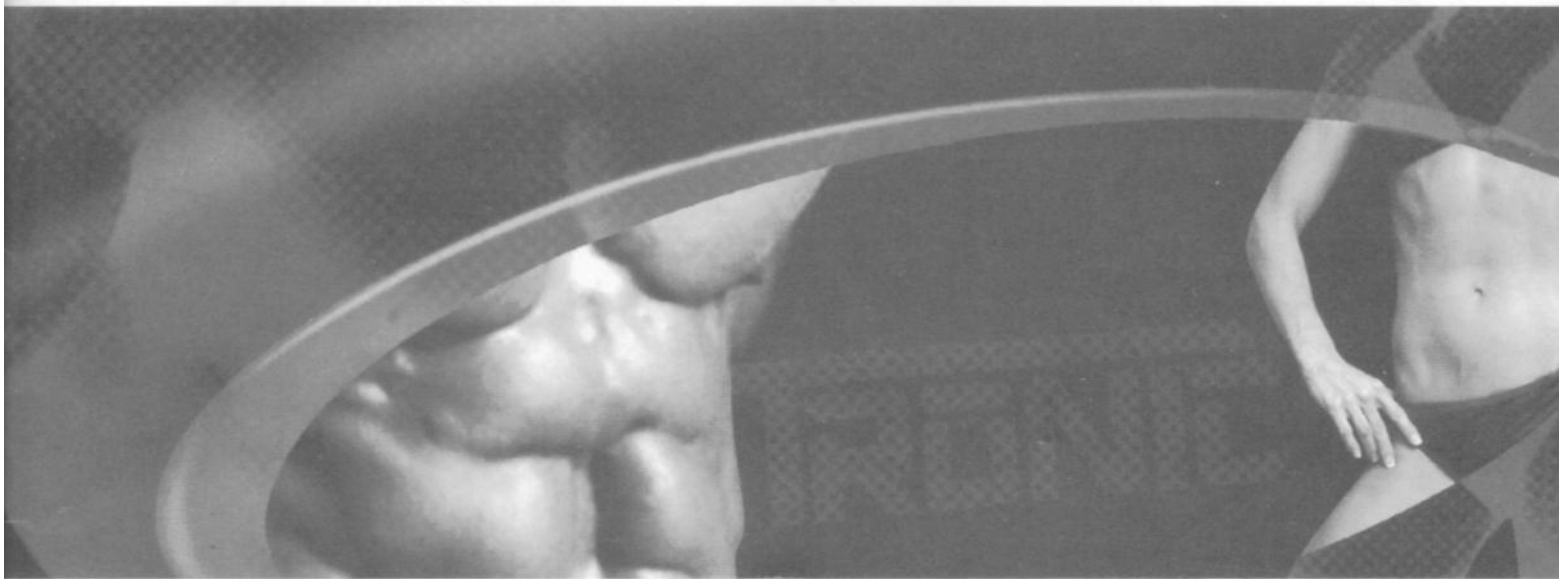


ASTRONIC^{MC} 2TM



План Диеты

ПЛАН ДИЕТЫ

- После того, как вы встанете с постели утром, выпивайте 16 унций* воды, выдавив в неё сок лимона.
- Через 2 часа после завтрака и обеда, выпивайте 24 унции воды.
- Через 2 часа после ужина выпивайте 8 унций воды или травяного чая.

(Ограничивайте количество жидкости, употребляемой с едой до 6-8 унций)

***1 унция – это, примерно, 30 мл жидкости**

НЕДЕЛЯ 1-Я

	ДЕНЬ 1-Й	ДЕНЬ 2-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Белки 6 яиц • 1 кусочек тоста из цельной пшеницы (3 г или больше) • 1 ч.л. легкого маргарина 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой овсянки • 1\2 чашки снятого молока • 2 ст.л. изюма
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 персик или слива 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленькое яблоко • 1 ст.л. полностью натурального арахисового масла
обед	<p>Буррито</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 тортилья (мексиканская лепешка) из цельной пшеницы • 1/2 чашки черной фасоли • 1/2 чашки свежего соуса сальса • 2 унции сыра с низким содержанием жира 	<p>Обогащенная клетчаткой Паста (макаронные изделия)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой пасты из пшеницы грубого помола • 1/2 ст.л. тертого сыра пармезан • 1 чашка готового шпината
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 банан (маленький) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 чашки 1% прессованного творога • 10 орешков миндаля
ужин	<p>Куриная грудка</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции куриной грудки без костей и кожи, запеченной с приправами • 1 чашка зеленой фасоли, сбрызнутой оливковым маслом • 1 чашка салата • 2 ст.л. легкой заправки 	<p>Запеченные морепродукты</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 унций запеченных морепродуктов • 1 чашка брокколи, моркови и др. овощей • мелкая рыба, жаренная с 1 ст.л. оливкового масла • 1 чашка салата • 2 ст.л. легкой заправки
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал или меньше) • 10 орешков арахиса 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин

	ДЕНЬ 3-Й	ДЕНЬ 4-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 3/4 чашки хлопьев из пшеницы грубого помола (5г или больше) • 1/2 чашки снятого молока 	<ul style="list-style-type: none"> • Белки 6 яиц • 1 кусочек тоста из цельной пшеницы (3 г или больше) • 1 ч.л. легкого маргарина
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 2 унции сыра с пониженным содержанием жира 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал или меньше) • 10 орешков миндаля
обед	<p>Куриный кебаб Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции цыпленка • 1 маленький зеленый перец • 5 шт. томатов-черри • 3 больших гриба 	<p>Сандвич из индейки или ветчины</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 питы из цельной пшеницы • 3 унции постной ветчины или индейки • 1 ст.л. горчицы Дижон • 5 листьев салата-латука
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленькое яблоко • 1 ст.л. полностью натурального арахисового масла
ужин	<p>Жареная рыба</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции рыбы (любого вида) с приправами • 1 маленькая запеченная картофелина (размером с бейсбольный мяч) • 1 чашка салата • 2 ст.л. обезжиренной заправки • 2 ст.л. сметаны 	<p>Куриный кебаб Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции цыпленка • 1 маленький зеленый перец и луковица • 1 чашка брокколи, приготовленной на пару • 1 кусочек помидора
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 слива или другой маленький фрукт 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин

НЕДЕЛЯ 1-Я

	ДЕНЬ 5-Й	ДЕНЬ 6-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой овсянки • 1\2 чашки снятого молока • 2 ст.л. изюма 	<ul style="list-style-type: none"> • Белки 6 яиц • 1 кусочек тоста из цельной пшеницы (3 г или больше) • 1 ч.л. легкого маргарина
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленькое яблоко • 1 ст.л. полностью натурального арахисового масла
обед	<p>Буррито</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 тортилья (мексиканская лепешка) из цельной пшеницы • 1\2 чашки черной фасоли • 1\2 чашки свежего соуса сальса • 2 унции сыра с низким содержанием жира • Соус Табаско по вкусу 	<p>Обогащенная клетчаткой Паста (макаронные изделия)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой пасты из пшеницы грубого помола • 1\2 ст.л. тертого сыра пармезан • 1 чашка готового шпината
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка ананаса 	<ul style="list-style-type: none"> • 1\2 чашки 1% прессованного творога • 10 орешков миндаля
ужин	<p>Куриная грудка</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции куриной грудки без костей и кожи, запеченной с приправами • 1 чашка зеленой фасоли, сбрызнутой оливковым маслом • 1 чашка салата • 2 ст.л. легкой заправки 	<p>Мясной Кебаб</p> <p>Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции постной говядины • 1 маленький зеленый перец и луковица • 1 чашка брокколи, приготовленной на пару • 1 кусочек помидора
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал или меньше) • 10 орешков миндаля 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 персик или другой маленький фрукт

	ДЕНЬ 7-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 3/4 чашки хлопьев из пшеницы грубого помола (5г или больше) • 1/2 чашки снятого молока
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 2 унции сыра с пониженным содержанием жира
обед	<p>Куриный кебаб Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции цыпленка • 1 маленький зеленый перец • 5 шт. томатов-черри • 3 больших гриба
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин
ужин	<p>Жареная рыба</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции рыбы (любого вида) с приправами • 1 маленькая запеченная картофелина (размером с бейсбольный мяч) • 1 чашка салата • 2 ст.л. обезжиренной заправки • 2 ст.л. сметаны
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка йогурта с пониженным содержанием жира (60 ккал или меньше)

НЕДЕЛЯ 2-Я

	ДЕНЬ 1-Й	ДЕНЬ 2-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Белки 6 яиц • 1 кусочек тоста из цельной пшеницы (3 г или больше) • 1 ч.л. легкого маргарина 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой овсянки • 1\2 чашки снятого молока • 2 ст.л. изюма
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал или меньше) • 10 орешков миндаля 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленькое яблоко • 1 ст.л. полностью натурального арахисового масла
обед	<p>Салат из Индейки</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции деликатесной индейки • 2 чашки смеси зеленого салата с • 3/4 чашки брокколи и цветной капусты • 1 ст.л. обезжиренной заправки • 4 крекера 	<p>Сандвич из Тунца</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 кус. хлеба из цельной пшеницы • 1/2 чашки консервированного тунца • 1 ч.л. майонеза с пониженным содержанием жира, рубленным луком, пряностями и горчицей • 1 помидор
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин
ужин	<p>Салат Тако</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции измельченной индейки • 1/4 чашки пятнистой фасоли • 2 унции тертого сыра с пониженным содержанием жира • измельченный помидор и салат-латук • 1 зерновая тортилья 	<p>Куриный кебаб</p> <p>Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 унций цыпленка • 1 маленький зеленый перец • 5 шт. томатов-черри • 3 больших гриба (На гриле или запечь)
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 шоколадный пудинг с пониженным содержанием жира 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал)

	ДЕНЬ 3-Й	ДЕНЬ 4-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Белки 6 яиц • 1 кусочек тоста из цельной пшеницы (3 г или больше) • 1 ч.л. легкого маргарина 	<ul style="list-style-type: none"> • тортилья из цельной пшеницы • яичница-болтуня из белков 4х яиц • 1/4 чашки сальсы
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 10 клубничек • 1/2 чашки 1% прессованного творога 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал) • 10 орешков миндаля
обед	<p>Куриный Сандвич с Питой</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции куриной грудки, запеченной, вареной или приготовленной на гриле • 1/2 питы из цельной пшеницы • 5 листьев салата-латука • 1 ч.л. горчицы Дижон 	<p>Сандвич из индейки</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции деликатесной индейки • 2 унции сыра с пониженным содержанием жира • Салат-латук и помидор • 1 ст.л. обезжиренного майонеза • 1 кус. хлеба из цельной пшеницы
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленький банан • 2 унции сыра с пониженным содержанием жира 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 яблоко • 1 ст.л. полностью натурального арахисового масла
ужин	<p>Салат Тако</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции измельченной постной индейки • 1/4 чашки пятнистой фасоли • 2 унции тертого сыра с пониженным содержанием жира • измельченный помидор и салат-латук • 1 зерновая тортилья 	<p>Жареная рыба</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции жареной рыбы с лимоном • 1 чашка брокколи, приготовленной на пару или брюссельской капусты • 1 чашка зеленого салата • 1 ст.л. обезжиренной заправки
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 2 чашки арбуза 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин

НЕДЕЛЯ 2-Я

	ДЕНЬ 5-Й	ДЕНЬ 6-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой овсянки • 1\2 чашки снятого молока • 2 ст.л. изюма 	<ul style="list-style-type: none"> • Белки 6 яиц • 1 кусочек тоста из цельной пшеницы (3 г или больше) • 1 ч.л. легкого маргарина
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленькое яблоко • 1 ст.л. полностью натурального арахисового масла 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал) • 10 орешков миндаля
обед	<p>Куриный Сандвич с Питой</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции куриной грудки, запеченной, вареной или приготовленной на гриле • 1/2 питы из цельной пшеницы • 5 листьев салата-латука • 1 ч.л. горчицы Дижон 	<p>Сандвич из Тунца</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 кус. хлеба из цельной пшеницы • 1/2 чашки консервированного тунца • 1 ч.л. майонеза с пониженным содержанием жира, рубленым луком, пряностями и горчицей • 1 помидор
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленький банан 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин
ужин	<p>Куриный кебаб</p> <p>Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 унций цыпленка • 1 маленький зеленый перец • 5 шт. томатов-черри • 3 больших гриба <p>(На гриле или запечь)</p>	<p>Салат Тако</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции измельченной постной индейки • 1/4 чашки пятнистой фасоли • 2 унции тертого сыра с пониженным содержанием жира • измельченный помидор и салат-латук • 1 зерновая тортилья
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал) • 10 орешков миндаля 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 шоколадный пудинг с пониженным содержанием жира

	ДЕНЬ 7-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой овсянки • 1\2 чашки снятого молока • 2 ст.л. изюма
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 10 клубничек • 1/2 чашки 1% прессованного творога
обед	<p>Салат из Индейки</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции деликатесной индейки • 2 чашки смеси зеленого салата с • 3/4 чашки брокколи и цветной капусты • 1 ст.л. обезжиренной заправки • 4 крекера
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 киви или др. маленький фрукт • 2 унции сыра с пониженным содержанием жира
ужин	<p>Куриная грудка</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 унций куриной грудки, запеченной или жареной • 1 маленькая запеченная картофелина (размером с бейсбольный мяч) • 1 чашка брокколи • 2 ст.л. сметаны с пониженным содержанием жира
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 15 виноградинок

НЕДЕЛЯ 3-Я

	ДЕНЬ 1-Й	ДЕНЬ 2-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Белки 6 яиц • 1 кусочек тоста из цельной пшеницы (3 г или больше) • 1 ч.л. легкого маргарина 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой овсянки • 1\2 чашки снятого молока • 2 ст.л. изюма
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка свежей клубники 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленькое яблоко • 1 ст.л. полностью натурального арахисового масла
обед	<p>Буррито</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 тортилья (мексиканская лепешка) из цельной пшеницы • 1/2 чашки черной фасоли • 1/2 чашки свежего соуса сальса • 2 унции сыра с низким содержанием жира 	<p>Обогащенная клетчаткой Паста (макаронные изделия)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой пасты из муки грубого помола • 1/2 ст.л. тертого сыра пармезан • 1 чашка готового шпината
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 банан (маленький) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 чашки 1% прессованного творога
ужин	<p>Куриная грудка</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции куриной грудки без костей и кожи, запеченной с приправами • 1 чашка зеленой фасоли, сбрызнутой оливковым маслом • 1 чашка салата • 2 ст.л. легкой заправки 	<p>Запеченные морепродукты</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 унций запеченных морепродуктов • 1 чашка брокколи, моркови и др. овощей • мелкая рыба, жаренная с 1 ст.л. оливкового масла • 1 чашка салата • 2 ст.л. легкой заправки
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал или меньше) • 10 орешков арахиса 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин

	ДЕНЬ 3-Й	ДЕНЬ 4-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Белки 6 яиц • 1 кусочек тоста из цельной пшеницы (3 г или больше) • 1 ч.л. легкого маргарина 	<ul style="list-style-type: none"> • 3/4 чашки хлопьев из пшеницы грубого помола (5г или больше) • 1/2 чашки снятого молока
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 2 унции сыра с пониженным содержанием жира 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал) • 10 орешков миндаля
обед	<p>Куриный кебаб Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции цыпленка • 1 маленький зеленый перец • 5 шт. томатов-черри • 3 больших гриба 	<p>Сэндвич из индейки или ветчины</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 питы из цельной пшеницы • 3 унции постной ветчины или индейки • 1 ст.л. горчицы Дижон • 5 листьев салата-латука
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленькое яблоко • 1 ст.л. полностью натурального арахисового масла
ужин	<p>Жареная рыба</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции рыбы (любого вида) с приправами • 1 маленькая запеченная картофелина (размером с бейсбольный мяч) • 1 чашка салата • 2 ст.л. обезжиренной заправки • 2 ст.л. сметаны 	<p>Куриный кебаб Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции цыпленка • 1 маленький зеленый перец и луковица • 1 чашка брокколи, приготовленной на пару • 1 кусочек помидора
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 слива или другой маленький фрукт 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 груша или слива

