

**Нутрициолог /  
Биохакер  
Сальманова Олеся**  
[@OlesiaPower](#)



## **ГАЙД ПО СОСТАВЛЕНИЮ СВОЕГО РАЦИОНА НА ДЕНЬ**

или

Что лучше есть на завтрак / обед / ужин / перекус  
+ [подборка ПП-сладостей на заказ из WildBerries](#)



## **Привет, дорогой читатель! Давай поговорим о питании.**

Питание - это единственное, что мы делаем ежедневно по несколько раз, вкладывая внешние объекты внутрь себя. Это постоянное воздействие на организм и оно не может проходить для нас бесследно! Поэтому очень важно следить за тем, что мы едим и что в себя вкладываем.

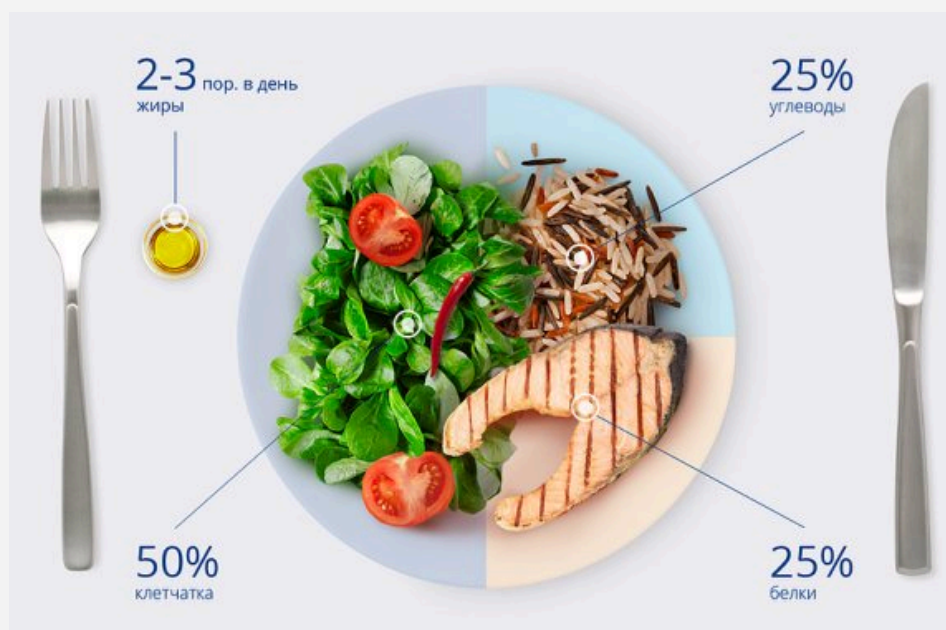
Этот гайд поможет Вам сложить представление о том, как самостоятельно формировать здоровый сбалансированный рацион, учитывая свои индивидуальные вкусы.

Применяя правила сбалансированного рациона в своем питании, вы заметите, что у вас появится больше энергии и уйдут отеки. Также это питание поможет Вам избавиться от вздутий и запоров.

## Главное правило здорового питания

Баланс КБЖУ: клетчатка, белки, жиры и углеводы должны присутствовать в каждом приеме пищи.

Упрощенно их баланс можно соблюдать применяя **метод тарелки:**



Для этого необходима тарелка диаметром не более 24 см. Визуально делим тарелку на 4 части и заполняем в пропорциях, представленных на фото выше:

### **½ тарелки - клетчатка:**

зелень, овощи (кроме картошки), орехи, фрукты

### **¼ тарелки - сложные углеводы:**

цельнозерновые (гречка, пшено, рис бурый и тд), овощи (свекла, тыква, батат и тд), бобовые (чечевица, маш и тд)

### **¼ тарелки - белки:**

мясо, особенно белое и птичье, рыба, яйца, бобовые (нут, фасоль)

### **Также важно не забывать про жиры!**

Лучше отдавать предпочтение растительным нерафинированным жирам (масла холодного отжима, орехи, авокадо). Обычно жиры мы наедаем вместе с белками, ведь яйца, сыры, мясо содержат в себе жиры, и кроме этого их мы добавляем в ограниченном количестве в качестве заправки к салатам.

### **ВАЖНО:**

Важно осознать, что основу рациона должны составлять цельные продукты, а не продукты сильной обработки!

*Что это такое?*

Например, куриное филе - это цельный продукт, а колбаса - обычно является продуктом сильной обработки, в составе которой мясо зачастую стоит даже не на первом месте: основу колбасы может составлять соя, с добавленными ароматизаторами, вкусовыми добавками, загустителями и консервантами.

