

Новогодний НутриГайд

Праздничное Равновесие



Ella Nutrifarm
GUIDE TO HEALTH

Эксперт в сфере здоровья и баланса.
Дипломированное образование в
области фармации (Молдова, ГУМиФ
Н.Тестемицану - 2016 г) и Нутрициологии
(Россия, РГСУ - 2020 г).



Вступление



Дорогие друзья, с наступлением волшебного времени года, мы открываем страницу нового главного праздника – Нового Года! Это время радости, встреч с близкими и, конечно же, чарующих вкусов.

Часто праздничный период сопровождается изысканными блюдами, сладкими угощениями и бокалами переливающегося шампанского.

Но как сохранить баланс между праздничными наслаждениями и заботой о своем здоровье? Нутрициолог готов представить вам новогодний гайд – вашего верного спутника в мире вкусных и полезных выборов.

С этим гайдом вы узнаете, как создать праздничный стол, который не только вызовет восторг гурманов, но и принесет радость вашему организму.

Этот Гайд содержит:

- * 10 пунктов по здоровому питанию и «обезжириванию» новогоднего рациона
- * 5 новогодних рецептов
- * Аптечка домашняя для восстановления после праздничных вечеринок

– все это в одном месте.

Готовы к погружению в мир новогодней гастрономии с пользой? – Начнем...

10 пунктов по «обезжириванию» рациона



1. Соблюдай привычный режим.

Не пропускай обед и завтрак (даже если некоторые блюда уже готовы - прекрасно, кто сказал, что они должны быть съедены именно ночью?)

“ Ты достаточно взрослый, чтобы самостоятельно решить когда и что есть...

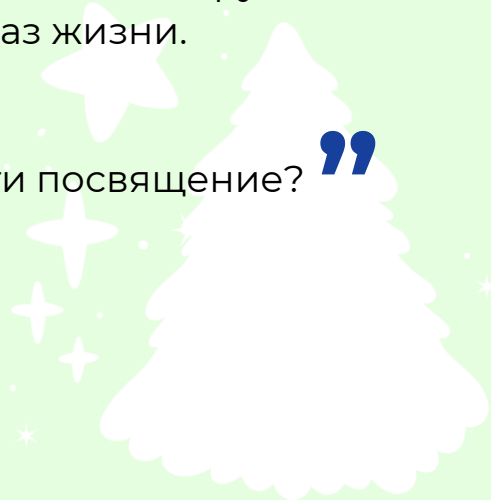
Единственное - можешь уменьшить количество потребляемой еды в первые приемы пищи, потому как в новогоднюю ночь неизбежно съешь БОЛЬШОЙ объем, чем обычно.

2. Пищевые привычки - основа.

При составлении меню не забывай о том, к чему ты привык, чтобы избежать излишней нагрузки на пищеварительную систему.

Тяжелые салаты - оставьте для гостей, если ваш круг общения все еще не разделяет ваш образ жизни.

А быть может им тоже пора пройти посвящение? ”



10 пунктов по «обезжириванию» рациона



3. Качество еды.

Новогоднее застолье - это ужин. Поэтому отдаем предпочтение белкам и овощам.

Углеводы (сладкие десерты, фрукты) - оставь на праздничный завтрак 1 января.

Еда от вас не убежит, а вот тяжесть в желудке, отечность и несварение могут испортить все праздничное настроение.

! Это не значит что надо судорожно себя контролировать и ругать, - нет. Просто осознай, что это всего лишь еда и в любой другой день ты также сможешь это приготовить и съесть.

Читаем составы и смотрим на сроки годности при выборе продуктов и консервации на новогодний стол, постарайся найти более здоровые альтернативы без добавленного сахара, без лишних красителей, ароматизаторов, стабилизаторов.

Состав должен быть понятен для тебя. ”

Выбирай цельные, не переработанные, нерафинированные продукты.

Можно использовать принцип 80/20: 80% цельных продуктов, 20% в упаковках (консервация и т.д.)

10 пунктов по «обезжириванию» рациона



4. Качество - главное, но и количество немаловажно.

