

Базовый график приема пищи и принципиальная раскладка продуктов на неделю

При планировании рациона питания очень важно учитывать следующие положения:

1. Все продукты питания (включая напитки) подбираются с учетом конституционального типа организма, климата, медицинских рекомендаций и других условий, связанных с жизненными обстоятельствами конкретного человека.
2. В течение дня с пищей принимается 25 – 30 г растительных и 25 – 30 г – животных жиров. При этом учитывается, что блюдо из авокадо или орехов уже содержит суточную норму растительных жиров, а порция мяса или рыбы – суточную норму животных жиров.
3. Принимаемая пища должна содержать все питательные вещества, необходимые организму для нормального отправления жизненных процессов в нем.
4. По завершении разработки программу питания необходимо согласовывать с диетологом или лечащим врачом.

Вариант 0 (разгрузочный)

Дни	06.40	07.15	08.15	08.50	10.00	12.00	12.55	13.45	14.50	16.00	17.55	19.00	20.30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пн	Прием 250 мл воды	Прием 250 мл утреннего напитка	Прием 150 мл воды	Прием 200 мл белково-растительного коктейля (на йогурте, 5 гр. масла из льняного семени)	Фруктовая закуска, (150 гр. кисломолочного продукта)	Прием 200 мл первой смеси фруктово-овощного коктейля (на травах, 5 гр. масла из конопляного семени)	Прием 150 мл воды	Прием 150 мл воды	Прием 200 мл второй смеси фруктово-овощного коктейля (на травах, 5 гр. масла из семян тыквы)	Овощная закуска, (5 гр. оливкового масла)	Прием 150 мл воды	Прием 200 мл третьей смеси фруктово-овощного коктейля (на травах, 5 гр. масла из семян сезама)	Прием 200 мл белково-растительного коктейля (на яйце)
Вт													
Ср													
Чт													
Пт													
Сб													
Вс													

Базовый график приема пищи
и принципиальная раскладка продуктов на неделю

Вариант 1 (один основной прием пищи)

Дни	06.40	07.15	08.15	08.50	10.00	12.00	12.55	13.45	14.50	Обед 16.00 – 16.30		19.00	20.30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	13	14	16
Пн	Прием 250 мл воды	Прием 250 мл утреннего напитка	Прием 150 мл воды	Прием 200 мл белково-растительного коктейля (на йогурте, 5 гр. масла из льняного семени)	Фруктовая закуска, (150 гр. кисломолочного продукта)	Прием 200 мл первой смеси фруктово-овощного коктейля (на травах, 5 гр. масла из конопляного семени)	Прием 150 мл воды	Прием 150 мл воды	Прием 200 мл второй смеси фруктово-овощного коктейля (на травах, 5 гр. масла из семян тыквы)	170 гр. творога по 3 - 5 гр. масла из льняного и конопляного семени	Листовые овощи, зелень, специи, морские травы	Прием 200 мл третьей смеси фруктово-овощного коктейля (на травах, 5 гр. масла из семян сезама)	Прием 200 мл белково-растительного коктейля (на йогурте)
Вт										170 гр. (в сыром виде) белого мяса птицы, 10 - 15 гр. масла ГХИ			
Ср										Одно яйцо, 10 -15 гр. масла ГХИ			
Чт										170 гр. творога, по 3 - 5 гр. масла из тыквенных и льняных семян			
Пт										1170 гр. рыбы (в сыром виде), 10 - 15 г масла ГХИ			
Сб										Одно яйцо, 10 -15 гр. масла ГХИ			
Вс										170 гр. (в сыром виде), говяжьего мяса 10 - 15 гр. масла ГХИ			

**Базовый график приема пищи
и принципиальная раскладка продуктов на неделю**

Вариант 2 (два основных приема пищи)