Чем меньше состав продуктов, которые вы покупаете - тем более они цельные.

## **Завтрак**

**Лучший завтрак - это сбалансированная тарелка, особенно богатая клетчаткой, белками и жирами. Такой завтрак поможет правильно запустить пищеварение, накормит полезную микрофлору кишечника и насытит энергией на весь день.**

- обязательно добавляем клетчатку в тарелку: свежая зелень и овощи, орехи и семена;
- также в качестве источников клетчатки могут служить и цельнозерновые крупы (гречка, овсянка долгой варки и др) и бобовые (чечевица, нут) - они же будут и отличным источником сложных углеводов, которые насытят энергией;

- яйца, тофу, рыба, творог, сыры, нежное мясо птицы - это отличные источники качественных белков, которые обязательно должны присутствовать на завтрак.

### Например:

Авокадо-тост на цельнозерновом хлебе с помидорами, зеленью и нутом или яйцом пашот

Здесь цельнозерновой хлеб является источником клетчатки и сложных углеводов, нут - белков и клетчатки, овощи, включая авокадо - клетчатка, авокадо еще и источник растительных жиров. А если добавить яйцо - то это дополнительные качественные белки и жиры.



Оладушки из кабачков, каша из перемолотых злаков на воде, яйца, сыр, овощной салат

Здесь оладушки будут источником сразу всего, зависит как именно они были приготовлены; овощной салат - это клетчатка и возможно жиры, если добавить туда каплю нерафинированного растительного масла, каша из цельных злаков - клетчатка и сложные углеводы, а яйца и сыр - качественные белки и жиры.

### Распространенная ошибка:

- это на завтрак есть много простых углеводов и начинать день со сладостей. В целом, сладкий завтрак тоже возможен, но он должен быть сбалансированным и содержать много клетчатки!



## Например:

Это могут быть банановые оладушки из цельнозерновой овсянки (варится не менее 15 минут) с добавлением яиц в тесто, подсластить можно арахисовой пастой / ягодами / джемом.



## Готовая еда на завтрак из ВкусВилл:

- [Драник с лососем и яйцом](#)
- [Боул «Протеиновый» с брокколи и мягким сыром](#) + любая каша
- [Салат «Норвежский» с лососем](#) + любая каша
- [Запеканка творожная с вишней](#) + [Каша пшенная с тыквой на кокосе](#)
- [Омлет белковый с куриным филе, овощами и мягким сыром](#)
- [Кобб с имбирным соусом](#)
- [Боул с запеченной курицей, булгуром и соусом из зеленых трав](#)

## Обед

**Обеденное время, это период, когда пищеварение работает лучше всего! В это время вы можете есть, практически, что угодно не навредив себе (при условии, что у вас нет хронических заболеваний). В идеале обед должен состоять из сложных углеводов и клетчатки, с добавлением любого вида белка:**

- здесь в ход идет любое мясо, морепродукты и/или бобовые - в качестве белка;
- цельнозерновые крупы или крахмалистые овощи - в качестве углеводов;
- свежие овощи и зелень с растительными нерафинированными маслами или орехами - в качестве клетчатки и полезных жиров.



### Например:

Индейка, приготовленная на гриле, с рисом, овощами и брокколи

*Здесь индейка - это источник белков, рис - углеводы, овощи - клетчатка, и в процессе приготовления добавляем растительное масло.*

Жареный тофу, цельнозерновые макароны, свежие овощи

*Здесь тофу - это источник белков, макароны - углеводы, овощи - клетчатка, авокадо - жиры.*



### Готовая еда на обед из ВкусВилл:

- [Ежики мясные с отварной гречкой](#) + [Салат «Витаминный»](#)
- [Грудка куриная с картофелем по-деревенски](#) + [Салат «Греческий»](#)
- [Стейк из куриного филе с брокколи на пару](#) + [Гречка отварная](#)
- [Индейка с пастой птитим](#) + [Салат с рукколой и моцареллой](#)

## Ужин

**Ужин - это самый легкий прием пищи!**

**Идеальный ужин состоит из легкоусвояемых белков и углеводов в виде овощей и клетчатки с полезными жирами. В этот прием пищи не обязательно добавлять сырые овощи, особенно тем, у кого есть проблемы с пищеварением, лучше есть только термически обработанные: вареные, запеченные или тушеные овощи.**

- здесь отлично подойдет мясо птицы (лучше фаршированное) и нежирная рыба, морепродукты;
- запеченные / тушеные / вареные овощи с растительными маслами
- теплый салат (по желанию, это салат из вареных овощей)
- супер хорошо подойдут супы овощные или на нежирном мясном бульоне.

