

ГІД З ХАРЧУВАННЯ

продукти, які
покращують спортивну
витривалість

вуглеводи, жири, білки

ключові рекомендації

корисні перекуси

раціон харчування

РОЗРОБЛЕНИЙ ЗА ПІДТРИМКИ

Соколова Оксана

FOUNDER HEALTH IS WEALTH, НУТРИЦІОЛОГ, HEALTH COACH.

 www.hiw.tips

 о здоровом питание:
t.me/wealthishealth

 oks4sokol

 @oks4sokol

+38 067 650 81 85

ВУГЛЕВОДИ / ЖИРИ / БІЛКИ :



ВУГЛЕВОДИ

ДАЮТЬ ЕНЕРГІЮ, АЛЕ ПРАВИЛЬНІ ДОВГІ:

фрукти, каші, злаки, пасти та хліб із цільного борошна.

ПРОСТІ ВУГЛЕВОДИ:

кондитерські вироби та все, що зроблено з білого борошна.



ЖИР

ВАЖЛИВИЙ ДЛЯ НЕРВНОЇ СИСТЕМИ І ХАРЧУВАННЯ КЛІТИНИ:

НЕНАСИЧЕНІ :

рибій жир, олії горіхів, насіння, плодів рослин, авокадо – дуже важливі для підтримки здоров'я всього організму.

НАСИЧЕНІ - зазвичай містяться у тваринній їжі: м'ясо, сир, молоко, вершкове масло (але на день 20г необхідно)



БІЛОК (ПРОТЕЇН)

БУДІВЕЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ НАШОГО ОРГАНІЗМУ:

риба, м'ясо, яйця, морепродукти, кисломолочні продукти, сири, горіхи, бобові, зернові

ПРОДУКТИ, ЯКІ ПОКРАЩУЮТЬ СПОРТИВНУ ВИТРИВАЛІСТЬ:

- Арахісова паста
- може бути як перекус з правильним тесним хлібом або зранку)
- Банани
- Вишня
- Лосось
- Йогурт
- Шпинат
- Буряк
- (Салати і свіжу можна терти в салат або фреш, але починати з 50 мл перед цим його відстояти бажано 1-3 години і можна збішувати з іншими овочами. Тільки у першій половині дня можна)
- Картопля (краще печена зі шкіркою)
- Коричневий рис (нешліфований)
- Червоне вино (якщо не підвищена сечова кислота)
- Мигдаль
- Оливкова олія
- Батат (солодка картопля) краще запікати, з хумусом смачно
- Тефф (крупа, краще купити в інтернеті)
- Томати (зараз можна томатну пасту використовувати)
- Тунець (не частіше 2 разів на тиждень, тому що ця риба містить багато ртуті)
- Чай (краще зелений)
- Чорна квасоля
- Часник
- Яйця

КЛЮЧОВІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

З сирів вибираємо старі сири пармезан та козячий, у цих сирах вміст лактози міститься мінімально.

Не поєднувати м'ясо та фрукти. Фрукти краще їсти на голодний шлунок за 30 хвилин до їди, у першій половині дня до 14:00. І ніколи після м'яса немає фрукти, оскільки буде процес бродіння.

Якщо ввечері потрібен вуглевод і ситість, то вибирати з усіх круп: кіноа та гречку

Норма води на день 1 кг вашої ваги множимо на 30-40 мл води

Останній прийом їжі за 3 години до сну. Дівчатам для гормональної системи краще не їсти після 18:00

Ідеально 3 повноцінні прийоми їжі з перервами в їжі не менше, ніж 3 години. Якщо є почуття голоду між прийомами, то 4-5 рази на день їсти і поступово намагатися переходити на 3-разове.

Розмір порції: 300–350 г для жінок, 350–400 г для чоловіків. Ідеально підходить для сніданку та обіду. На вечерю порцію зменшуємо.

Щодня вживати жири - олії рослинні - 30 г, вершкове - 20 г, авокадо - 1 шт на день.

Ранок починаємо із теплої води (можна з лимоном).

Через годину після їди і за 30 хвилин до їди можна і потрібно пити воду.

Сніданок: Фрукти/Вуглеводи/Білки/Жири.

Обід: Фрукти/Вуглеводи/Білки.

Вечеря: Білки/Овочі (краще термічно оброблені)/Жири. Вуглеводи виключити, оскільки піднімають рівень глюкози у крові.

Фрукти, краще ягоди, їжмо за 20 хвилин до сніданку та обіду. Ніколи не їсти фрукти після м'яса, оскільки буде процес бродіння. Порція фруктів/ягід для чоловіків 250 г, для жінок – 200 г.

Якщо у вас сильне потовиділення, не забувайте приймати ізотоніки (рожева гімалайська сіль, мед/сироп топіамбуру, 200-300 мл фруктового фрешу або ягід, 300 мл води).