Мы все помним «тазики» оливье, «ладьи» с сельдью под шубой, которые готовили наши мамы и бабушки.

А потом вся семья это ела целую неделю, да накладывали побольше, «чтоб не испортилось», - питательность и безопасность сего мероприятия очень сомнительна, а актуальность давно исчерпала себя, поэтому готовь разнообразно и понемногу любимые блюда.

К тому же будет повод в последующие новогодние дни выйти на прогулку и побаловать себя в любимом кафе) Или вместе с любимым человеком полениться дома и приготовить что-то более здоровое.

“ «Зажор» новогодней ночи пусть останется на одну ночь) Ваш ЖКТ тоже нуждается в «празднике».

Да и 1 января 2024 года - это понедельник) начни его правильно, - возможно, он и есть тот самый «понедельник»



10 пунктов по «обезжириванию» рациона



5. Выбор Белки^а

“ А может все-таки бЕлки? Хмм... зависит от количества выпитого за вечер алкоголя)

Отдай предпочтение 1 источнику белка (рыба или мясо).

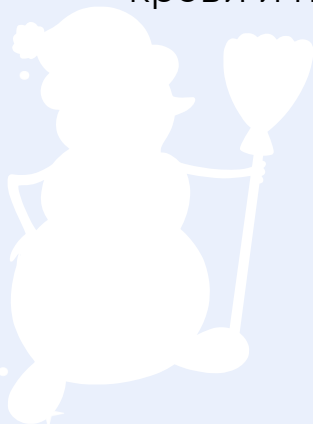
Нет, ты можешь приготовить и то, и другое, если у тебя гости.

Но не перегружай своё пищеварение, - вспомни «еда не убежит» (если мы о белках говорим, а не о бЕлках)

6. В качестве гарниров используй овощи и салаты.

Так как большинство салатов будут содержать корнеплоды, то углеводы обеспечены в любом случае.

Начни застолье с овощных блюд, - зелень низкокалорийна и богата клетчаткой, даст ощущение сытости, поможет контролировать скачки сахара в крови и нормализует аппетит.




10 пунктов по «обезжириванию» рациона




7. Без «Оливье» не обойтись.

Новый год всегда идет бок о бок с «майонезом» и «докторской колбасой».

Замените обычный майонез на [домашний](#), а колбасу на отварное или запеченное филе курицы, индейки или говядины, на домашнюю буженину или говяжий язык (можно и на закуску и в салат). Отбивные, котлеты в масле, муке и кляре - замените на запеченное мясо (котлеты кстати тоже можно запечь, см. [рецепт](#))

И даже если не удастся избежать количественного  пищевого разврата, пусть он хотя бы будет качественный.

8. Избегай «жидкие» калории.

Соки, газировка и даже компот, - это тоже калории, даже если мы их не жуем, причем не дающие насыщения. Что ж, иногда пару стаканов таких жидкостей могут оказаться коварнее, чем кусочек торта. 

Но не переживай, в этом мире есть жидкость – честная, бесплатная и не добавляющая "калорийный багаж" и это ВОДА.

А если без КОЛЫ все-таки никак, то возьми ЗЕРО (а мифы про аспартам в составе – оставь несведущим в данном вопросе).

Ведь хочется быть стройным и счастливым не только на фотографиях с фильтрами, но и в реальной жизни, верно?

10 пунктов по «обезжириванию» рациона



9. Алкоголь.

Отдай предпочтение сухим винам.

Коктейли - не лучший выбор. Алкоголь + сахар = печень в «ауте», она еще долго будет восстанавливаться, а делает она это всегда молча и тяжким трудом. Мы замечаем только когда уже «шеф, все пропало»

10. Новогоднее настроение

Праздник - не заключается в обжорстве, а настроение - не создается количеством еды и алкоголя.

“ Атмосфера праздника - это ты сам.