НЕДЕЛЯ 3-Я

	ДЕНЬ 5-Й	ДЕНЬ 6-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой овсянки • 1\2 чашки снятого молока • 2 ст.л. изюма 	<ul style="list-style-type: none"> • Белки 6 яиц • 1 кусочек тоста из цельной пшеницы (3 г или больше) • 1 ч.л. легкого маргарина
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленькое яблоко • 1 ст.л. полностью натурального арахисового масла
обед	<p>Буррито</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 тортилья (мексиканская лепешка) из цельной пшеницы • 1\2 чашки черной фасоли • 1\2 чашки свежего соуса сальса • 2 унции сыра с низким содержанием жира • Соус Табаско по вкусу 	<p>Обогащенная клетчаткой Паста (макаронные изделия)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой пасты из пшеницы грубого помола • 1\2 ст.л. тертого сыра пармезан • 1 чашка готового шпината
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 2 чашки арбуза 	<ul style="list-style-type: none"> • 1\2 чашки 1% прессованного творога
ужин	<p>Куриная грудка</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции куриной грудки без костей и кожи, запеченной с приправами • 1 чашка зеленой фасоли, сбрызнутой оливковым маслом • 1 чашка салата • 2 ст.л. легкой заправки 	<p>Жареная рыба</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции рыбы (любого вида) с приправами • 1 маленькая запеченная картофелина (размером с бейсбольный мяч) • 1 чашка салата • 2 ст.л. обезжиренной заправки • 2 ст.л. сметаны
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал или меньше) • 10 орешков арахиса 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 персик или другой маленький фрукт

	ДЕНЬ 7-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 3/4 чашки хлопьев из пшеницы грубого помола (5г или больше) • 1/2 чашки снятого молока
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 2 унции сыра с пониженным содержанием жира
обед	<p>Куриный кебаб Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции цыпленка • 1 маленький зеленый перец • 5 шт. томатов-черри • 3 больших гриба
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин
ужин	<p>Мясной Кебаб Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции постной говядины • 1 маленький зеленый перец и луковица • 1 чашка брокколи, приготовленной на пару • 1 кусочек помидо
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка йогурта с пониженным содержанием жира (60 ккал или меньше)

НЕДЕЛЯ 4-Я

	ДЕНЬ 1-Й	ДЕНЬ 2-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Белки 6 яиц• 1 кусочек тоста из цельной пшеницы• 1 ч.л. легкого маргарина	<ul style="list-style-type: none">• 1 чашка готовой овсянки• 1\2 чашки снятого молока• 2 ст.л. изюма
закуска	<ul style="list-style-type: none">• 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал)• 10 орешков миндаля	<ul style="list-style-type: none">• 1 маленькое яблоко• 1 ст.л. полностью натурального арахисового масла
обед	<p>Салат из Индейки</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 унции деликатесной индейки• 2 чашки смеси зеленого салата с• 3/4 чашки брокколи и цветной капусты• 1 ст.л. обезжиренной заправки• 4 крекера	<p>Сандвич из Тунца</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 кус. хлеба из цельной пшеницы• 1/2 чашки консервированного тунца• 1 ч.л. майонеза с пониженным содержанием жира, рубленным луком, пряностями и горчицей• 1 помидор
закуска	<ul style="list-style-type: none">• 1 яблоко	<ul style="list-style-type: none">• 1 апельсин
ужин	<p>Салат Тако</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 унции измельченной индейки• 1/4 чашки пятнистой фасоли• 2 унции тертого сыра с пониженным содержанием жира• измельченный помидор и салат-латук• 1 зерновая тортилья	<p>Куриный кебаб</p> <p>Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none">• 5 унций цыпленка• 1 маленький зеленый перец• 5 шт. томатов-черри• 3 больших гриба (На гриле или запечь)
закуска	<ul style="list-style-type: none">• 1 шоколадный пудинг с пониженным содержанием жира	<ul style="list-style-type: none">• 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал)

	ДЕНЬ 3-Й	ДЕНЬ 4-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Белки 6 яиц • 1 кусочек тоста из цельной пшеницы (3 г или больше) • 1 ч.л. легкого маргарина 	<ul style="list-style-type: none"> • тортилья из цельной пшеницы • яичница-болтуня из белков 4х яиц • 1/4 чашки сальсы
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 6 клубничек • 1/2 чашки 1% прессованного творога 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал) • 10 орешков миндаля
обед	<p>Куриный Сандвич с Питой</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции куриной грудки, запеченной, вареной или приготовленной на гриле • 1/2 питы из цельной пшеницы • 5 листьев салата-латука • 1 ч.л. горчицы Дижон 	<p>Сандвич из индейки</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции деликатесной индейки • 2 унции сыра с пониженным содержанием жира • Салат-латук и помидор • 1 ст.л. обезжиренного майонеза • 1 кус. хлеба из цельной пшеницы
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 6 клубничек • 2 унции сыра с пониженным содержанием жира 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 яблоко • 2 ст.л. полностью натурального арахисового масла
ужин	<p>Запеченные морепродукты</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 унций запеченных морепродуктов • 1 чашка брокколи, моркови и др. овощей • мелкая рыба, жаренная с 1 ст.л. оливкового масла • 1 чашка салата • 2 ст.л. легкой заправки 	<p>Куриный кебаб</p> <p>Порезать на кусочки и нанизать на вертел:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 унций цыпленка • 1 маленький зеленый перец • 5 шт. томатов-черри • 3 больших гриба (На гриле или запечь)
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 2 чашки арбуза или 1 кусок 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин

НЕДЕЛЯ 4-Я

	ДЕНЬ 5-Й	ДЕНЬ 6-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой овсянки • 1\2 чашки снятого молока • 2 ст.л. изюма 	<ul style="list-style-type: none"> • Белки 6 яиц • 1 кусочек тоста из цельной пшеницы • 1 ч.л. легкого маргарина
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленькое яблоко • 1 ст.л. полностью натурального арахисового масла 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал) • 10 орешков миндаля
обед	<p>Куриный Сандвич с Питой</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции куриной грудки, запеченной, вареной или приготовленной на гриле • 1/2 питы из цельной пшеницы • 5 листьев салата-латука • 1 ч.л. горчицы Дижон 	<p>Сандвич из Тунца</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 кус. хлеба из цельной пшеницы • 1/2 чашки консервированного тунца • 1 ч.л. майонеза с пониженным содержанием жира, рубленым луком, пряностями и горчицей • 1 помидор
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 клубничек • 2 унции сыра с пониженным содержанием жира
ужин	<p>Жареная рыба</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции жареной рыбы с лимоном • 1 чашка брокколи, приготовленной на пару или брюссельской капусты • 1 чашка зеленого салата • 1 ст.л. обезжиренной заправки 	<p>Салат Тако</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции измельченной постной индейки • 1/4 чашки пятнистой фасоли • 2 унции тертого сыра с пониженным содержанием жира • измельченный помидор и салат-латук • 1 зерновая тортилья
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 йогурт с пониженным содержанием жира (60 ккал) • 10 орешков миндаля 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 шоколадный пудинг с пониженным содержанием жира

	ДЕНЬ 7-Й
завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка готовой овсянки • 1\2 чашки снятого молока • 2 ст.л. изюма
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 6 клубничек • 1/2 чашки 1% прессованного творога
обед	<p>Салат из Индейки</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 унции деликатесной индейки • 2 чашки смеси зеленого салата с • 3/4 чашки брокколи и цветной капусты • 1 ст.л. обезжиренной заправки • 4 крекера
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 1 апельсин
ужин	<p>Куриная грудка</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 унций куриной грудки, запеченной или жареной • 1 маленькая запеченная картофелина (размером с бейсбольный мяч) • 1 чашка брокколи • 2 ст.л. сметаны с пониженным содержанием жира
закуска	<ul style="list-style-type: none"> • 15 виноградинок

Руководство по правильному питанию

Любая медицинская или, связанная со здоровьем, информация, содержащаяся в этой книге, **не** является заменой консультации с вашим лечащим врачом. Любая попытка диагностировать или лечить какое-либо заболевание, или медицинское состояние, - должна исходить от квалифицированного доктора, ознакомившегося с вашей персональной историей болезни.

Информация, содержащаяся в этой книге, и, описанная здесь Система по Потере Веса, предназначена для применения относительно здоровыми людьми, как часть общей программы по улучшению внешнего вида.

ОБСЛЕДУЙТЕСЬ У СВОЕГО ВРАЧА, ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ЭТУ ИЛИ ЛЮБУЮ ДРУГУЮ ПРОГРАММУ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ОБЛИКА.

ПИТАНИЕ И КАК ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

1) **ВСЕГДА СТАРАЙТЕСЬ СБАЛАНСИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ** – к составляющим комплекса углеводов подбирайте наиболее подходящие составляющие протеинового комплекса (белки). Вы можете делать это, просто оценивая количество потребляемой вами пищи. Например: если перед вами находится блюдо, полное пасты (макаронные изделия) – (насыщенные углеводы) -, вам нужно его сбалансировать, примерно таким же количеством (по объему, а еще лучше по весу), насыщенной протеиновой – белковой – пищей.

УГЛЕВОДЫ:	ПРОТЕИНЫ:
• Коричневый рис	• Грудка индейки без костей и кожи
• Ямс	• Белое мясо курицы
• крупы	• яичные белки
• белая картошка	• свиная вырезка
• сладкий картофель	• консервированный тунец
• овсянка	• нежирные молочные продукты
• овсяная крупа	• креветки
• зерновые, кукуруза	• постный кусок мяса, стейк
• хлеб из муки крупного помола	• треска
• макароны из муки грубого помола	• камбала
• дробленая пшеница	• пикша
• рисовая каша	• палтус
• горох	• филей
• лимская фасоль	• консервированное белое мясо курицы
• Черная фасоль	• Куриная грудка или грудка индейки без жира
• Белая фасоль	
• Пятнистая фасоль	

2) **ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ!** Старайтесь выпивать восемь стаканов (по 8 унций) воды или более. Лучше пить родниковую воду в бутылках, или дистиллированную воду, т.к., практически повсеместно, вода сильно хлорирована или полна других небезопасных для здоровья химических веществ.

3) Ешьте достаточно волокнистых овощей и живую зелень – это ЛУЧШАЯ еда! И помните – не стоит разрушать свое здоровье, добавляя в них жирные салатные заправки, майонез и т.д.

- 4) Примите осознанное решение сокращать размеры порций. Кладите на тарелку только половину того количества, которое вы привыкли съесть обычно.
- 5) Избегайте лишних закусок, пока не подойдет запланированное время для закуски, включенной в перечень ваших блюд.

