Как составить план питания для похудения

Индивидуальное планирование собственного меню на день, неделю, месяц поможет выработать привычку питаться правильно и в строго определенном режиме.

Дробный – не менее 3-х раз, а лучше 5-6 раз в сутки — режим питания – это залог пищевой дисциплины. Не стоит ломать или перестраивать свой привычный режим дня. Опирайтесь на свой образ жизни при составлении плана.

Режим приемов пищи для «жаворонков»

(людей, которые просыпаются, к примеру, в 6.00 часов, а ложатся в 22.00)

- В 7.00 утра завтракайте
- В 10.00 устройте себе второй легкий завтрак
- В 13.00 отправляйтесь на обед
- В 16.00 время для полдника
- В 19.00 ужинайте

Пищевой режим для «сов»

(людей, встающих после 9.00 часов и ложащихся спать около 00.00 ночи)

- В 10.00 утра завтракайте
- В 13.00 время для ланча
- В 15.00 пора обедать
- В 17.00 отправляйтесь на полдник
- В 20.00 пора ужинать

Таким образом, подстраивайте режим приема пищи под свой распорядок дня.

Главные рекомендации:

- завтракать следует через один час после подъема;
- с утра натощак пейте 250 мл теплой простой воды;
- между любыми приемами пищи выдерживайте время в 2-3 часа;
- садитесь ужинать раньше или не позднее двух часов до сна.

Для правильного похудения необходимо вести учет калорий всех съеденных продуктов. Для этого заведите блокнот или специальное приложение в телефоне и ставьте пометки даже о выпитом объеме воды или сока.

Что важно при составлении меню?

Расписывая недельное меню, сразу готовьте список покупок в продуктовых магазинах. И сразу распределите, в какой день что будете готовить. В отдельные дни должны, например, попасть курица и рыба. В

один день следует поставить легкий овощной салат на ужин и сытный говяжий стейк на обед и т.д.

Нельзя пропускать завтрак, даже если нет чувства голода. Каждый завтрак должен быть сбалансированным и питательным — 50% дневной нормы углеводов должны приходиться на завтрак, на белки оставляйте 30%, на жиры – 20%.

Ужин должен содержать преимущественно белки. Например, нежирный творог, запеченное мясо курицы или рыба на пару.

Полдники, вторые завтраки – правильные и сбалансированные перекусы между основными приемами еды, они не должны превращаться в полноценную трапезу. Заготовьте на перекус свежие фрукты *(можно один банан, 150-200 г винограда, одно большое яблоко)*, свежие или отварные овощи *(капуста, томат, морковь, редис и прочее)*, сухофрукты или орешки *(последние должны быть несолеными и в объеме не более 30 г за прием).*

При подсчете калорий отнимайте сжигаемые во время физической активности. *К примеру, если вы собрались весь день пешком перемещаться по городу или запланировали велокросс на дальнее расстояние, увеличьте на этот день рацион питания. Запланируйте нужный объем углеводов и белков, а перед выходом из дома хорошо позавтракайте*.

Пейте простую питьевую воду — не охлажденную и не кипяток *(она очищает желудочно-кишечный тракт и запускает обменные процессы).* Полезен для худеющих зеленый чай *(он ускоряет метаболизм, восполняет потребность организма в антиоксидантах и прекрасно заглушает аппетит).*

Кофе пить можно, но калорийные его вариации (латте или капучино) употребляйте только до обеда.

Ошибки худеющих.

- Срывы на сладкое и мучное *(их не стоит исключать совсем, но дозируйте приемы, чтобы не нарушить норму дневного потребления калорий).*
- Жареное и копченое. Такая термическая обработка пищи возможна, если жарить без масла, на открытом огне, а коптить не более 20 минут натуральным способом *(не искусственным дымом).*
- Вареной и печеной еде предпочтите сырые овощи и фрукты, потребляйте максимум зелени всех разновидностей.
- Тяжелый ужин с большими порциями. Мясо или рыбу отварите или потушите, обязательно добавьте свежий овощ *(например, 200 гр припущенной говядины с одним свежим огурцом).*
- Частое употребление алкоголя следует избегать, так как алкоголь довольно калориен и может спровоцировать сильное чувство голода.

