

A background image of several koi fish in a pond, with various colors like orange, white, and black visible. The fish are swimming in a dark water.

# КАК ДОБРАТЬ БЕЛОК?

**@GOROZHANKIINA**

- 01    **ЗАЧЕМ ДОБИРАТЬ БЕЛОК?**
- 02    **КАК РАССЧИТАТЬ СВОЮ НОРМУ БЕЛКА?**
- 03    **СПИСОК БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ**
- 04    **РЕЦЕПТЫ**
- 05    **ЛАЙФХАКИ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ БЕЛКА В РАЦИОНЕ**
- 06    **КАК УЛУЧШИТЬ УСВОЕНИЕ БЕЛКА?**

# ЗАЧЕМ ЕГО ДОБИРАТЬ?

**БЕЛОК ВАЖЕН ДЛЯ ОРГАНИЗМА ПО МНОГИМ ПРИЧИНАМ.**

**ВО-ПЕРВЫХ**, ОН ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ СТРОИТЕЛЬНЫМ МАТЕРИАЛОМ ДЛЯ КЛЕТОК, ТКАНЕЙ И ОРГАНОВ, ВКЛЮЧАЯ МЫШЦЫ, КОЖУ, ВОЛОСЫ И НОГТИ.

**ВО-ВТОРЫХ**, БЕЛКИ ИГРАЮТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В СИНТЕЗЕ ФЕРМЕНТОВ И ГОРМОНОВ, КОТОРЫЕ РЕГУЛИРУЮТ МНОГИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ, ВКЛЮЧАЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ИММУННУЮ ФУНКЦИЮ.

**МНОГИЕ ИЗ НАС ЧАСТО ИСПЫТЫВАЮТ СТРЕСС.**

СТРЕСС, ОСОБЕННО ХРОНИЧЕСКИЙ, ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА (ГОРМОНА СТРЕССА), ЧТО ВЕДЕТ К РАЗРУШЕНИЮ МЫШЕЧНЫХ БЕЛКОВ И СНИЖЕНИЮ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ. **НЕДОСЫП И ПОЗДНИЙ РЕЖИМ СНА** ТАКЖЕ МОГУТ СНИЖАТЬ СИНТЕЗ БЕЛКА И УСКОРЯТЬ ЕГО РАЗРУШЕНИЕ.

**КАК ЧАСТО ВЫ ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ ВОВРЕМЯ И ВЫСЫПАЕТЕСЬ?**

**БЕЛКИ — ЭТО ОСНОВА ДЛЯ ИММУННЫХ КЛЕТОК И АНТИТЕЛ.** ПРИ ДЕФИЦИТЕ БЕЛКА ВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ МОЖЕТ БЫТЬ МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ, ЧТО ЗАТРУДНЯЕТ БОРЬБУ С ПАТОГЕНАМИ И ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС ЗАЖИВЛЕНИЯ.

**НЕДАВНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ УВЕЛИЧЕНИЕ СЛУЧАЕВ САРКОПЕНИИ** (ПОТЕРИ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И ФУНКЦИИ) **СРЕДИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ** (20-40 ЛЕТ). ЭТО СВЯЗАНО С НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, ДЕФИЦИТОМ БЕЛКА, СТРЕССОМ И ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. **САРКОПЕНИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ** К СНИЖЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ПОВЫШЕНИЮ РИСКА ТРАВМ, ЗАМЕДЛЕНИЮ МЕТАБОЛИЗМА И УВЕЛИЧЕНИЮ ЖИРОВОЙ МАССЫ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ХРОНИЧЕСКОМУ ВОСПАЛЕНИЮ (ИЗБЫТОЧНАЯ ЖИРОВАЯ ТКАНЬ ВЫДЕЛЯЕТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ АДИПОКИНЫ), А ТАКЖЕ ОСЛАБЛЕНИЮ СЕРДЕЧНОЙ ФУНКЦИИ, ИММУНИТЕТА И НАРУШЕНИЮ РАБОТЫ СУХОЖИЛИЙ.

