

# Меню- конструктор ТВОЕГО ПИТАНИЯ



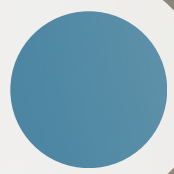
конструктор ЗАВТРАКА



конструктор ОБЕДА



конструктор УЖИНА



инфо по приемам



продуктовая корзина

больше не нужно считать КБЖУ



# Как держать баланс на тарелке?!

КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ СТАРАЙТЕСЬ ДЕЛАТЬ  
СБАЛАНСИРОВАННЫМ 🖐  
ТОГДА ОБЩЕЕ БЖУ ЗА ДЕНЬ БУДЕТ ВНОРМЕ.

так выглядит сбалансированная тарелка, к которой мы стремимся



А вот так вы можете проверить свои порции



# Пример, как улучшить обычный прием?!

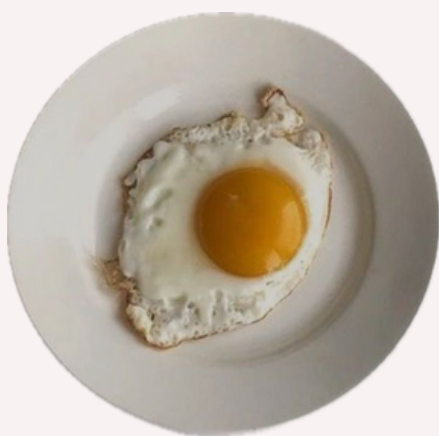
**ВОЗЬМЕМ ЛЮБУЮ КАШУ - ЭТО ТОЛЬКО УГЛЕВОДЫ**



НО

мы не будем отказываться от каши,  
мы просто добавим к ней

**БЕЛКИ**



**ЖИРЫ**



**КЛЕТЧАТКА**



И мы получаем нутритивно плотный  
сбалансированный завтрак 🔥

# конструктор ЗАВТРАКА

Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
Омлет	Авокадо	ЦЗ хлеб	Ягоды
Творог	Масло ГХИ	Геркулес	Фрукты
Красная рыба	Оливковое масло	Гранола	Листовой салат
Сыр	Урбеч	Гречка	Овощи
Вяленая куриная грудка	Арахисовая паста	Перловка	Зелень
Запеченная индейка	Маслины	Рис бурый/красный/черный	
Буженина	Семена льна, чиа		

Напитки: какао, кофе, травяные чаи, цикорий, ягодный настой, вода с лимоном

# Про ЗАВТРАК

Завтрак - важный прием, но у всех он начинается в разное время. Кому-то подходит кушать через 30 минут после пробуждения, а кому то через 2 часа.

Очень важно после ночного голода правильно запустил метаболизм. Выпивайте стаканчик теплой водички после утреннего туалета.

От завтрака зависит настроение на целый день 🔥

завтрак это 30-40 % от дневного рациона

это то время когда мы можем делать более жирные приемы

и отличное время себя чем то побаловать

# конструктор ОБЕДА

Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
Жирная рыба	Авокадо	ЦЗ хлеб	Капуста любая
Курица	Тыквенное масло	Нут	Проростки
Субпродукты	Оливковое масло	Картофель/ батат	Листовой салат
Говядина	Урбеч	ЦЗ крупы	Репа, редис
Море-продукты	Арахисовая паста	Макароны твердых сортов	Зелень
Дикое мясо	Маслины	Фасоль	Кабачок
Творог	Семена льна, чиа	Горох	и др овощи

Напитки: травяные чаи, зеленый чай, ягодный настой, вода с лимоном/ягодами/специями

# Про ОБЕД

Обед - очень ценный прием и важно получить максимум полезных веществ. Важен, чтобы хорошо зайти в ужин и не наесться на ночь.

**обед почти всегда самый калорийным приемом до 40 % от дневного рациона**

**Можно кушать супы, бульоны, субпродукты.**

**Очень важно, чтобы обед был нутритивно плотный**



# конструктор УЖИНА

Белки	Жиры	Овощи	Углеводы
Нежирная рыба	масло авокадо	Тушенные кабачки	ЦЗ хлеб
Куриная грудка	сыродав-ые масла	Рис из цветный капусты	
море-продукты	Оливковое масло	Овощная запеканка	
Постные части говядины	Маслины/оливки	Фарш-ые перцы	
Индейка		Голубцы	
		Овощи гриль	
		Зелень	

Напитки: настой шиповника, пряные ягодные чаи, травяные чаи



# Про УЖИН

Прием от которого зависит как вы будете спать, как вы проснетесь утром. Как будет работать ЖКТ и тд. Это должно быть то, что легко усваивается и оставляет чувство насыщения

ужин это самый легкий прием до 20 % от дневного рациона  
На ужин мы отдаем предпочтение более постным блюдам:  
минимизируем жиры и делаем акцент на овощах.