А я уверена, что ты - интересный человек и тебя окружают такие же наполненные люди:

- ✦ пригласи друзей и/или родных
- ✦ поиграйте в игры (Экивоки, Монополия, Квиз, Мафия, крокодил)
- ✦ спойте любимые песни
- ✦ потанцуйте (подвигайтесь)
- ✦ сделайте памятные фото и видео
- ✦ обменяйтесь подарками (даже самодельная открытка или елочная игрушка оставят прекрасный след в вашей душе)

Столько прекрасных вещей нас наполняют и оставляют после себя чувство легкости и счастья, - вспомни об этом и в твоей жизни будет больше «волшебства».



5 рецептов для новогоднего стола



1. Домашний майонез

Вариант 1

- 2 сырых яйца;
- ½ ч. л. соли;
- ½ ч. л. сахара;
- 2 ч. л. горчицы;
- 250 мл растительного масла (125 оливкового и 125 подсолнечного);
- 1 ст. л. лимонного сока.



Аккуратно разбейте яйца в высокую, но не слишком широкую посуду, например в банку или специальный стакан для блендера. Обратите внимание, чтобы желтки не разлились. Приправьте солью, сахаром и горчицей. Погрузите блендер ко дну и взбейте смесь до получения однородной консистенции. Постепенно вливайте масло, двигая блендером вверх-вниз и продолжая взбивать. Когда соус станет густым, добавьте лимонный сок и ещё раз тщательно взбейте майонез блендером

Вариант 2 (без масла и сырых яиц)

- 2 ч. л. ложки горчицы;
- 3 варёных желтка;
- 300 г сметаны 20-25% жирности;
- ½ ч. л. соли.

Добавьте к желткам горчицу и разотрите вилкой до однородной консистенции. Введите сметану и соль и тщательно перебейте блендером, чтобы не осталось комочков.

5 рецептов для новогоднего стола

2. Шпинатно-сырный рулет с красной рыбой

Бисквит:

- Шпинат - 200 г
 - Мука пшеничная* - 80 г
 - Яйца - 3 шт.
 - Разрыхлитель - 1 ч.л.
 - Масло растительное - 1 ч.л.
 - Соль - 0.5 ч.л.
- можно заменить на рисовую (70г) или на кукурузный крахмал (50 г)

Начинка:

- Сливочный сыр - 200 г
- Форель (семга или кета) с/с - 200
- Укроп свежий - 1 веточка



1. Промойте листья шпината, окуните их в кипящую воду на 1-2 минуты, затем выньте и положите на сито. Хорошо промойте холодной водой и тщательно отожмите. Если вы используете замороженный шпинат, необходимо дать ему полностью оттаять и избавиться от лишней влаги.

2. Отделите желтки от белков. Положите белки в сухую посуду.

3. В миске соедините желтки, муку, соль, разрыхлитель и отжатый шпинат. Используйте погружной блендер для тщательного перемешивания массы до получения однородной текстуры. Добавьте чайную ложку растительного масла и перемешайте.

5 рецептов для новогоднего стола



5. Взбейте белки до мягких пиков. Постепенно добавляйте их к шпинатной массе лопаткой, аккуратно перемешивая. Результат должен быть воздушным и однородным тестом.
6. Подготовьте противень размером 30 на 20 см (от духовки стандартный), застелите его пергаментом.
7. Разровняйте шпинатное тесто в равномерном слое. Выпекайте в предварительно разогретой духовке до 180°C в течение 12-15 минут.
8. Очень важно не пересушить бисквит, чтобы избежать трескучести или ломкости при скручивании в рулет. Дайте бисквиту остыть.
9. На остывший бисквит равномерно нанесите творожный сыр. Разложите мелко нарезанный укроп поверхностью.
10. Тонко нарежьте слабосоленую рыбу. Равномерно распределите ломтики рыбы по коржу.
11. Осторожно скрутите тесто в рулет, заверните в пленку и поместите в холодильник на 2-3 часа. После этого нарежьте на кружочки и подавайте охлажденными.