**[ССЫЛКА НА ИССЛЕДОВАНИЯ](#)**

**ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОЛЖЕН БЫТЬ АКТИВНЫМ,  
А КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА В РАЦИОНЕ — ДОСТАТОЧНЫМ!**

# КАК РАССЧИТАТЬ СВОЮ НОРМУ БЕЛКА?

АКТИВНО ИЗУЧАЕТСЯ ВОПРОС ПОТРЕБЛЕНИЯ ДОЗ **ДО 1,5 Г/КГ**, В НЕКОТОРЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОСТАВЛЯЛО **2,2 Г/КГ ИЛИ 3,3 Г/КГ**. ЭТО ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО **НЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ НИКАКИХ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ПОТРЕБЛЕНИИ**. [\*\*ССЫЛКА\*\*](#)

**ЕСЛИ У ВАС ЛИШНИЙ ВЕС**, ДЛЯ ВЫЧИСЛЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗНАЧЕНИЕ **СУХОЙ МАССЫ ТЕЛА** (МАССА ТЕЛА БЕЗ ЖИРА, КОТОРАЯ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НА ОСНОВЕ ИЗВЕСТНОГО ПРОЦЕНТА ЖИРА) **ИЛИ МАССУ ТЕЛА, КОТОРУЮ ЖЕЛАЕТЕ ДОСТИГНУТЬ**.

**МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:** 1,2–1,8 ГР/КГ.

**НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС, АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЖЕЛАНИЕ СОХРАНИТЬ СВОЙ ВЕС:** 1,4–2,0 ГР/КГ.

**НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС, АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЖЕЛАНИЕ НАРАСТИТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ:** 1,6–2,4 ГР/КГ.

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ДО 3,3 Г/КГ** МОЖЕТ ПОМОЧЬ **ОПЫТНЫМ ЛИФТЕРАМ** СВЕСТИ К МИНИМУМУ НАБОР ЖИРА ПРИ НАБОРЕ МАССЫ.

**НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС, АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЖЕЛАНИЕ ПОХУДЕТЬ:** 1,6–2,4 ГР/КГ.

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ДО 3,1 Г/КГ** МОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬ ПОТЕРЮ ЖИРА И СВЕСТИ К МИНИМУМУ ПОТЕРЮ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ **У ХУДОЩАВЫХ АТЛЕТОВ**.

**ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС:** 1,2–1,5 ГР/КГ.

[\*\*ССЫЛКА\*\*](#)

**ВАЖНО!** ПО МЕРЕ УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ/ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ/ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И Т.Д. ПОТРЕБНОСТИ В БЕЛКЕ ВОЗРАСТАЮТ.



# ПРОДУКТЫ

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО БЕЛОК, КОТОРЫЙ ВЫ ЕДИТЕ, **В ОСНОВНОМ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ** — ОН НАМНОГО ЭФФЕКТИВНЕЕ СПОСОБСТВУЕТ СИНТЕЗУ МЫШЕЧНОГО БЕЛКА, ЧЕМ РАСТИТЕЛЬНЫЙ, ПОТОМУ ЧТО СОДЕРЖИТ ПОЛНЫЙ АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ.

## ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК

- БЕЛАЯ НЕЖИРНАЯ РЫБА (ТРЕСКА, МИНТАЙ, ПАЛТУС, МОРСКОЙ ОКУНЬ, ЩУКА, СИБАС)
- КРАСНАЯ РЫБА (ТУНЕЦ, ЛОСОСЬ, СЕМГА, КЕТА, ГОРБУША)
- МОРЕПРОДУКТЫ (КАЛЬМАР, ОСЬМИНОГ, МИДИИ, КРЕВЕТКИ, УСТРИЦЫ, ИКРА)
- КРАСНОЕ МЯСО (ГОВЯДИНА, БАРАНИНА, КРОЛИК, ЛОСЯТИНА, КОНИНА, ТЕЛЯТИНА)
- ПТИЦА (КУРИЦА, ИНДЕЙКА, ЯГНЕНОК)
- ПЕЧЕНЬ (КУРИНАЯ, ГОВЯЖЬЯ, ИНДЕЙКИ)
- КАЧЕСТВЕННЫЕ ПАШТЕТЫ
- ТВОРОГ 2-5%
- ТВЕРДЫЕ СЫРЫ (НАПРИМЕР: ПАРМЕЗАН, ТИЛЬЗИТЕР, ЧЕДДЕР)
- ЯЙЦА/ЯИЧНЫЕ БЕЛКИ
- НАТУРАЛЬНЫЙ ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ

## РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК

- СОЕВОЕ МЯСО
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО
- ТОФУ
- ТЕМПЕ
- АМАРАНТ
- БОБОВЫЕ (ЧЕЧЕВИЦА, НУТ, ГОРОХ, ФАСОЛЬ, ЭДАМАМЕ, СОЕВЫЕ БОБЫ)
- АРАХИС/АРАХИСОВАЯ ПАСТА
- ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ
- КОНОПЛЯНЫЕ СЕМЕНА
- ЧИА
- МИНДАЛЬ
- ФИСТАШКИ
- СПИРУЛИНА СУШЕНАЯ
- ИНАКТИВИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДРОЖЖИ (НЕ ПЕКАРСКИЕ!)

**НЕ ЗАБЫВАЕМ, ЧТО В СЕМЕНАХ И ОРЕХАХ ТАКЖЕ СОДЕРЖИТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРНЫХ КИСЛОТ (ЖИРОВ)**

# РЕЦЕПТЫ

## ВЫСОКОБЕЛКОВЫЕ ЛОДОЧКИ

01

**КБЖУ (можно сделать лодочку в 2 раза меньше разделив ингредиенты пополам)**

**671/61/34,5/30**

### ПРОДУКТЫ:

- ТВОРОГ 5% (200Г)
- СЫР NATURA ЛЕГКИЙ (80 Г)
- МУКА РИСОВАЯ (2 СТ. ЛОЖКИ)
- КУРИНОЕ ЯЙЦО (2 ИШТ)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

СМЕШАТЬ ТВОРОГ, БЕЛКИ, МУКУ. ДОБАВИТЬ СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ (С ТРАВАМИ ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНИ ОЧЕНЬ ВКУСНО!)

ФОРМИРУЕМ НА ПЕРГАМЕНТЕ НЕ ТОЛСТЮЮ ЛЕПЕШКУ, ЗАВОРАЧИВАЕМ В КРАЯ НЕМНОГО СЫРА (В БОРТИКИ) И ФОРМИРУЕМ ЛОДОЧКУ. СМАЗЫВАЕМ КРАЯ ОДНИМ ЖЕЛТКОМ.

ОТПРАВЛЯЕМ В РАЗОГРЕТУЮ ДУХОВКУ (200-220 ГРАДУСОВ) НА 15-20 МИН. ЗАТЕМ ПОСЫПАЕМ СЫРОМ И ОТПРАВЛЯЕМ НА 5 МИНУТ ОБРАТНО В ДУХОВКУ. ДОСТАЕМ И СРАЗУ КЛАДЕМ ВТОРОЙ ЖЕЛТОК В СЕРЕДИНКУ.

ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕРГАМЕНТ С СИЛИКОНОВЫМ ПОКРЫТИЕМ, ЧТОБЫ ЛОДОЧКА НЕ ПРИЛИПЛА.

