

Мой ежедневный план питания

Доброе утро!	 День начинаю с воды!	Если иду на длительную тренировку, выпью молоко или йогурт	
Пора завтракать! ! Важно: первый прием пищи - в течении часа после пробуждения!	Баланс! Белок или сложные углеводы+овощи или фрукты. Возможно чередование. Пить – воду, кофе или чай.	✓ сэндвич с курицей и овощами ✓ творог с фруктами или овощами ✓ Каша с фруктами или овощами ✓ Омлет с овощами ✓ Сыр и фрукты	
Ланч ! Важно: между приемами пищи – 2-3 часа. Если не дотягиваете, выпейте молоко, кефир. Или съешьте фрукт.	Дополняет завтрак по балансу, но скорее меньше по калорийности. Пить – воду, кофе или чай.	✓ Бутерброд с сыром и овощами ✓ Творог с фруктами или овощами ✓ Фруктовый салат, заправленный йогуртом ✓ мюсли с молоком и фруктами	
Обед Война-войной - обед по расписанию!	По калорийности не выбивается сильно из общей картины дня. Это просто очередной прием пищи. Если на обед не суп, Пить – воду, кофе или чай.	✓ Овощной суп + кусочек темного хлеба ✓ Густой суп-пюре с бобовыми ✓ Мясо и рыба + овощи (любое нежирное блюдо) ✓ Омлет с овощами ✓ Суп на мясном бульоне с крупами или лапшой	
Полдник Пора перекусить!	Помогает не оголодать до ужина. Может дополнять обед по балансу. Пить – воду, кофе или чай.	✓ Блинчик с творогом+ фрукты ✓ Творог с фруктами или овощами ✓ Бутерброд с мясом или сыром и овощами ✓ Сыр и фрукты	
Ужин Легкий и полезный!	Идеальное сочетание для ужина - белок+овощи Пить – воду, кофе или чай.	✓ Бигус с мясом ✓ Рагу из мяса с овощами ✓ Рыба с овощным салатом ✓ Омлет с овощами ✓ Окрошка без картофеля	
Постужин На сон грядущий!	Для хорошего пищеварения - кефир или для спокойного сна -молоко		

Всегда, когда чувствую голод, сначала пью воду!

Выпиваю за день 2-3 литра жидкости (включая чай и кофе).

Не голодаю, ем медленно и слежу за балансом и размером порций (калорийностью).

Не утоляю голод сладким.