательно должна быть. Картофель ограничить до 2х раз в неделю, употреблять картофель только печеный в мундире.



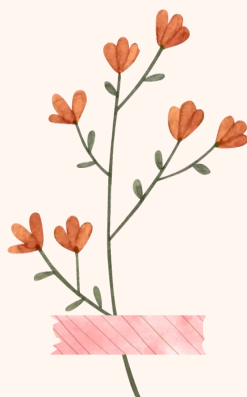


- ✓ Квашенная капуста, морская капуста, кимчи и другие квашенные овощи.
- ✓ Крупы (лучше всего гречка, бурый рис, киноа, амарант, кукурузная крупа), цельнозерновые виды паст (в составе так и должно быть написано мука цельнозерновая», бобовые любые)
- ✓ Бобовые предварительно замачиваем на ночь и употребляем на обед. Нутовый хумус можно и на завтрак, если не вызывает тяжести.
- ✓ Бульоны мясные и рыбные (в составе только мясо или рыба, лук, чеснок, приправы. Никаких картошек, макарон, свекл и т.д.). Бульоны могут быть как добавочное блюдо к основной порции.




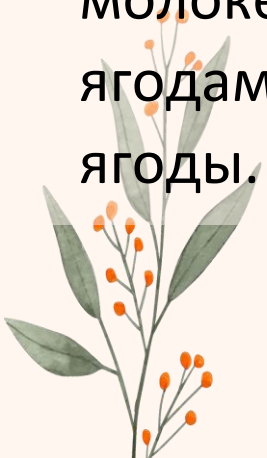
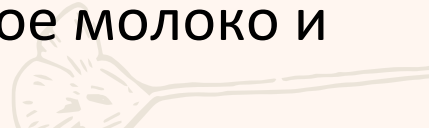


- ✓ Тушеные овощи (баклажан, кабачок, тыква, перец, батат, помидор, горошек, все виды капусты, стручковая фасоль, грибы, кукуруза). Можно использовать покупные замороженные овощи.
- ✓ Рыба любая. Лучше всего запекать.
- ✓ Фрукты, сухофрукты, орехи.
- ✓ Твердые сыры 50% жирности, моцарелла или в меру соленая брынза. Лучше всего овечья или козья продукция.
- ✓ В салаты можно добавлять семена (льна, чиа, тыквенные и т.д.), брынзу, моцареллу, оливки и маслины.





## ***Продукты, подходящие на ужин:***

- ✓ Яйца (любой вид приготовления)
  - ✓ Твердые сыры 50% жирности, моцарелла или в меру соленая брынза. Лучше всего овечья или козья продукция.
  - ✓ Крем сыры (как филадельфия, рикотта, маскарпоне), в составе не должно быть сахара, трансжиров, добавок и консервантов.
  - ✓ Рыба
  - ✓ Ягоды и орехи
  - ✓ Зелень любая (шпинат, руккола, салат и т.д.)
  - ✓ Овощи свежие, тушеные
  - ✓ Квашенная и морская капуста
  - ✓ Растительные виды молока (лучше всего кокосовое и миндальное). На растительном молоке делаем омлеты или смузи с ягодами, например, кокосовое молоко и ягоды.
- 
- 
- 



## **Продукты, которые нужно исключить:**

- Сахар и все где он содержится. Не должно быть в составе: сахара, глюкозы, фруктозы, глюкозно-фруктозных сиропов, крахмала, мальтодекстрина и патоки. Безопасные подсластители - это стевия, эритрит, мёд, сироп топинамбура, финиковый сироп в умеренных количествах.

- Трансжиры - все, что ниже 82.5 %. В составе не должно быть маргарина, сливочного масла 72%, гидрогенизированных, животных жиров, подсолнечного и рафинированного масла.





- Белая мука исключается полностью. Когда покупаем продукт читаем состав, чтобы там не было белой муки любого сорта.
- Газировки и соки
- Сладкие молочные коктейли, энергетические напитки
- Чипсы, сухарики, крекеры и т.д.
- Фаст-фуд (картофель фри, бургеры, вареники, пельмени)
- Коровье молоко в чистом виде
- Майонез и магазинные соусы.





# Примеры МЕНЮ


---

## *Завтраки - конструкторы*

### Вариант 1

- Омлет из яиц (или нутовой муки) с добавлением кокосового молока, жаренный на оливковом масле или топленом масле. Можно добавить в омлет любые овощи, зелень и сыр.
- Салат из свежих овощей и зелени.
- Фрукты сразу после еды.

### Вариант 2

- Белок (яйца/слабосоленая рыба/сыр)
  - Хлеб цельнозерновой с рикоттой или с пюре из авокадо. В пюре из авокадо добавить соль, перец, немного оливкового масла и сока лимона.
  - Сырые овощи, зелень.
  - Фрукты сразу после еды.
- 



### Вариант 3

- Бутерброды с белком (яйца/рыба/сыр) и овощами. Например, с листовым салатом, огурцом и консервированным тунцом, перемешанным с отварными яйцами, солью, перцем, соком лимона.
- Фрукты сразу после еды.