# ВЫСОКОБЕЛКОВЫЕ ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ

02

**КБЖУ на 100г ~ 1 вафелька**

**140/11/4,8/13,7**

## ПРОДУКТЫ:

- ТВОРОГ 5% (500Г) МОЖНО ВЗЯТЬ 2% — БУДЕТ МЕНЕЕ ЖИРНО.
- ЯЙЦО (3 ШТ + 1 БЕЛОК)
- РИСОВАЯ МУКА (~80Г)
- ТВОРОЖОК EXPONENTA HIGH-PRO БЕЗ ВКУСА (80 Г)
- САХАР (40 Г)
- РАЗРЫХЛИТЕЛЬ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

ВСЕ СМЕШАТЬ. МАССА ДОЛЖНА БЫТЬ ЧУТЬ ГУЩЕ СМЕТАНЫ, ЕСЛИ ПОЛУЧИЛОСЬ ОЧЕНЬ ЖИДКО, ДОБАВЬТЕ МУКУ, ЕСЛИ ОЧЕНЬ ГУСТО — ЯИЧНЫЙ БЕЛОК ИЛИ ЭКСПОНЕНТУ.

ВЫПЕКАТЬ В ВАФЕЛЬНИЦЕ 5-10 МИНУТ. ГОТОВЫЕ ВАФЛИ МОЖНО СЪЕСТЬ СО ВТОРОЙ ПОЛОВИНОЙ ЭКСПОНЕНТЫ, УВЕЛИЧИВ ЗАОДНО КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА:) ИЛИ ЖЕ УБРАТЬ ИЗ СОСТАВА САХАР (ЧТОБЫ ВАФЛИ НЕ БЫЛИ СЛАДКИМИ), ТОГДА ГОТОВЫЕ ВАФЛИ МОЖНО ДОПОЛНИТЬ ЯЙЦОМ ПАШОТ, ЗЕЛЕНЬЮ И РЫБКОЙ.

# ОМЛЕТ С ТВОРОГОМ И СЫРОМ

03

**КБЖУ**

**285/29,6/17,3/2,4**

## ПРОДУКТЫ:

- ТВОРОГ 2% (50 Г)
- ЯЙЦО (2 ШТ)
- СЫР NATURA ЛЕГКИЙ (30 Г) МОЖНО ЛЮБОЙ ДРУГОЙ СЫР НИЗКОЙ ЖИРНОСТИ
- ШПИНАТ (ГОРСТЬ)
- СОЛЬ/ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

ЯЙЦА ВЗБИТЬ, ДОБАВИТЬ СОЛЬ/ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ И ОТПРАВИТЬ НА СКОВОРОДУ. СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ ГОРСТЬ ШПИНАТА, ТВОРОГ И НАТЕРТЫЙ СЫР. КОГДА ЯИЧНИЦА СХВАТИТСЯ — СЛОЖИТЬ ПОПОЛАМ, НАКРЫТЬ КРЫШКОЙ И ДОВЕСТИ ДО ГОТОВНОСТИ.

# САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ И ТЫКВОЙ

04

**КБЖУ на 1 порцию (250 г)**

**254/28/14/5**

## **ПРОДУКТЫ:**

- ФИЛЕ ИНДЕЙКИ (500 Г)
- ТЫКВА (300 Г)
- ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ (100 Г)
- ШПИНАТ СВЕЖИЙ
- ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ (10 Г)
- ЧЕСНОК (НЕСКОЛЬКО ЗУБЧИКОВ)
- МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ
- ПАПРИКА
- ГОРЧИЦА (1 СТ. ЛОЖКА)
- КУРКУМА
- ОРЕГАНО СУХОЙ
- МАСЛО ОЛИВКОВОЕ (2 СТ. ЛОЖКИ — 1 ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ И 1 ДЛЯ САЛАТА)
- БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ СОУС

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

ТЫКВУ ОЧИСТИТЬ ОТ КОЖУРЫ И СЕМЕЧЕК, НАРЕЗАТЬ СРЕДНИМИ КУБИКАМИ. ЗУБЧИК ЧЕСНОКА РАЗДАВИТЬ ПЛОСКОЙ СТОРОНОЙ НОЖА.