КОРИСНІ ПЕРЕКУСИ

- будь-які фрукти та ягоди (але тільки в першій половині дня і бажано за 20 хвилин до їди; якщо це окремий прийом їжі, то краще поєднати з горіхами, гранолою)
- хумус та овочеві хлібці
- авокадо тост
- овочеві роли
- козячий сир, олія та темний цільнозерновий бездрожжевий хліб
- гранолу з рослинним молоком або какао на рослинному молоці
- смузі (вибирайте зелені смузі, вони не підвищують рівень глюкози в крові і за допомогою такого смузі ви з'їсте більшу кількість зелені)
- сухофрукти та горіхи, попередньо замочені у воді. Сухофрукти повинні бути без цукру та максимально натуральними.
- «Ні» цукатам яскравих квітів, дуже гарної помаранчевої кураги, копченого чорносливу або журавлини в цукрі. Об'єднуйте їх з горіхами чи фруктами
- злаково-горіхові батончики, але завжди уважно читайте склад: на ринку є як хороші, так і дуже погані

РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ

ПОРЦІЯ ФРУКТІВ/ЯГОД:

для чоловіків – 250 г / для жінок – 200 г

ПОРЦІЯ ОСНОВНОГО ПРИЙОМУ ЇЖИ:

для чоловіків – 350-400 г / для жінок – 300-350г



СНІДАНОК:

ФРУКТИ/КУТОВОДИ/БІЛКИ/ЖИР

- РАНОК ПОЧИНАЄМО З ТЕПЛОЮ ВОДИ (МОЖНА З ЛИМОНОМ)
- ФРУКТИ/ЯГОДИ ЗА 20 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ
- ЧЕРЕЗ 1 ГОДІНУ ПІСЛЯ СНІДАННЯ МОЖНА ПИТИ ВОДУ, ЧАЙ, КАВУ

- Омлет з 2х-3х яєць з помідорами або 7 перепелиних/ яйця пашот 2-3 шт/ яєчня/ варені яйця + 2 шматочки бездрожжового хліба без глютену + овочі 100-150 г
- Цільнозерновий бездрожжевий хліб 2 шматочки з вершковим маслом/оливковим + риба з/с 60 г
- Авокадо тост + старі тверді сири 40 г (наприклад, пармезан, старий голландець, козячий)
- Каша: кіноа, лляна, гречка, пшоно (просо), рис червоний, нешлифований та чорний + авокадо та/або яйця, моцарелла
- Гарбузова каша з печеним яблуком (можна замість рису – просо, кіноа, або нешлифований рис)
- Гречка з авокадо та яйцем
- Спельта з яйцем пашот, пармезаном та слабосоленим лососем
- Сирники/запіканка (на вівсяному, кокосовому, мигдальному борошні або без борошна) зі сметаною (краще від кисломолочних продуктів відмовитися)
- Брускетта із цільнозернового хліба з козячим сиром, авокадо, + яйця 2 шт. + овочі 100-150 г
- Кіно 100г + яйця пашот 2-3 шт + лосось 60г |



ОБІД:

ОВОЧІ + БІЛОК (ЯКЩО АКТИВНЕ СХУДНЕННЯ)

ОВОЧІ + БІЛОК + ДОВГІ ВУГЛЕВОДИ (ЯКЩО ХОЧЕТЬСЯ солодке ввечері)

- СКЛЯНКА ТЕПЛОЇ ВОДИ ЗА 30 ХВИЛИН ДО ОБІДУ
- ФРУКТИ/ЯГОДИ ЗА 20 ХВИЛИН ДО ОБІДУ
- СПУСТЯ 1 ГОДИН ПІСЛЯ ОБІДУ МОЖНА ПИТИ ВОДУ, ЧАЙ, КАВУ

- Сочевичний суп та салат овочевий
- Цукіні паста з креветками
- Теплий салат із печеними овочами
- (перець болгарський, баклажан, кабачок, гриби, цибуля, морква та козячим сиром
- Нут або сочевиця + гречка + салат
- Риба/морепродукти + салат
- Тушкована капуста/овочі + хліб/гречка з грибами/ плов (рис нешлифований, чорний, бурий або червоний) з індичкою
- Моцарелла з помідорами/салат + паста (краще купувати пасту без глютену Barilla)
- Запечена риба/м'ясо + Гуакамоле/ овочеве рагу
- Салат з печінковим гарбузом та руколою, пармезаном та кедровими горішками + морська риба / м'ясо / рослинний білок
- М'ясо + салат
- Куряче філе + салат із печеним перцем
- Гречка та запечені овочі (баклажан, цукіні, помідор, перець)

РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ



ВЕЧЕРЯ: БІЛОК

- РИБА/МОРЕПРОДУКТИ/ЯЙЦЯ 3ШТ/М'ЯСО ПТАХИ/ЧЕРВНЕ М'ЯСО НЕ ПІЗНІШЕ 18:00 + овочі (КРАЩЕ ТЕРМІЧНО ОБРОБЛЕНІ - ЗАПІЧЕНІ, ГАСІТЬ, ГРИЛЬ, НА ПАРУ) + РОСЛИННЕ ОЛІЯ АБО ВЕРШКОВЕ ОЛІЯ
- СКЛЯНА ТЕПЛОЇ ВОДИ ЗА 30 ХВИЛИН ДО ВЕЧЕРІ

- Запечений птах (перепілка, наприклад) у спеціях + запечені овочі або салат овочевий
- Котлети з індички / індичка, запечена з розмарином + овочі / салат / запечена цвітна капуста
- Омлет із зеленим горошком, спаржею, помідором та цвітною капустою (овочами)
- Баклажани з томатами та моцарелою/рагу овочеве або салат з тофу
- Морепродукти / риба / птиця + овочевий салат
- Моцарелла з помідорами/салат
- Овочі гриль з козячим сиром
- Гуакамоле (авокадо) + креветки
- Салат із печених овочів із сиром фета
- Риба червона + салат з авокадо, овочами та козячим сиром

МЕНЮ НА ДЕНЬ 1200 КАЛОРІЙ



Сніданок (350 калорій)

- Омлет з 3 яєць (2 цілих яєць, 1 білок) з додаванням шпинату та грибів (близько 100 г овочів).1 шматочок цільнозернового хліба (30 г).1/4 авокадо (30 г).
- Чай або кава без цукру (за бажанням можна додати трохи молока або замінника цукру).



Доповнення до сніданку (100 калорій)

- 1/2 зеленого яблука (приблизно 75 г) — 35 ккал
- 1/2 огірка (приблизно 50 г) — 8 ккал
- 50 г шпинату — 12 ккал
- 1 ч. л. лимонного соку — 2 ккал
- 100 мл води — 0 ккал
- Лід (за бажанням)



Обід

(350 калорій)

- Грильоване куряче філе (120 г).
- Салат зі свіжих овочів (150 г) з 1 ч.л. оливкової олії та лимонного соку для заправки.
- 1/2 чашки коричневого рису або кіноа (приблизно 75 г у готовому вигляді).

Перекус перед тренуванням (100 калорій)

1 середнє яблуко або 1 невеликий банан.



Вечеря

(300 калорій)

- Запечена риба (наприклад, тріска або хек, 120 г).
- Овочі на пару (200 г) – броколі, цукіні, морква.
- 1/4 чашки вареної кіноа або булгура (приблизно 50 г у готовому вигляді).

МЕНЮ НА ДЕНЬ

1500 КАЛОРІЙ



Сніданок

(350 калорій)

- Овсянка на воді або молоці (1/2 чашки вівсяних пластівців) з додаванням 1 ст.л. насіння чіа та 1/2 банана. 1 ст.л. меду або горіхового масла.
- Чай або кава без цукру (за бажанням можна додати трохи молока або замінника цукру).



Доповнення до сніданку (150 калорій) :

- Смузі з 1/2 чашки заморожених ягід, 1/2 банана, 1/2 чашки молока або кефіру.
- 1 ст.л. лляного насіння або чіа.



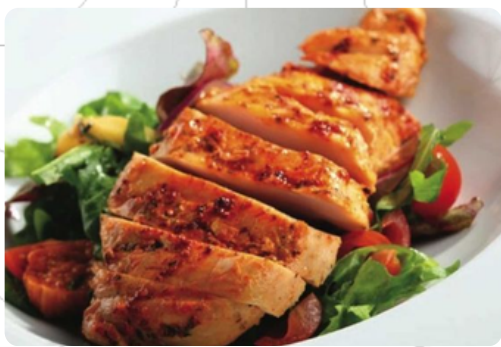
Перекус перед тренуванням (150 калорій) :

- Невеликий тост з цільнозернового хліба з арахісовим маслом (1 ч.л.) та нарізаними скибочками яблука.
- 1 невелика грушка або 1/2 банана.



Обід (450 калорій):

- Суп-пюре з гарбуза (200 мл) з додаванням 1 ч.л. оливкової олії.
- Салат з помідорів та огірків (180 г) з 1 ст.л. оливкової олії та лимонним соком.
- 1 шматочок цільнозернового хліба (40 г).