### Вариант 4

- Белок (яйца/рыба/сыр).
- Отварная гречка или киноа.
- Сырые овощи и зелень.
- Фрукты сразу после еды.



### Вариант 5

- Каша из перемолотого льна с сухофруктами и фруктами (пример, банан, изюм, шоколадная курага)
- Хлебцы с арахисовым урбечем.
- Орехи.






## Вариант 6

- Творог (творожная запеканка) или хлебец с сыром.
- Салат из натертой моркови, яблока. Заправить соусом из урбеча: 2 ст.л. урбеча смешать с водой, солью, подсластителем (мед или сироп топинамбура).
- Орехи.

## Вариант 7

- Греческий салат с брынзой.
- Хлебцы с нутовым хумусом или урбечем.
- Фрукты сразу после еды.

## Вариант 8

- Скрамбл из тофу.
  - Салат из сырых овощей.
  - Хлебцы или хлеб из ц/з муки.
  - Фрукты сразу после еды.
- 

# Обеды-конструкторы

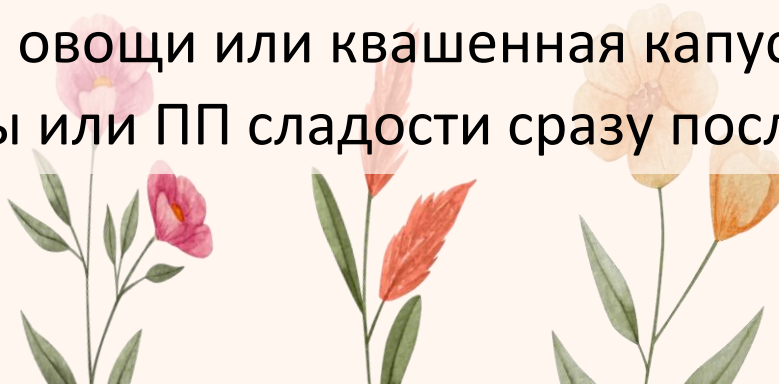


## Вариант 1

- Белок (мясо, рыба, бобовые): тушеное, вареное, запеченное, на пару.
- Отварная крупа: гречка/киноа/пшенка/бурый рис/полба/булгур.
- Салат из сырых овощей.
- Фрукты или ПП сладости сразу после еды.

## Вариант 2

- Белок (мясо, рыба, бобовые): тушеное, вареное, запеченное, на пару.
- Тушеные овощи (баклажаны, сладкий перец, все виды капусты, стручковая фасоль, помидоры, тыква, кабачки).
- Сырые овощи или квашенная капуста.
- Фрукты или ПП сладости сразу после еды.





### Вариант 3

- Плов из мяса/тофу/нута/адыгейского сыра.
- Сырые овощи или квашенная капуста.
- Фрукты или ПП сладости сразу после еды.

### Вариант 4

- Грибы обжаренные с овощами или тушенные в соусе.
- Паста из цельнозерновой муки/гречка/капуста/фунчоза.
- Салат из сырых овощей.
- Фрукты или ПП сладости сразу после еды.





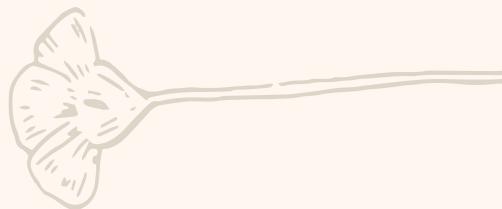
## **Ужины-конструкторы**

### **Вариант 1**

- Белок (яйца, рыба, морепродукты, сыр).
- Тушеные овощи (баклажаны, сладкий перец, все виды капусты, стручковая фасоль, помидоры, тыква, кабачки).
- Сырые овощи или квашенная капуста.
- Ягоды сразу после еды.

### **Вариант 2**

- Высокобелковый салат из белка (яйца, рыба, морепродукты, сыр) с листовой зеленью, овощей с маслом.
- Орехи.





### Вариант 3

- Омлет с овощами и сыром.
- Морская капуста/сырые овощи/квашенная капуста.
- Ягоды сразу после еды.

### Вариант 4

- Белок (яйца, рыба, морепродукты, сыр) с фунчозой.
- Морская капуста/сырые овощи/квашенная капуста.
- Орехи.





*Всем удачи  
на пути к желаемому уровню  
здоровья*



Надежда Тюрина, нутрициолог,  
энергопрактик.

Курсы, книги на сайте [nadini.ru](http://nadini.ru)

Запись на личную консультацию в Telegram  
[@nadiniru](https://t.me/nadiniru)

