




ОСОБЫЙ РЕЖИМ ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЙ

Автор Шульга Наталья
(спортивный нутрициолог fcommunity)





ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ.....

Программа рассчитана на помощь генетике, при общем оздоровлении и особых режимах питания. Без животного белка - самый здоровый и сбалансированный режим.

Объем еды обеспечивает до 8 тренировочных часов в неделю. Срок выполнения программы от 5 недель.

Дополнительные условия - пить щелочную воду 1,5 - 2 литра в день.
Дополнительно БАДы по личному усмотрению (основные включены в программу).

Соотношение белков 15%, углеводов 55%, жиров 30%

Разброс цифр, небольшой дефицит по ккал, первые 5 кг:

65-69 кг - основной метаболизм 1400 ккал, в дни тренировок 1800 ккал

Список продуктов для комбинирования (твой wish list для покупок в магазине)

Основа для зеленых салатов	зелень (петрушка, укроп, щавель, шпинат), все виды листового салата, огурцы, помидоры, сельдерей, побеги сои, стручки фасоли, лук, болгарский перец, морская капуста, редис
Заправка для всех салатов	столовая ложка оливкового масла (далее ОМ) + 1,5 ст ложки натуральной горчицы, перец, соль и пряности по вкусу
Овощи для гарниров	баклажаны, брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, цукини, белокочанная капуста, спаржа, кабачки, тыква, репа, редька, сырая морковь, авокадо
Источники углеводов + белки	запечный в кожуре картофель, батат, свекла и морковь (тоже запеченные), гречневая крупа, булгур, чечевица, амарант, перловая крупа, овсяная крупа, подсушенный ЦЗ хлеб, пшеничная крупа.
Источники белков	сыр тофу, нут, чечевица, чистые шампиньоны, растительный протеин (хемп, из тыквенных семечек, микс), урбеч конопли, урбеч абрикоса, урбеч чиа, кокосовая и миндальная мука, кокосовая стружка, льняная каша, хумус
Напитки	Минеральная вода (Нарзан или Есентуки 4), столовая питьевая вода, домашние лимонады без сахара, травяной чай, цикорий, кэроб, какао горький

ПОНЕДЕЛЬНИК

16.00 Тренировка

Прогулка на свежем воздухе

8:00
Завтрак дома
(углеводы + белок, можно сладкое)

300 мл воды. Общий объём 300 г. Порция овсяной каши 250 г + кунжут 20 г + ст ложка урбеча. Цикорий или чай без сахара

11:00
Перекус 1
(фруктоза + белок)

300 мл воды. Яблоко 300 г (любой нетропический фрукт или сезонные ягоды) + миндаль 20 г (любые орехи или семечки)

14:00
Обед
(клетчатка + углеводы + белок)

300 мл воды. Общий объём до 500 г. 300 г. тушеных овощей (микс цукини, тыква, батат, баклажаны 1:1:1) + рассыпчатая гречневая каша (можно 1:1 с зеленой гречкой) 200 г

18.00
Ранний ужин

300 мл воды. 300 г. запечёной в духовке тыквы с кунжутом 20 г и тимьяном + 2 ст ложки льняного урбеча

Поздний перекус
(если будет голод)

300 мл воды. Сыр тофу 50 г + овощная нарезка 200 г (огурцы, морковь, болгарский перец)

23.00

СОН

ВТОРНИК

16.00 Тренировка

Прогулка на свежем воздухе

8:00

Завтрак дома
(углеводы + белок, можно
сладкое)

300 мл воды. Общий объём 300 г. Порция овсяной каши 250 г + кунжут 20 г + 20 г чернослива или изюм. Горячий напиток без сахара.

11:00

Перекус 1
(фруктоза + белок)

300 мл воды. Смузи из Кейла (две больших горсти) + чай 20 г + растительное молоко 200 мл + половина банана

14:00

Обед
(клетчатка + углеводы + белок)

300 мл воды. Общий объем до 500 г. 300 г. тушеных овощей (микс цукини, тыква, батат, баклажаны, шампиньоны) + 2 ст ложки урбеча из семян льна

18.00

Ранний ужин

300 мл воды. Общий объем до 300 г. пиала овощного салата с льняными семечками (сезоннице свежие овощи или капустная основа, заправка на ОМ) + 200 г. рассыпчатой красной чечевицы с ол маслом

Поздний перекус
(если будет голод)

300 мл воды. Сыр тофу 50 г + овощная нарезка 200 г

23.00

СОН

СРЕДА

Кардио до завтрака, прогреться и вывести продукты распада из организма

Прогулка на свежем воздухе

8:00

Завтрак дома
(углеводы + белок, можно сладкое)

300 мл воды. Общий объём до 300 г. Порция булгур 250 г + миндаль 30 г.
Горячий напиток (цикорий, чай или декаф) без сахара.