5 рецептов для новогоднего стола



3. Запеченные рубленые котлеты



- Филе индейки или курицы – 600 г
- Кабачок – 365 г
- Яйцо куриное – 2 шт
- Рисовая или пшеничная мука – 80 г
- Масло авокадо или Гхи растопленное – 10 г
- Зелень (укроп или петрушка) – 4-5 стеблей

1. Филе нарезать мелкими кубиками или тонкой длинной соломкой. (мясо должно быть хорошо просушенным бумажными полотенцами от лишней влаги)
2. Кабачок натереть на крупной терке и отжать от жидкости
3. Зелень мелко порубить
4. Смешать все ингредиенты вместе, посолить и поперчить по вкусу. Масса должна быть плотная и чуть липкая, чтоб наши котлеты хорошо формировались, если плохо отжали кабачок и много жидкости, то добавьте еще немного муки.
5. Застелить противень пергаментом.
6. Сформировать котлеты (5-6 см в диаметре) и выложить на противень.
7. Выпекать в предварительно разогретой духовке до 180 градусов 30-40 минут до зарумянивания.

5 рецептов для новогоднего стола



4. Салат с курицей и ананасом

Раскрываю все свои секреты)

Это любимый салат всех моих гостей за праздничным столом. Этим рецептом со мной поделилась когда-то одна хорошая женщина. Спасибо ей. Теперь делюсь с вами) ✨

- 1 банка консервированных ананасов кольцами
- 300 г крабовых палочек
- 450 – 500 г куриной грудки
- 2 сладких болгарских перца (1 желтый, 1 красный) – это обязательно
- Масло Гхи или авокадо – 3 г (1/2 ч.л.)
- Домашний майонез (если совсем не хочется готовить, то альтернатива с хорошим составом это «Слобода сметанный»)

1. Филе нарезать кубиками диаметром по 1,5 см.

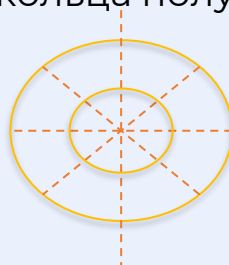
2. Разогреть сковороду, смазать маслом и на большом огне обжарить мясо со всех сторон, постоянно помешивая.

Оно не должно успеть выпустить много сока, кубик запечатывается со всех сторон и при постоянном перемешивании сглаживаются углы и формируются сочные «пухляши».

5 рецептов для новогоднего стола

3. Ананасы режем трапецией. Из 1 кольца получаем 8 трапеций.

4. Перец нарезаем соломкой



5. Крабовые палочки режем поперек на трети и после вдоль соломкой (из каждой трети 3-4 соломки)

6. Перемешиваем все нарезанные ингредиенты, солим по вкусу

7. Заправляем майонезом. Тут нужно быть осторожными, никогда не измеряла количество, всегда на глаз. Главное правило – салат не должен утопать в майонезе как оливье. В нем все ингредиенты итак очень сочные.



5 рецептов для новогоднего стола



5. Апельсиновый маринад для мяса в духовке (подходит как для птицы, так и для ребер)

Количество на 1 курицу:

- Апельсины - 2 шт.
- Мед жидкий или сироп агавы - 5 ст. л.
- Соус соевый - 4 ст. л.
- Горчица - 1 ст. л.
- Имбирь молотый – 1/4 ч. л.
- Чеснок – 2-3 зубчика.
- Соль и перец черный по вкусу



1. Отжать сок с обоих апельсинов, натереть цедру 1 апельсина
2. Чеснок подавить или натереть мелко
3. Смешать все ингредиенты вместе
4. Обильно натереть птицу или залить мясо
5. Оставить в маринаде на 12 часов в холодильнике
6. Далее готовим в духовке (время и температура зависит от выбранного мяса)



Аптечка для восстановления

*несет консультативный характер специалиста с фармацевтическим образованием



1. Выводим продукты распада алкоголя и оставшийся алкоголь из ЖКТ **сорбентами**

- Черный уголь – разово из расчета 1 таблетка на 1 кг веса тела, обильно запиваем водой.
- Смекта – 1 пакет (3 г) развести в ½ стакана воды (можно повторить в течение дня еще 2 раза, если симптомы интоксикации будут сохраняться. Максимально в сутки взрослым 3 пакета)
- Энтеросгель – 1-2 пакета или 1-2 столовые ложки геля обильно запивая водой.

*Если похмельный синдром сопровождается рвотой и после 1 дозы сорбента был позыв, то после необходимо сразу принять вторую дозу.