Дни	06.40	07.15	08.15	08.50	09.40	Завтрак 10.00 – 10.20		12.00	12.55	13.40	14.45	Обед 16.00 – 16.30		19.00	20.30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пн	Прием 250 мл воды	Прием 250 мл утреннего напитка	Прием 150 мл воды	Прием 200 мл белково-растительного коктейля	Прием 150 мл воды	Сыр тофу, 20 – 25 гр. масла ГХИ	Листовые овощи, зелень, специи, морские травы	Прием 200 мл овощно-фруктового коктейля первой смеси	Прием 150 мл воды	Прием 200 мл овощно-фруктового коктейля второй смеси	Овощная (фруктовая) закуска	150 гр. творога по 10 – 12 гр. масла из льняного и конопляного семени	Листовые овощи, зелень, специи, морские травы	Прием 200 мл овощно-фруктового коктейля третьей смеси	Прием 200 мл белково-растительного коктейля
Вт						Ореховая паста, сезонные фрукты						150 гр. (в сыром виде) белого мяса птицы, 10 - 15 гр. масла ГХИ			
Ср						Авокадо, помидоры и/или другие овощи						Одно яйцо, 10 -15 г масла ГХИ			
Чт						Йогурт, сезонные фрукты, до 50 гр. нежирной сметаны						150 гр. творога, по 10 – 12 гр. масла из льняных и тыквенных семян			
Пт						Ореховая паста, помидоры и/или другие овощи						150 гр. рыбы (в сыром виде), 10 - 15 г масла ГХИ			
Сб						Соевые бобы (в виде соуса), по 12 – 15 гр. масла из льняного и конопляного семени						Одно яйцо, 10 -15 гр. масла ГХИ			
Вс						Авокадо, сезонные фрукты						150 г (в сыром виде), говяжьего мяса 10 - 15 гр. масла ГХИ			

Базовый график приема пищи
и принципиальная раскладка продуктов на неделю

Вариант 3 (три основных приема пищи)

Дни	06.40	07.15	08.15	08.50	09.40	Завтрак 10.00 – 10.20		12.00	Обед 13.00 – 13.30		15.00	15.50	Ужин 16.30 – 17.00		19.00	20.30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	19
Пн	Прием 250 мл воды	Прием 250 мл утреннего напитка	Прием 150 мл воды	Прием 200 мл белково-растительного коктейля	Прием 150 мл воды	Сезонные фрукты, авокадо	Листовые овощи, зелень, специи, морские травы	Прием 200 мл овощно-фруктового коктейля первой смеси	Чечевица, рис 20 - 25 гр. масла ГХИ	Листовые овощи, зелень, специи, морские травы	Прием 150 мл воды	Прием 200 мл овощно-фруктового коктейля второй смеси	150 гр. творога, по 2 – 3 гр. масла из семян льна и кунжута	Листовые овощи, зелень, специи, морские травы	Прием 200 мл овощно-фруктового коктейля третьей смеси	Прием 200 мл белково-растительного коктейля
Вт						Сезонные фрукты, йогурт, по 10 – 12 гр. масла льняного и подсолнечного			Гречка, проросшая пшеница, 10 - 15 гр. масла ГХИ				150 гр. белого мяса птицы			
Ср						Сезонные фрукты, ореховая паста			Нут, рис, 10 - 15 гр. масла ГХИ				150 гр. рыбы			
Чт						Сезонные фрукты, авокадо			Тофу с овощами 10 - 15 гр. масла ГХИ				150 гр. говядины			
Пт						Сезонные фрукты, йогурт, по 5 – 6 гр. оливкового и льняного масла			Фасоль маш, рис 20 - 25 гр. масла ГХИ				150 г творога По 5 – 6 гр. масла из тыквенных и льняных семян			
Сб						Сезонные фрукты, авокадо			Макароны, овощи 10 - 15 гр. масла ГХИ				Одно яйцо			
Вс						Сезонные фрукты, ореховая паста			Квиноя, пшено 10 - 15 гр. масла ГХИ				150 гр. рыбы			