

КОНСТРУКТОР ПОЛЕЗНЫХ ЗАВТРАКОВ.

Завтрак — самый важный приём пищи, поэтому он должен включать в себя все макронутриенты — белки, жиры и углеводы. Наш организм за ночь теряет довольно много энергии, которую нужно восполнить, чтобы быть активными, работоспособными и в хорошем настроении.



Анна Зиларина





ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!

Алина Зимарина 

Привет!

Меня зовут Алина Зимарина, я дипломированный интегративный нутрициолог. Каждый день я помогаю женщинам восстанавливать свое здоровье через изменение питания, образа жизни и работу с мышлением.

Этот гайд я создала не случайно – много лет у меня были проблемы с лишним весом, зависимостью от сладкого, которые мне удалось решить при помощи восстановления гормонального баланса и программы сбалансированного питания.

В своей работе я использую комплексный подход, не замазывая симптомы. Даю поддержку и мотивацию.

Благодаря этому мои клиенты получают отличные результаты по восстановлению своего здоровья и изменению качества жизни.

ЧЕМ Я МОГУ ПОМОЧЬ?

- ✓ Избавиться от лишнего веса
- ✓ Устранить дефициты, анемию
- ✓ Восстановить иммунитет
- ✓ Устранить нарушения цикла и гормональные сбои
- ✓ Решить проблемы с щитовидной железой
- ✓ Помочь в вопросах по ЖКТ
- ✓ Подготовка и ведение беременности. Ведь именно в этот период закладывается здоровье будущего ребёнка!
- ✓ Аутоиммунные заболевания

Многие вещи в нашем организме можно предупреждать заблаговременно! Через превентивный подход можно предупредить массу проблем со здоровьем.

НАЧАТЬ ПРАВИЛЬНО ЗАВТРАКАТЬ НЕСЛОЖНО, ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:

- Идеальное время для завтрака — с 7 до 10 часов.
- За 20 минут до завтрака выпить 1–2 стакана теплой воды (вода комнатной температуры запускает процесс желчеотделения).
- Во время завтрака отложить гаджеты и не включать телевизор, посвятить еде хотя бы 20 минут, тщательно пережевывать пищу.
- Чтобы первый прием пищи заряжал энергией, его нужно сбалансировать и добавить четыре важных компонента: сложные углеводы, белки, полезные жиры, клетчатку. Именно такое сочетание питательных веществ должно заменить привычные варианты — готовые завтраки, бутерброды, печенье с кофе, которые провоцируют скачки инсулина в крови, лишают организм строительного белка и полезных жиров.

« ПРАВИЛО ЛАДОНИ »

ПОДОБРАТЬ РАЗМЕР ПОРЦИИ ДЛЯ ЗАВТРАКА ПОМОЖЕТ «ПРАВИЛО ЛАДОНИ»:

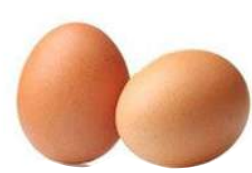
белки — 2 ладони;
углеводы — 2 пригоршни;
клетчатка и овощи — 2 порции размером с кулак;
жиры — 2 порции размером с большой палец.



Алина Зиларина



Белки



Яйца



Рыба или морепродукты



Курица, индейка



Говяжья печень



Растительные белки
(фасоль, нут, чечевица, тофу)

Жиры



Нерафинированное
оливковое масло и любые
сыродавленные масла,
в том числе ореховое, кокосовое, масло гхт



Семечки
(тыквенные, кунжутные, чиа, подсолнечные и т.д.)



Орехи
(миндаль, кешью, фундук, грецкий орех)



Мякоть авокадо



Оливки



Жирные сорта сыра

Сложные углеводы



Каши из круп
(не менее 10-15 мин варки)



Ц/з хлеб/хлебцы
(можно ржаной, пшеничный)



Любые отруби



Бобовые
(зелёный горошек, фасоль,
стручковая фасоль, нут, чечевица)



Крахмалистые овощи
(батат, тыква, свекла)

Клетчатка



Зелень
(рукола, романно, айсберг)



Овощи
(цукини, огурцы, болгарский перец)



Фрукты и ягоды



Сухофрукты



Рис белый и картофель лучше использовать охлажденными, тогда они становятся полезными для нашей микрофлоры ЖКТ.



Ролл с форелью, яйцом и шпинатом

- Лаваш бездрожжевой 40г
- Рикотта 20г
- Форель слабосоленая 70г
- Яйцо вареное 1шт
- Помидор 30г
- Шпинат 10г

КБЖУ на 100г 157/12/7/9



Смазываем лаваш рикоттой, выкладываем смесь салата, порезанные на кружочки яйцо и помидор, форель. Скручиваем в рулет и подсушиваем с одной стороны на сковороде, минутки будет достаточно. Разрезаем по середине наискосок и наслаждаемся вкусным завтраком. Приятного аппетита!

Брускетта с тунцом и авокадо

- Авокадо 1/2 в собственном соку 100г
- Ц/з хлеб
- Яйцо
- Рикотта 20г

КБЖУ на 100г рийета: 163/11/12/3



Хлеб подсушиваем на сухой сковороде. Авокадо разминаем вилкой и смешиваем с рикоттой. Выкладываем получившуюся массу на брускетту, сверху добавляем размятый тунец и порезанное яйцо ружочками. Просто и вкусно, то что нужно на завтрак. Приятного аппетита!

Кабачковый блин

Для блина:

- Кабачок тертый, без сока 80г
- Яйца 2шт
- Йогурт греческий 25г
- Мука рисовая 25г
- Соль по вкусу

Для начинки:

- Помидор 50г
- Сыр твердый 15% 20г
- Шпинат 5г

КБЖУ на 100г : 115/7/5/8



Все ингредиенты для блина хорошо смешиваем и выкладываем на сковороду. Готовим 12-15 минут под закрытой крышкой на среднем огне. На одну половину блина выкладываем нарезанный кружочками помидор, шпинат, тертый сыр и накрываем ее второй половиной блина. Готово! Подавать можно с греческим йогуртом или сметаной. Приятного аппетита!

Моя миссия - помочь вам достичь вашей цели в здоровом питании и улучшение образа жизни.

ЕСЛИ У ВАС:

- ✓ Нет энергии
- ✓ Сильная тяга к сладкому
- ✓ Долго стоит вес
- ✓ Отеки
- ✓ Есть проблемы с ЖКТ

И ВЫ ГОТОВЫ эти состояния менять - напишете мне о желании получить консультацию, описываете подробно свои жалобы в физическом состоянии и ситуацию со здоровьем. Вам придется **БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ЧЕСТНОЙ** с самой / самим собой и соответственно со мной.

Далее мы с вами назначаем дату **БЕСПЛАТНОГО СОЗВОНА**. На созвоне я расскажу о том, что означают ваши симптомы.

К чему может привести та или иная проблема, если не начать восстанавливать сейчас здоровье, учитывая, что большинству из нас это нужно было делать **ВЧЕРА!**

После созвона я составляю план нашей с вами **СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ** по восстановлению вашего здоровья и мы следуем этому плану до стабильного результата!

Алина Зиларина



📍 +79204784478
@alinazima_nutriciolog



Ваш заботливый нутрициолог



Алина Зилмарина



*Вся информация в данной методичке является ознакомительной и несет
исключительно информационный и рекомендательный характер!*

Не является руководством к действию!

Будьте здоровы!

@alinazima_nutriciolog