ВЫЛОЖИТЬ ТЫКВУ И ЧЕСНОК В ПРОТИВЕНЬ, ПОСОЛИТЬ, ПОСЫПАТЬ СУХИМ ОРЕГАНО И КУРКУМОЙ, ПОЛИТЬ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ. ИНДЕЙКУ ЗАМАРИНОВАТЬ В СМЕСИ ИЗ ГОРЧИЦЫ, ПАПРИКИ И ЧЕРНОГО ПЕРЦА. ЗАПЕЧЬ ОДНОВРЕМЕННО ИНДЕЙКУ В РУКАВЕ И ТЫКВУ ПРИ 190 °С 40-45 МИНУТ.

ЗАПЕЧЁННУЮ ИНДЕЙКУ НАРЕЗАТЬ, ВЫЛОЖИТЬ В САЛАТНИК ВМЕСТЕ С ТЫКВОЙ НА ПОДУШКУ ИЗ ШПИНАТА. ДОБАВИТЬ ПОЛОВИНКИ ЧЕРРИ, ПОЛИТЬ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ, БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ СОУСОМ И ПОСЫПАТЬ ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ.



# САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

05

**КБЖУ на порцию (298г)**

**504/40,9/28/11,4**

## **ПРОДУКТЫ:**

- КАЛЬМАР ЗАМОРОЖЕННЫЙ (100 Г)
- РУККОЛА
- ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ (10 ШТ)
- МОЦАРЕЛЛА-МИНИ (60 Г)
- МАСЛО ОЛИВКОВОЕ (1 СТ. ЛОЖКА)
- БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ СОУС (ПО ВКУСУ)
- КУНЖУТ (СОВСЕМ ЧУТЬ-ЧУТЬ)

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

КАЛЬМАРЫ РАЗМОРОЗИТЬ, ЕСЛИ КАЛЬМАР СЫРОЙ — ОТВАРИТЬ В КИПЯЩЕЙ ВОДЕ 2-3 МИНУТЫ. ОЧИСТИТЬ ОТ ПЛЕНОК И НАРЕЗАТЬ ПОЛУКОЛЬЦАМИ. ЧЕРРИ И МОЦАРЕЛЛУ РАЗРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ.

В САЛАТНИК ВЫЛОЖИТЬ СНАЧАЛА РУККОЛУ, ЗАТЕМ КАЛЬМАРЫ, ЧЕРРИ И МОЦАРЕЛЛУ. ПОЛИТЬ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ СОУСОМ. ПЕРЕМЕШАТЬ.

В КОНЦЕ СБРЫЗНУТЬ САЛАТ ЛИМОННЫМ СОКОМ И ПОСЫПАТЬ КУНЖУТОМ.

МОЖНО ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ С СОУСАМИ:)

# ЛАЙФХАКИ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ БЕЛКА В РАЦИОНЕ

## 01 ЗАМЕНИ СМЕТАНУ НА ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ

В 100 Г 15% СМЕТАНЫ СОДЕРЖИТСЯ 3,3 Г БЕЛКА И 23 Г ЖИРА.

В 100 Г 2% ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА — 8 Г БЕЛКА И 2 Г ЖИРА.

В ЙОГУРТЕ БЕЛКА БОЛЬШЕ, ЖИРА МЕНЬШЕ, А НА ВКУС ПОЧТИ ОДИНАКОВЫЕ:)

## 02 ЗАМЕНИ МАЙОНЕЗ НА ДОМАШНИЙ

В 100 Г МАГАЗИННОГО ЛЕГКОГО МАЙОНЕЗА 0,4 Г БЕЛКА И 22 Г ЖИРА.

В ДОМАШНЕМ ВЫСОКОБЕЛКОВОМ МАЙОНЕЗЕ НА 100 Г — 8 Г БЕЛКА И 14 Г ЖИРА.