11:00

Перекус 1
(фрукт + белок)

300 мл воды. Смузи соевое молоко 200 мл + 2 ст ложки льняной каши + большая горсть замороженной черники

14:00

Обед
(клетчатка + углеводы + белок)

300 мл воды. Пиала свежего салата из сезонной зелени (заправка ОМ) + 300 г. гречки с шампиньонами и зеленой стручковой фасолью (1:1:1)

18.00

Ранний ужин

300 мл воды. Общий объем до 300 г. 300 г запеченой тыквы или батат с ол маслом + 150 г тофу с зеленью (укроп, кинзу, базилик порубить, перемешать с тофу 1:1 + ол масло)

Поздний перекус
(если будет голод)

300 мл воды. Соевое молоко без сахара 300 мл

23.00

СОН

ЧЕТВЕРГ

16.00 Тренировка

Прогулка на свежем воздухе

8:00

Завтрак дома
(углеводы + белок, можно
сладкое)

300 мл воды. Порция овсяной каши 250 г + изюм 30 г + миндаль 20 г.
Горячий напиток (цикорий или декаф) без сахара.

11:00

Перекус 1
(фрукт + белок)

300 мл воды. Смузи из миндального молока 150 мл + 10 г чиа + 2 ст
ложки льняной каши + половина банана

14:00

Обед
(клетчатка + углеводы + белок)

300 мл воды. Общий объем до 400 г. Пиала свежего салата из сезонной
зелени (заправка ОМ) + 300 г. Красной чечевицы с укропом и петрушкой

18.00

Ранний ужин

300 мл воды. 350 г нута с рублеными овощами (цукини, кабачок,
баклажан и сезонная зелень + заправка на ол масле)

Поздний перекус
(если будет голод)

300 мл воды. Кокосовое молоко без сахара 200 мл

23.00

СОН

ПЯТНИЦА

16.00 Тренировка

Прогулка на свежем воздухе

8:00

Завтрак дома
(углеводы + белок, можно
сладкое)

300 мл воды. Общий объём до 300 г. Порция кукурузной каши 250 г + миндаль 30 г. (или тыквенные семечки).

11:00

Перекус 1
(фрукт + белок)

300 мл воды. Яблоко 300 г (любые фрукты или ягоды) + 300 мл растительного молока + 2 ст ложки льняной каши, сделать смузи

14:00

Обед
(клетчатка + углеводы + белок)

300 мл воды. Общий объем до 500 г. Пиала свежего салата (заправка ОМ) + 300 г. гречки с льняными семечками 20 г. Можно часть гречки заменить на пророщенную или сварить зеленую.

18.00

Ранний ужин

300 мл воды. Общий объем до 300 г. Пиала зеленого салата с пророщенной зеленой гречкой (заправка на ОМ) или льняных семечек + 150 г бурого риса в готовом виде + 50 г морской капусты (заменить на 5 соцветий брокколи, если не будет хорошей капусты)

Поздний перекус
(если будет голод)

300 мл воды. Сыр тофу 50 г + овощная нарезка 100 г

23.00

СОН

СУББОТА

16.00 Тренировка 2 (перед съесть
половину банана + БЦА)

Прогулка на свежем воздухе

8:00
Завтрак дома
(углеводы + белок, можно
сладкое)

Общий объём до 300 г. 300 мл воды. Порция пшеничной каши 250 г + семечки 20 г или ст ложка урбеча. Горячий напиток (цикорий или декаф) без сахара.

11:00
Перекус 1
(фрукт + белок)

Целый гранат + миндаль 20 г + кофе несладкий

14:00
Обед
(клетчатка + углеводы + белок)

Общий объем до 400 г. Пиала зеленого салата (заправка ОМ) + 250 г красной чечевицы с зеленью (укроп и петрушка) + 50 г морской капусты + запечённая свёкла 150 г (можно батат, с ол малом)

18.00
Ранний ужин

Общий объем до 300 г. Пиала свежего салата с кунжутом (заправка на ОМ) + 300 г тушеной брокколи + тофу 150 г с зеленью

Поздний перекус
(если будет голод)

Растительное молоко 300 мл

23.00

СОН

ВОСКРЕСЕНЬЕ (ВЫХОДНОЙ)

<p>8:00 Завтрак дома (углеводы + белок, можно сладкое)</p>	<p>Общий объём до 300 г. Порция пшеничной каши 250 г + льняные семечки 20 г. Горячий напиток (цикорий или декаф) без сахара.</p>
<p>11:00 Перекус 1 (фрукт + белок)</p>	<p>Смузи на соевом молоке 200 мл + шпинат две большие горсти + груша</p>
<p>14:00 Обед (клетчатка + углеводы + белок)</p>	<p>Общий объем до 400 г. Пиала свежего сезонного зеленого салата (заправка ОМ) + 250 г. тушеных овощей (кабачки, баклажаны, болгарский перец, шампиньоны) + зелёная чечевица с ол маслом</p>
<p>18.00 Ранний ужин</p>	<p>Общий объем до 300 г. Пиала сведено зеленого салата (заправка ОМ) + варёного со специями 150 г. нута + тушёные цукини или баклажаны 150 г</p>
<p>23.00</p>	<p>СОН</p>



Программы для следующей цели

fcommunity.ru