После приема сорбента необходимо выждать около часа прежде чем принимать остальные средства.

2. Снимаем остальные симптомы похмелья (ломота, головная боль):

- Янтарная кислота - нужна дозировка до 500 мг внутрь в течение суток. Для этого:
 - либо рассасываем или запиваем водой обычную таблетку янтарной кислоты по 100 мг каждый час
 - Можно взять препарат Лимонтар и тогда принимаем по 1 таб 3-4 раза в день, предварительно измельчить и растворить в минеральной воде или воде с содой (на 1 стакан воды 1 щепотка соды)
 - Возможно найдете в шипучей форме или в форме БАД
- Витамин С – 500 – 2000 мг - выпить в течение дня

Аптечка для восстановления



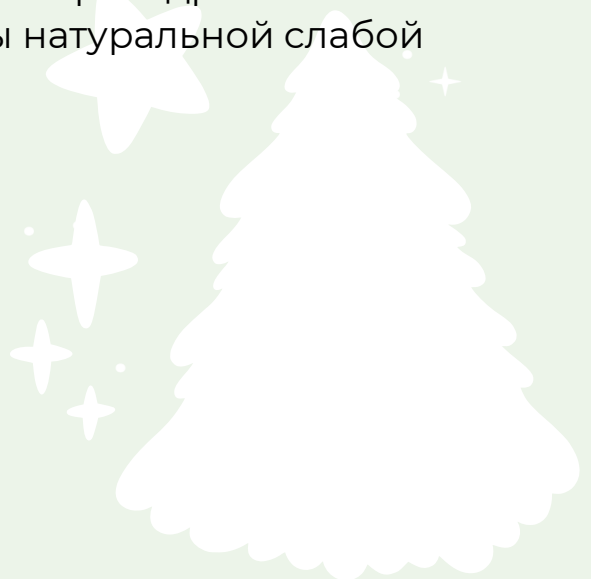
*несет консультативный характер специалиста с фармацевтическим образованием

3. Поддержим функцию печени, ведь она самый большой «трудоголик» в нашем организме.

- Гепатопротекторы или отвары на основе расторопши, одуванчика, артишока, экстракта овса
- Аминокислоты + витамины группы Б

4. Восполнение водно-солевого и электролитного баланса:

- Магний + электролиты. Можно в форме напитка, можно в натуральной форме: яблоки, свекла, морковь, бананы, апельсины, - кладезь натуральных электролитов.
- Пьем много жидкости в форме регидрона или соленой минеральной воды натуральной слабой газации.





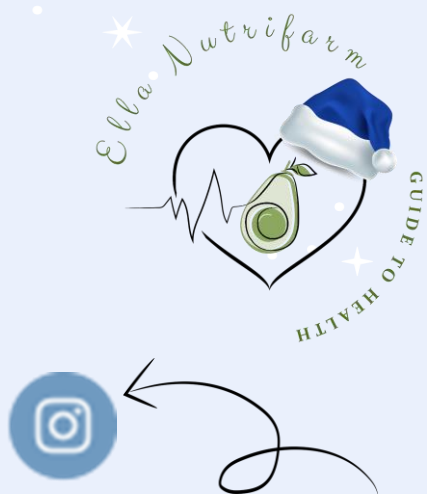
В заключение нашего Новогоднего НутриГайда я хочу пожелать тебе вдохновляющих кулинарных подвигов и радостных моментов в кругу близких. И пусть этот гайд станет маленьким началом к большим прекрасным изменениям на пути к твоему здоровью.

Помни, что забота о своем питании, о своем теле — это забота о себе. Не забывай радовать себя не только полезными угощениями, но и сохранять гармонию и равновесие в повседневной жизни.

И я с радостью готова тебе в этом помочь. Только до 7 января 2024 г я открываю анкету предзаписи на первичную консультацию по специальной цене.

Переходи по [ссылке \(жми\)](#) и оставляй заявку, после 7 января заявки будут обработаны и мы назначим дату начала твоей новой здоровой жизни.

С Наступающим Новым Годом!



Следи за новостями!