НЕЛЬЗЯ

- 1) Не «садитесь» на постоянные диеты, которые возвращают вам лишний вес тем быстрее, чем быстрее вы прекращаете на ней «сидеть». Вместо этого, следуйте простым рекомендациям, данным ниже.
- 2) Сократите количество жиров и масел, которое вы употребляете с едой. Это одно из самых важных правил, о которых нужно помнить, - и здесь нельзя переборщить. Читайте состав того, что собираетесь купить из еды и обращайтесь особое внимание на ненатуральные масла и жиры (в составе продукта, как «added fats and oils» - добавлены жиры и масла). Очень важно сократить их употребление не столько из-за того, что они делают вас толще, а из-за того, что они делают вас больными, т.к. их употребление может вызывать рак молочной железы, рак толстой кишки, расстройства сердечнососудистой системы и др. серьезные заболевания.

Уменьшить количество жиров и масел (в том числе и ненатуральных), значит сократить употребление:

- Маргарина,
- Майонеза,
- Оливкового масла,
- Салатных заправок на масляной основе,
- Чипсы всех видов,
- Жареной пищи,
- Картошки фри,
- Сливочного сыра,
- Мороженого,
- Свиного сала,
- И других видов произведенной в фабричных условиях жирной пищи.

Если вы не любите салаты без заправки – попробуйте добавить сок лимона с маленьким количеством оливкового масла. Это вкусно! Или...попробуйте какую-либо из салатных заправок без добавления масла – они сейчас широко распространены.

Все, что входит в список, напечатанный выше – ужасно для вас. Но гидрогенизированные продукты, такие как майонез, маргарин и все жиры и масла, прошедшие термообработку - наихудшие, т.к. содержат большое количество транс-жирных кислот, веществ, которые образуются тогда, когда жиры и масла нагреваются или проходят очень интенсивную обработку.

Транс-жирные кислоты служат непосредственной причиной начала и/или обострения ожирения, сердечнососудистых заболеваний и рака. Избегайте такой «пищи» любой ценой.

- 3) Избегайте сильно переработанной пищи, такой, как сахар и изделий из белой муки. Проверяйте состав продуктов, и не ешьте ничего, что содержит много этих ингредиентов, т.к. они способствуют возникновению ожирения и проблем со здоровьем.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

На эту тему можно написать целую книгу. Но мы только опять отметим, что основное, о чем нужно помнить – сократите добавление жиров и масел! Используйте антипригарную посуду и жарьте, добавляя воду или куриный бульон без жира. Немножко потренируйтесь, и, вы увидите насколько это легко. Всегда помните, что любое блюдо, содержащее масло, жир или маргарин, всегда можно приготовить вообще без этих ингредиентов, или же, почти без них. Вы должны практиковаться, воплощая этот принцип в каждом из своих любимых рецептов, ведь награда очень высока – все лучшее и лучшее здоровье, по мере следования ему при приготовлении каждого блюда.

РАСПИСАНИЕ

Лучший путь организовать правильно свое питание – это разделить дневную норму еды так, чтобы было несколько приемов пищи – не стоит съедать все за один присест, а потом не есть ничего. Исследования показали, что из двух разных групп людей, которые потребляли одинаковое количество калорий, но имели разное расписание приемов пищи, - те люди, у которых был один большой прием пищи в день - имели тенденцию к набору веса и ухудшению самочувствия. В то время, как люди, объем еды которых, распределялся на несколько приемов пищи - не набирали в весе и чувствовали себя лучше.

Для многих людей, поздний и обильный ужин (чаще всего, единственный нормальный прием пищи) уже вошел в привычку, - и это большая проблема, т.к. для организма вечер – это время, когда пора отдыхать, а не наедаться. Кроме того, поздняя еда оборачивается лишними жировыми накоплениями. Поэтому, ужин должен быть: во-первых – не единственным приемом пищи; во-вторых – состоять из легкой еды, например, из кусочка цыпленка на гриле, коричневого риса и овощей; а в-третьих – размеры порций не должны быть большими. Помните: поздний и обильный ужин превращается в лишний жир. А жир, если уж он накопился, уходит гораздо медленнее и с гораздо большим трудом, чем он пришел – это факт, о котором многие люди знают не понаслышке.

Всегда ешьте завтрак. Чашка овсянки, отрубей или белковый омлет – отличное начало дня. Завтрак снабжает «топливом» ум и тело, давая дополнительную энергию для дневных свершений. Чтобы вы не делали, не пропускайте этот самый важный прием пищи.

В дополнении к завтраку, обеду и ужину, вы должны иметь небольшие приемы пищи – закуски: второй завтрак, полдник и вечернюю закуску перед сном.

КОГДА НУЖНО ЕСТЬ И КОГДА НУЖНО ПРЕКРАЩАТЬ ЕСТЬ

Стройные от природы люди, обычно, следуют обоим из этих принципов:

- 1) Едят только тогда, когда голодны; И
- 2) Прекращают есть, когда не голодны.

Именно так питался первобытный человек, поэтому – это и есть самый естественный путь. Большинство из нас едят тогда, когда принято есть: в обед, на ужин, на завтрак. Но правда заключается в том, что гораздо естественнее есть, когда вы голодны. Это значит – действительно голодны, а не просто испытывают тягу. Насколько это возможно, следуйте этим простым, но важным принципам приема пищи.