Вечеря (400 калорій):

- Запечена куряча грудка (150 г) з приправами (сіль, перець, паприка) та 1 ч.л. оливкової олії.
- Салат з руколою та авокадо: Рукола (50 г), 1/2 авокадо (50 г), 1 помідор (100 г), 1 ст.л. бальзамічного оцту.
- Печені батати (100 г): Нарізані кубиками, запечені в духовці з невеликою кількістю оливкової олії (1/2 ч.л.) та улюбленими спеціями.



МЕНЮ НА ДЕНЬ

1800 КАЛОРІЙ



Сніданок

(500 калорій):

- **Гранола з йогуртом і фруктами:**

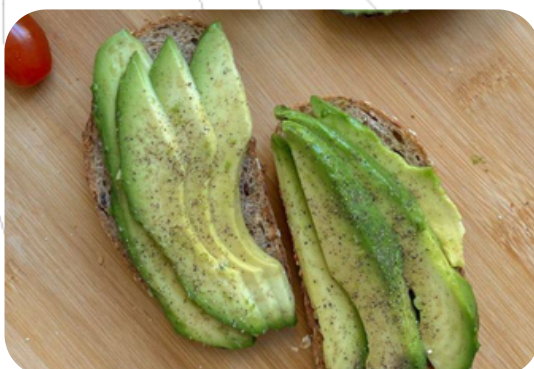
- 60 г граноли (250 ккал)
- 150 г грецького йогурту 2% (90 ккал)
- 1/2 банана (50 ккал)
- 50 г ягід (малина, чорниця) (25 ккал)
- 1 чайна ложка меду (30 ккал)
- 10 г мигдалю або волоських горіхів (55 ккал)



Обід

(500 калорій):

- Куряча грудка з кіноа та овочами:
 - 150 г курячої грудки (на грилі або запеченої)
 - 70 г вареної кіноа
 - Овочі на пару або свіжі (броколі, шпинат, огірки, помідори) – 200 г
 - 1 ст. л. оливкової олії для заправки салату



Перекус

(150 калорій):

- Авокадо на цільнозерновому хлібі: половина авокадо на 1 скибочці цільнозернового хліба.



Вечеря

(400 калорій):

- Риба (лосось) з овочами на грилі:
 - 150 г запеченого або смаженого на грилі лосося
 - 200 г овочів (цукіні, перець, баклажани)
 - 1 ч. л. оливкової олії для приготування

МЕНЮ НА ДЕНЬ

2000 КАЛОРІЙ



Сніданок (500 калорій):

- **Омлет з овочами та сиром:**

- 3 яйця
- 50 г шпинату
- 50 г помідорів
- 30 г сиру (типу фета або твердого)
- 1 ч. л. оливкової олії для смаження
- 1 шматок цільнозернового хліба
- Чай або кава без цукру



Доповнення до сніданку (200 калорій):

- **Смузі з бананом та горіхами:**

- 1 банан
- 100 мл мигдалевого молока
- 10 г мигдалю або інших горіхів
- Льод або вода



Обід (600 калорій):

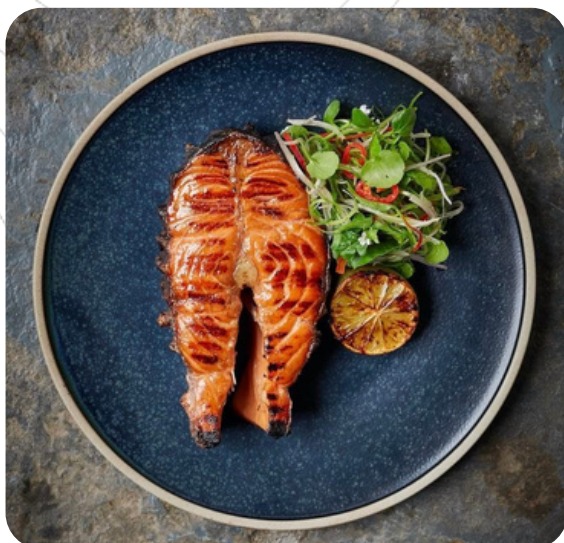
- **Куряча грудка з кіноа та овочами:**

- 150 г курячої грудки (на грилі або запеченої)
- 70 г вареної кіноа
- 200 г овочів на пару (броколі, морква, шпинат)
- 1 ст. л. оливкової олії для заправки
- Свіжа зелень та лимонний сік для заправки



Перекус (200 калорій):

- **Яблуко та горіхи:**
 - 1 середнє яблуко
 - 15 г волоських або мигдалю (приблизно 10 штук)



Вечеря (450 калорій):

- **Лосось(ают інша риба) з печеними овочами:**
 - 150 г лосося, запеченого з лимоном
 - 200 г овочів (цукіні, морква, перець), запечених з 1 ч. л. оливкової олії
 - 50 г кіноа або булгуру

Anna Tsukur
fitnnes coach

 anna.tsukur

 fitnesstsukurforfriends