### РЕЦЕПТ:

ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (3 ШТ)

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО (2 СТ.Л)

УКСУС (1 Ч.Л)

КАПЕРСЫ (1 Ч.Л)

ДИСТИЛЛИРОВАННАЯ ВОДА (70 МЛ)

СОЛЬ И МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ

ОТПРАВИТЬ В СТАКАН БЛЕНДЕРА ЯЙЦА (СВАРЕННЫЕ ВКРУТУЮ), ВОДУ, УКСУС, КАПЕРСЫ И СПЕЦИИ. ПРОБИТЬ БЛЕНДЕРОМ. НЕ ПЕРЕСТАВАЯ ВЗБИВАТЬ ВЛИТЬ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО. ВЗБИВАТЬ ЕЩЕ 30 СЕКУНД. ГУСТОТУ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ МОЖНО РАЗБАВИТЬ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ, А ТАКЖЕ ЕЩЕ ДОБАВИТЬ СОЛЬ И СПЕЦИИ, ЕСЛИ НУЖНО. ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ В ТЕЧЕНИИ ПАРЫ ДНЕЙ.

## 03 ДОБАВЛЯЙ БЕЛОК В САЛАТЫ

ТЕРТЫЙ СЫР, МОЦАРЕЛЛА, КРАСНАЯ РЫБА, МЯСО, ШПИНАТ И ТД.

## 04 ЗАМЕНИ МАСЛО НА ТВОРОЖНЫЙ СЫР ИЛИ ПАШТЕТ

## 05 ЗАМЕНИ ВРЕДНЫЕ ПЕРЕКУСЫ И ЗАКУСКИ НА БЕЛКОВЫЕ

ВЯЛЕНОЕ МЯСО/КАЛЬМАР, СУШЕНАЯ ФОРЕЛЬ, СЫР, МИНДАЛЬ/ФИСТАШКИ, ЙОГУРТ, АРАХИСОВАЯ ПАСТА

## 06 ЗАМЕНИ ПШЕНИЧНЫЕ МАКАРОНЫ НА ЧЕЧЕВИЧНЫЕ ИЛИ НУТОВЫЕ

# КАК УЛУЧШИТЬ УСВОЕНИЕ БЕЛКА?

## 01 СОК ЛИМОНА

ПОДКИСЛЕНИЕ БЕЛКОВОЙ ПИЩИ, ВОДА С ЛИМОНОМ, ДОБАВЛЕНИЕ В САЛАТ

## 02 МАРИНОВАНИЕ БЕЛКОВОЙ ПИЩИ С ЛЮБЫМ КИСЛЫМ ПРОДУКТОМ.

## 03 СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

50-100МЛ ЗА 15 МИН ДО ЕДЫ. (С ОСТОРОЖНОСТЬЮ ПРИ ГИПОТОНИИ И ПРОБЛЕМАХ С ПОЧКАМИ)

## 04 СОЛЬ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ В ДЕГАЗИРОВАННОМ ВИДЕ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ

(НАПРИМЕР, ЕССЕНТУКИ)

## 05 СПЕЦИИ

ИМБИРЬ, КУРКУМА, КАРДАМОН, ГВОЗДИКА И ТД

## 06 НЕФИЛЬТРОВАННЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

1-2Ч.Л., РАЗВЕДЕННЫЕ В ВОДЕ, ЗА 15 МИН ДО ЕДЫ. (НЕ СТОИТ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ, НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ СИБР)

## 07 ДОБАВЛЕНИЕ ГОРЕЧЕЙ В РАЦИОН

НАПРИМЕР, ЗЕЛЕНЬ: РУККОЛА, ЧЕРЕМША, КИНЗА, КОРЕНЬ ОДУВАНЧИКА, АИРА, ШВЕДСКИЕ ГОРЕЧИ, ИБЕРОГАСТ И Т.Д.