Второй, по счету, прием – прекращать кушать, когда вы больше не голодны – тоже очень важен, но этот навык теряется нами еще в детстве. Помните, как говорили нам наши родители? «Ешь! В тарелке ничего не должно оставаться. Дети в ... голодают...» и т.д. Может это и правда, но не является причиной набивать себе живот. Детские уроки не всегда хороши. Наиболее естественно прекратить есть, когда вы сыты,- а это, как раз то, что большинство из нас не делают, как бы удивительно это ни звучало. Это значит, что нужно остановиться, когда осталось 95% еды на тарелке, или всего 5%? Это не важно! Количество еды на тарелке не имеет никакого значения для вашего тела. Важно только то, как вы себя чувствуете. Если вы удовлетворены, насытились и больше не испытываете чувство голода...**ОСТАНОВИТЕСЬ!**

ПОСЕЩЕНИЕ РЕСТОРАНА

Это чрезвычайно большая тема. Рестораны, по каким-то неизвестным причинам, любят масло и жир. Даже самые простые салаты тонут в совершенно нелепом количестве масла. Овощи приготовлены на масле и утоплены в еще большем количестве масла прежде, чем их подадут на стол.

Свежесть пищи – вопрос вызывающий беспокойство. Рыба, домашняя птица и мясо, в порядке убывания, вызывают наибольшее количество проблем со свежестью. Будьте осторожны. Задайте вопросы, касающиеся свежести этих продуктов. Если есть какие-то сомнения, то закажите что-то другое или уходите.

Делая заказ в ресторане, следуйте следующим простым правилам:

- Всегда спрашивайте, в каком количестве масла готовятся блюда, которые вы хотите заказать.
- Настаивайте на том, чтобы вам приготовили без растительного или сливочного масла, или, в крайнем случае, с добавлением маленького количества.
- Отказывайтесь, если вам предлагают посыпать блюдо сыром.
- Заказывайте салаты только с уксусной заправкой или выдавливайте лимон в салат. Или же принесите из дома свою собственную полезную заправку.
- Никогда не заказывайте ничего, что сильно прожарено! Помните, что нужно расспросить об этом.
- Избегайте блюд, где используются сливки. Многие блюда, которые готовятся со сливками, вкусны и без них. Передайте на кухню просьбу приготовить блюдо так, как вы того хотите.
- Закажите салат в первую очередь, как можно больше, и попросите, чтобы его принесли как можно быстрее. Ешьте сразу, как принесут, и без сливочной/масляной заправки.
- Скажите «нет» булочкам и хлебу.
- Старайтесь устоять, перед искушением заказать десерт. Если же вы собираетесь его заказать, то отдайте предпочтение наиболее полезной пище - фруктам или фруктовому пирогу. В любом случае, избегайте кремовых пирогов и пирожных.
- В общем, не бойтесь попросить то, что вы хотите. Если вам сказали «нет», то скажите «до свидания». Существует достаточное количество ресторанов, где будут счастливы вам услужить, а потому, не идите на сделку со своим здоровьем.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН ПО УЛУЧШЕНИЮ СВОИХ ПРИВЫЧЕК

В течение следующих нескольких недель, постарайтесь избегать любых плохих привычек в еде и замените их хорошими. Большинство из нас так заняты или озабочены делами, что не осознают вещи, которые легко можно поменять и, которые потом долго будут помогать нам в деле снижения веса.

НЕДЕЛЯ 1-Я – я буду есть регулярно. Большинство людей пропускают некоторые приемы пищи, т.к. думают, что так они будут терять в весе. Но, происходит обратное. Вместо того, чтобы терять вес, ваше тело начинает накапливать, усваивая каждую калорию, особенно жир, т.к. не знает, когда вы его снова накормите. В результате, вы замедляете свой обмен веществ. И, конечно, вы потом становитесь такими голодными, что едите первое, что вам попадет, и слишком много.

Полезно: Делая правильно, вы ускорите свой обмен веществ, будете ощущать больше энергии и уменьшите аппетит.

НЕДЕЛЯ 2-Я – я буду есть медленно и стану оставлять, как минимум 20 минут на каждый прием пищи и 10 минут на закуску.

Держите в уме, что вашему мозгу нужно не меньше 20 минут, чтобы осознать, что ваш желудок полон. Именно поэтому, очень часто вы ощущали большую тяжесть в желудке, после, слишком быстро съеденного, большого количества пищи – мозг не имел времени, чтобы осознать, что желудок уже полон, и вы едите больше, чем нужно вашему телу.

Польза: вы будете сытым после приема меньшего количества пищи, и съедите меньше, чем те, кто ест быстро.

НЕДЕЛЯ 3-Я – я не позволю ситуациям диктовать, что я ем и сколько я ем.

Польза: научившись контролировать свои действия в любой социальной среде, вы сможете правильно реагировать в разных областях жизни, что прекрасно скажется на вашем самоуважении.

НЕДЕЛЯ 4-Я – я планирую наперед. Начните думать о том, что вы будете есть на следующий день или, даже, на следующей неделе. Таким образом, вы никогда не будете беззащитны. Действительно, планируйте еду на следующий день.

Польза: вам станет проще выполнять программу и, кардинально изменить стиль жизни. Без настоящей перемены стиля жизни, вам будет трудно поддерживать такую программу всю свою жизнь, а ведь она является ключом к тому, чтобы поддерживать свой вес и свое здоровье на желаемом уровне.

НЕДЕЛЯ 5-Я – я не держу дома вредные продукты. Старая поговорка – «с глаз долой – из сердца – вон» - верна. Если вы знаете, что мороженое и вы – неразделимы, то не храните его дома. Держите дома другие вкусности, которые гораздо полезнее для здоровья.

Польза: если вы случайно получите мороженое, то вам захочется его ещё больше.

