

Полезное меню



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А	Жирорастворимый Способствует росту и развитию клеток, повышает иммунитет, поддерживает работу сердца, улучшает зрение, способствует выведению токсинов из организма	
ВИТАМИН В1	Водорастворимый Способствует регуляции ритма сердца, энергетическим процессам, нервной работе, поддержанию работы сердца, нервной системы	
ВИТАМИН В2	Водорастворимый Способствует обмену веществ, улучшает работу сердца, повышает работоспособность, улучшает состояние кожи	
ВИТАМИН В	Водорастворимый Способствует нервной работе, нервной системе, уменьшению холестерина, снижению уровня сахара в крови	
ВИТАМИН В6	Водорастворимый Способствует регуляции ритма сердца, энергетическим процессам, нервной работе, поддержанию работы сердца, нервной системы	
ВИТАМИН В12	Водорастворимый Способствует регуляции ритма сердца, энергетическим процессам, нервной работе, поддержанию работы сердца, нервной системы	
ВИТАМИН С	Водорастворимый Способствует защиты от инфекций, повышает иммунитет, улучшает работу сердца, улучшает состояние кожи	
ВИТАМИН D	Жирорастворимый Способствует регуляции ритма сердца, энергетическим процессам, нервной работе, поддержанию работы сердца, нервной системы	
ВИТАМИН Е	Жирорастворимый Способствует регуляции ритма сердца, энергетическим процессам, нервной работе, поддержанию работы сердца, нервной системы	
ВИТАМИН К	Жирорастворимый Способствует регуляции ритма сердца, энергетическим процессам, нервной работе, поддержанию работы сердца, нервной системы	



Защитники организма от простуды





Сырники из нежирного творога со сметаной

Сырники вообще сами по себе являются воплощением правильного завтрака – и вкусно, и полезно.



Овсяная каша с «наполнителем»

Овсяная каша, сваренная на воде, поможет вывести свежие жировые отложения, а ее обволакивающие свойства приведут желудок в чувство после обильного ужина.



Омлет из двух яиц с овощным салатом

Сложно представить себе блюдо, больше других подходящее для завтрака, чем омлет. Даже небольшая порция этого восхитительного и в то же время очень простого блюда одарит энергией и бодростью, и надолго избавит от чувства голода.

7 ПОЛЕЗНЫХ ЗАВТРАКОВ!



Творожная запеканка с фруктами и сметаной

Творожная запеканка – это, по сути, перетертые ингредиенты, которые запекаются в духовке, то есть во время готовки не добавляется никакого растительного масла. Именно поэтому многие диетологи разрешают есть своим пациентам запеканку, так как она не только полезна, но и низкокалорийна.



Гречка в любом исполнении

То, что гречка – кладезь витаминов и микроэлементов, доказано давно. Да и после овсянки она является лучшей утренней кашей.



Яичница по-домашнему

Большой плюс яичницы в том, что она легко переносит соседство с массой разнообразных продуктов. Добавьте на сковородку кусочки бекона, нарезанные помидоры и болгарский перец, ломтики сыра и посыпьте петрушкой – вкусно и эстетично.



Горячий тост с сыром, вареное яйцо

Такой завтрак «на скорую руку» подходит тем, кто опаздывает на работу. На его приготовление уйдет не больше пяти минут, и чувство голода не будет преследовать некоторое время.



ЗАВТРАК:

(УГЛЕВОДЫ + БЕЛКИ + ЖИРЫ)

УГЛЕВОДЫ: КАША ОВСЯНАЯ, РИСОВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ И Т.Д.

БЕЛКИ: ЯЙЦО/ОМЛЕТ, ПРОТЕИН И Т.Д.

ЖИРЫ: ЛЬНЯНОЕ МАСЛО, ЛЬНЯНЫЕ СЕМЕНА, ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, РЫБИЙ ЖИР, ОРЕХИ, СЫР, КРАСНАЯ РЫБА И Т.Д.

ПЕРЕКУС:

В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ

МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ И ОБЕДОМ:

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, СЫРНИКИ, ПП ВЫПЕЧКА, ПП БУТЕРБРОДЫ, ОРЕХИ, ФРУКТЫ/ЯГОДЫ ОТДЕЛЬНО. ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ

МЕЖДУ ОБЕДОМ И ПЕРВЫМ УЖИНОМ:

ТВОРОГ/КЕФИР, ВЫПЕЧКА ПП, ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА И Т.Д., ОРЕХИ-ФРУКТЫ ДО 16:00

ХЛЕБЕЦ + КУРИНЫЙ ПАШТЕТ ПП ИЛИ ПЕЧЕНОЧНЫЙ. ОВОЩИ/ОВОЩНОЙ САЛАТ.

ОБЕД:

(МЯСО + КРУПЫ + ОВОЩИ)

МЯСО: КУРИЦА, ТЕЛЯТИНА, ГОВЯДИНА, РЫБА КРАСНАЯ, МОРЕПРОДУКТЫ, ПЕЧЕНЬ, ИНДЕЙКА И Т.Д.

КРУПЫ: ГРЕЧКА, БУРЫЙ ИЛИ ДИКИЙ РИС, ЧЕЧЕВИЦА, НУТ, МАКАРОНЫ ИЗ ТВ СОРТОВ И Т.Д.

ОВОЩИ: ЛЮБЫЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ ЛИБО ТУШЕНЫЕ, НА ПАРУ, НА ГРИЛЕ, В ВИДЕ САЛАТА И Т.Д.

УЖИН:

(БЕЛОК + КЛЕТЧАТКА)

БЕЛОК: КУРИЦА, МОРЕПРОДУКТЫ, РЫБА НЕЖИРНАЯ, ЯЙЦА/ОМЛЕТ, ТВОРОГ И Т.Д.

КЛЕТЧАТКА: ЗЕЛЕНЬЕ ОВОЩИ

ОГУРЦЫ, ШПИНАТ, САЛАТ, ЗЕЛЕНЬ ПЕРЕЦ, СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ И Т.Д. ОВОЩИ НА ПАРУ ИЛИ НА ГРИЛЕ, НО НЕ КРАХМАЛИСТЫЕ, ЕСЛИ У ВАС ДВА УЖИНА, ТО НА ВТОРОЙ УЖИН ЧИСТО БЕЛОК/ПРОТЕИН.

ЧТО ПОЕСТЬ НА УЖИН?



Бобовые



Морепродукты



Овощное рагу



Грудка курицы/индейки



Рыба



Брокколи



Яйца



Овощи



Творог

Правильные сочетания

Сложные углеводы



+

Овощи



Сложные углеводы



+

Бобовые



Протеины



+

Овощи



Жиры



+

Овощи