- Во время еды воду пить нельзя, равно как и чай или сок. Заварите стаканчик чая лишь за час до еды и спустя полчаса после.
- Аккуратнее с солью, приправами и соусами. Все это сильно стимулирует аппетит и может привести к нарушению режима и перееданию.
- Приемы пищи не стоит пропускать. Пусть у вас с собой всегда будет упаковка орешков, вода с лимоном или горсть изюма. Так вы усмирите аппетит и избежите переедания во время отложенного приема пищи.

Примерное меню на неделю

1. **Первый день**

- Утренний прием пищи: рис 200 г, сливочное масло 10 г, один банан или одно яблоко, черный кофе.
- Перекус: подсушенный серый хлеб, вареное яйцо, томат.
- Дневной прием пищи: скумбрия на пару 200 г, салат из пекинской капусты с горошком и подсолнечным маслом 180 грамм.
- Второй перекус: нежирный творожок 120 г с ложкой 10% сметаны, зеленое яблоко, 200 мл чая.
- Вечерний прием пищи: отварные овощи 220 г, запеченный кусок говядины 140 г.

2. **Второй день**

- Утренний прием пищи: бутерброд из кусочка цельнозернового хлеба, сливочный творог и пластинка огурца, виноград 100 г, чай или кофе с медом.
- Перекус: творог 50 г с чайной ложкой меда.
- Дневной прием пищи: бульон мясной 200 г, свежий салат из пекинской капусты с огурцом и томатом, заправленным соком лимонным.
- Второй перекус: красное яблоко и одно киви, чай зеленый или травяной.
- Вечерний прием пищи: постная говядина 200 г, два свежих огурца.

3. **Третий день**

- Утренний прием пищи: вареная овсянка без молока — 210 г, ложка меда, авокадо и несладкий кофе.
- Перекус: орешки кедровые или грецкие 60 г, зеленое яблоко, чай, кружок лимона.
- Дневной прием пищи: бурый рис 150 г, столько же припущенных овощей.
- Второй перекус: запеканка из творога, манки и банана - 150 г, чай травяной.
- Вечерний прием пищи: морепродукты очищенные 200 г, два огурца и один томат.

4. **Четвертый день**

- Утренний прием пищи: овсянка на молоке 200 г, свежая малина, ежевика, голубика или клубника — 100 г.

- Перекус: нежирный несладкий йогурт 100 г, чайная ложка меда и свежесваренный черный кофе.
- Дневной прием пищи: запеченная нежирная рыба 250 г, квашеная капуста 130 г.
- Второй перекус: салат из помидоров, огурцов, приправленный нежирной сметаной 200 г.
- Вечерний прием пищи: запеченная курица 200 г без кожуры, посыпанная 30 г пармезана, плюс два огурца.

5. Пятый день

- Утренний прием пищи: пюре картофельное на воде 200 г с добавлением 30 г сливочного масла, одно яйцо вареное, один огурец.
- Перекус: зеленый чай и два киви.
- Дневной прием пищи: грибной суп с перловкой 260 г, подсушенный ломтик хлеба или сухарики и 10 г сыра.
- Второй перекус: домашняя запеканка из творога, изюма и йогурта 150 г.
- Вечерний прием пищи: запеченный хек 200 г и морская капуста 100 г.

6. Шестой день

- Утренний прием пищи: взбитый омлет из двух яиц и 150 мл молока, свежесваренный черный кофе.
- Перекус: грейпфрут или помело.
- Дневной прием пищи: печеный картофель 150 г с шампиньонами 100 г, куриное мясо запеченное 70 г.
- Второй перекус: кефир или нежирный питьевой йогурт 200 мл, одно зеленой яблоко.
- Вечерний прием пищи: нежирный творог 150 г без добавления сахара, два запеченных в духовке яблока.

7. Седьмой день

- Утренний прием пищи: пшенная каша на воде 200 г со сливочным маслом 30 г, стакан черного чая без сахара.
- Второй утренний прием пищи: киви и банан.
- Дневной прием пищи: овощная припущенная запеканка + 20 г сыра — 250 г, отварное куриное филе — 100 г.
- Второй перекус: отварные креветки 200 г, морковный или томатный сок 200 мл.
- Вечерний прием пищи: рыбная котлета на пару 150 г, белый рис отварной 100 г, один томат.