Но если вы на завтрак или обед не ели сложные углеводы, то на ужин они тоже допустимы в небольшом количестве.



# ТВОЯ ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА

## ЗЕЛЕНЬ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ



2-3 ВИДА ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ



ОВОЩИ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ



2-3 ВИДА ФРУКТОВ



2-3 ВИДА ЯГОД

## ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ



ЧЕЧЕВИЦА, НУТ, ФАСОЛЬ



ОВСЯНКА, ГРЕЧКА,  
ПОЛБА, ДИКИЙ РИС

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ



МОРЕПРОДУКТЫ ЛЮБЫЕ



1-2 ВИДА РЫБЫ

## МЯСО, ПТИЦА, ЯЙЦА



ЯЙЦА



ТЕЛЯТИНА



КУРИЦА/ИНДЕЙКА



СУБПРОДУКТЫ

(ПЕЧЕНЬ, ПОЧКИ, СЕРДЦЕ, ЯЗЫК)

## ОРЕХИ, СЕМЕНА, МАСЛО



РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

ОЛИВКОВОЕ, ЛЬНЯНОЕ, ТЫКВЕННОЕ, ОРЕХОВОЕ



2-3 ВИДА ОРЕХОВ И СЕМЯН

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ



ТВЕРДЫЕ СЫРЫ



ТВОРОГ, СМЕТАНА



КЕФИР, БИФИВИТ

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО

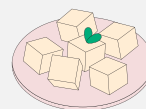


ТРАВЫ И СПЕЦИИ

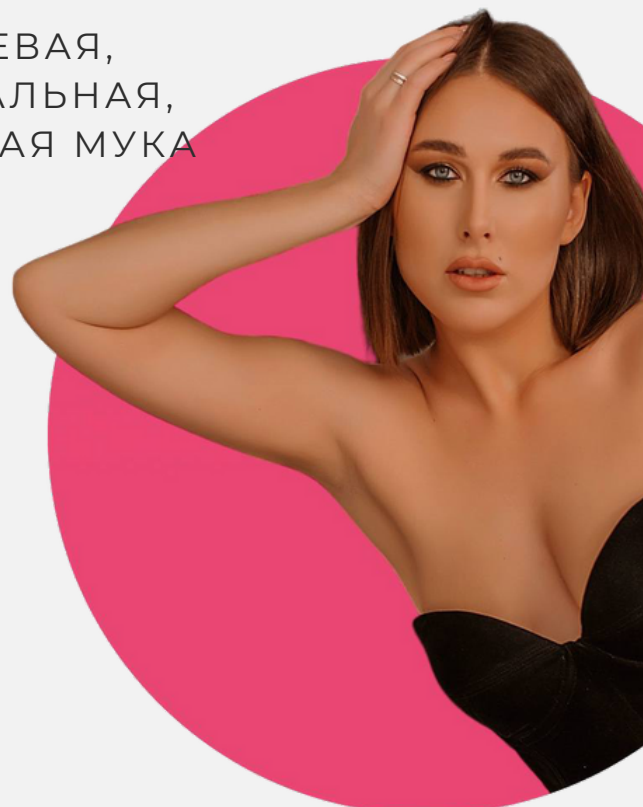
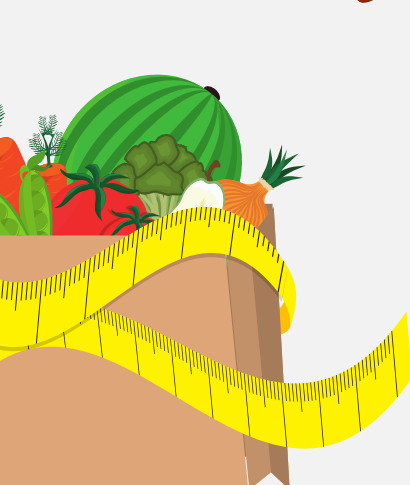


ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

ГРЕЧНЕВАЯ,  
МИНДАЛЬНАЯ,  
РИСОВАЯ МУКА



ТОФУ



# Давай обменяемся энергией?!

Я несколько дней готовила этот прекрасный конструктор с полезной информацией 🙏

Я очень хочу донести ценность и показать, что можно  
ХУДЕТЬ

- ! БЕЗ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ
- ! НЕ ДОРОГО
- ! НА ОБЫЧНЫХ ПРОДУКТАХ

✅ Отправляй этот конструктор всем своим знакомым, кому он тоже будет полезен. Они точно скажут тебе спасибо 🙏

✅ Поделись в Instagram сториз, как стали выглядеть твои приемы после прочтения этого файла.

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ МЕНЯ @vnutrita

Ваши отметки будут меня мотивировать делать для вас еще больше, полезнее и интереснее 💛

Еще один классный подарок для тебя 📺  
ГАЙД “10 шагов к телу мечты” жми и забирай 💛