### Например:

Запеченное филе птицы, с пюре из батата / картофеля / цветной капусты, стручковая фасоль

*Здесь птица - это источник белков и жиров, овощное пюре - углеводы, фасоль - клетчатка.*



Запеченное филе, запеченные овощи (тыква, батат, брокколи и др) + свежие овощи

*Отличная комбинация на ужин! Думаю к этому моменту, вы уже и сами определите состав этого блюда...*

### Готовая еда на ужин из ВкусВилл:

- Биточки из кролика с пюре из сельдерея и картофеля
- Котлетки рыбные с запеченными овощами
- Куриное филе запеченное с кабачками
- Стейк из индейки с овощами гриль и брокколи



## Перекус

**Должен составлять не более 15% от общей калорийности вашего рациона! Необходим только тем, кому сложно дается питаться всего 3 раза в день. Перекус лучше делать в первой половине дня, между завтраком и обедом, или же до / после тренировки.**

Сюда отлично подойдет что-либо белково-углеводное, **например:**

- хумус с овощами
- хлебец с паштетом из печени и вялеными томатами
- брускетта с тунцом и огурцом
- авокадо тост

Также перекус до 17.00 иногда можно смело делать и сладеньким, но **без рафинированных сахаров\***, при этом **содержащий жиры и по возможности белок.**

\*Рафинированные сахара - это продукты сильной обработки: белый сахар, выпечка из муки высшего сорта, сладости, с добавленным сахаром или фруктозой.

**Например:**

- чиа пудинг на кокосовом молоке с бананом и кунжутом - 100 гр
- Тост цельнозерновой или хлебец с ореховой пастой (без добавленного сахара) и бананом - 100 гр

**И да, если уж сладкое, то не тортики из сахара и животных жиров - а продукты из цельных продуктов. В них такая же калорийность, но их главное отличие в том, что они не пустые и имеют в составе витамины и минералы.**

## Не “пустые” сладости на заказ из WildBerries:

1. [Жизнибек Набор шоколада из кэроба ассорти из 5 штук](#)
2. [R.A.W.LIFE Протеиновые батончики без сахара ассорти, 6шт TOPSTRETCHING](#)
3. [Nilambari Шоколад на кэробе без сахара Набор 2 шт Веган](#)
4. [Мералад Урбеч кокосовый и манго сушеное без сахара 230г](#)
5. [Мералад Урбеч Соленая карамель без сахара и ГМО 400 гр.](#)
6. [Nilambari Шоколад горький с кедровым орехом Набор 2 шт. Веган](#)
7. [R.A.W.LIFE протеиновые батончики 15шт-43гр,Манго пудинг](#)
8. [Sezam ТМ Халва кунжутная без сахара Sezam](#)
9. [FitnesShock Протеиновые батончики без сахара для похудения 12 шт](#)
10. [FitnesShock Протеиновое печенье без сахара Брауни 10 шт](#)

## **Поздравляю тебя, дорогой читатель!**

**Вы изучили основные принципы формирования своего здорового рациона в упрощенной системе! Остальное дело практики!**

Напоминаю, что применяя правило тарелки в своем питании и потребляя достаточное количество клетчатки, белков, жиров и углеводов, а также соблюдая режим питания, без пропусков приемов пищи - Вы помогаете своему организму насытиться всеми необходимыми макро- и микроэлементами! За что взамен он Вас наградит красивым телом, отличным пищеварением и комфортным состоянием!

**Также, если вы отмечаете у себя частый дискомфорт в области живота: спазмы, вздутие, изжогу, проблемы со стулом, боли - то Вам необходимо наладить работу вашего желудочно-кишечного тракта.**

Я приглашаю Вас ко мне на бесплатную первичную консультацию, в которой мы проведем первичную диагностику Вашего состояния и Я расскажу Вам, какие действия необходимо предпринять, чтобы значимо улучшить качество Вашего пищеварения!

Записывайтесь через личные сообщения  
в [Инстаграм](#) или в [Телеграм](#)!

Подробнее о моих услугах и их стоимости вы можете  
ознакомиться на [сайте](#).

**ВЫ - самый главный человек в своей жизни!**

Берегите себя, любите и относитесь к себе с заботой и нежностью...