НЕДЕЛЯ 6-Я – я стараюсь не окружать себя людьми, которые подбивают меня сдать. Вы нуждаетесь в поддержке. Негативные люди, или люди, которые не понимают серьезности ваших намерений, будут препятствовать достижению вами результатов. Если есть люди в вашей жизни, которые мешают вам достигать того, к чему вы стремитесь, то вам стоит спросить себя – а являются ли эти люди вашими настоящими друзьями? Настоящий друг даст вам поддержку и поможет вам достичь успеха.

МОШЕННИЧЕСТВО (ПОТАКАНИЕ)

Да, вы можете разок поскользнуться. Все хорошо, если только вы не станете использовать это, как оправдание для возвращения к плохим привычкам в питании. Просто, вернитесь на правильный путь к следующему приему пищи. Не обвиняйте себя, просто напомните, как хорошо вы поступаете, и дайте себе шлепок, чтобы поскорее вернуться на правильный путь.

КАК ПОМОЧЬ ПРЕОДОЛЕТЬ ТЯГУ К ВРЕДНОЙ ПИЩЕ

Сломайте негативный пищевой цикл!

- Качество пищи: это наиболее важный фактор в деле изменения негативного пищевого цикла. Избегайте старых продуктов. Избегайте всех продуктов, которые усиливают тягу. Избегайте всех сильно переработанных продуктов. Ешьте только натуральные продукты.
- Не ешьте жиры: добавленные жиры и масла (особенно ненатуральные или интенсивно переработанные) (а) заставят вас поправляться быстрее, чем любые другие продукты; (б) увеличат риск сердечнососудистых заболеваний; (в) могут вызвать тягу к сладкому.
- Избегайте есть сахар: рафинированный белый сахар разрушает ваше здоровье многими способами, и (а) вызывает увеличение веса; (б) вызывает тягу к жирному, что, в дальнейшем, будет вызывать увеличение веса.
- Пейте много воды: это легкий, здоровый путь избавиться от тяги. Часто, тяга к еде, особенно к жирной пище, может быть снята одной – двумя чашками воды! Питье большого количества воды, еще и натуральным образом контролирует аппетит, из-за процессов, происходящих в желудке. Всегда пейте, чистую, свежую воду. Избегайте хлорированной, или зараженной другими химикатами, воды из-под крана. Употребляйте 6-8 чашек воды в день.
- Постарайтесь чистить зубы до еды! Часто, тяга к вредной пище, особенно жирной или сладкой, вызвана ни чем иным, как неприятным привкусом во рту.
- Расписание приемов пищи: не пропускайте завтрак, т.к. это может вызвать гипогликемию и спровоцировать тягу к чему-нибудь вредному в середине дня, например, вы не сможете устоять, чтобы не съесть печенье или пончик с кофе и с сахаром, а потом и такое же меню на весь день. Не очень хорошая идея.
- Старайтесь не есть в период за 3 часа до отхода ко сну. Во-первых: это понизит количество жировых отложений; во-вторых: вы встанете утром более голодным, а значит, обязательно съедите небольшой, но полезный завтрак. А это поможет вам избавиться от тяги в середине дня.
- Если вам требуется перекусить между основными приемами пищи, ешьте свежие овощи, или кусочки индейки без жира, или зерновые каши грубого помола (но только не изделия из белой муки), или какой-то фрукт.
- Размеры порций: отдавайте предпочтение мелким, частым приемам пищи в течение дня. Избегайте голодать, а потом съесть большое количество еды за один присест. Исследования показали, что распределение пищи в течение дня помогает терять в весе, тогда, как сосредоточение всех калорий в одном большом приеме пищи, наоборот, дает эффект увеличения веса.

- Избегайте слишком соленой пищи, т.к. она ведет к тяге к сладкому, или может вызвать повышение артериального давления.
- Ешьте медленно: тяга уменьшится, т.к. вы насытитесь быстрее.
- Разнообразьте свою диету: однообразие – вот, что заставляет людей отказываться от достижений в снижении веса. Представьте, что вы едите только морковь, сельдерей и капустный суп в каждый прием пищи. Это закончится тем, что вы заедете в первый попавшийся Макдоналдс или зайдете в первую булочную, которую увидите. На свете достаточно очень вкусной и полезной еды, способной разнообразить вашу диету до конца жизни. Экспериментируйте с травами и приправами, применяйте разные методы приготовления.

СНАБЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Мы думаем, что хорошая, сбалансированная диета даст телу все питательные вещества, в которых оно нуждается. Но в сегодняшнем мире, с массовым производством продуктов питания, истощением почвы, - это практически невозможно. И кстати, многие ли из нас придерживаются «хорошей, сбалансированной диеты»? По этой причине, и для того, чтобы получать оптимальное количество питательных веществ в период активного снижения веса, мы рекомендуем выбрать хороший минеральный – мультивитаминный комплекс (пищевые добавки) и применять его регулярно.

РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ

Используйте вашу рассудительность. Употребляйте все возможное, что дает природа, для снабжения тела питательными веществами. Просматривайте состав любого упакованного продукта, который вы кладете в рот. Каков источник этого продукта. Производителем продуктов питания и производителем пищевых добавок должны быть уважаемые компании с квалифицированными экспертами - исследователями в области питания.

ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ПРОБЛЕМАМИ

Каждый человек теряет вес в собственном индивидуальном ритме. Если вы теряете вес медленно, то просто продолжайте и вы, обязательно, достигнете своих целей. Возможно, это чуть дольше, чем у некоторых других, зато вы НЕПРЕМЕННО добьетесь того, чего больше всего хотите.