

План питания “Красный”

Краткое пояснение:

- В вашем плане питания продукты делятся на 3 категории, а также имеют 2 цвета.
- У продуктов в категории 1 в БЖУ преобладают белки, в категории 2 - жиры, в категории 3 - углеводы.
- Продукты с зеленым цветом можно есть во все приемы пищи, желтые нельзя есть на ужин.
- Перекус можно разбивать на несколько частей по вашему желанию.

Как использовать:

- На каждый прием пищи вам нужно взять продукты из каждой категории.
- Если вы хотите взять 2 продукта из одной категории, вы просто делите их граммовку пополам.
- Если вы хотите взять 3 продукта из одной категории, вы просто делите их граммовку на 3 части.

Продукты

Категория 1

Мясо (зеленый) - курица филе, индейка филе

Мясо (желтый) - курица голень, курица бедро, утка филе, индейка бедро, перепел, говядина постная, свинина вырезка, кролик, мясо косули

Рыба (зеленый) - хек, дорадо, сибас, карась, камбала, аргентина, минтай, путассу, палтус, окунь морской, треска, лещ, карп, сазан, навага, судак, конгрио, щука, тунец свежий, тунец в собственном соку, кальмар, креветки, морские гребешки, осьминог, мидии

Рыба (желтый) - лосось, форель, семга, горбуша, скумбрия, сельдь, кижуч, сом, ставрида, севрюга, морской заяц, голец

Субпродукты (зеленый) - говяжьи легкие, говяжьи почки, свиные легкие, свиные почки

Субпродукты (желтый) - куриное сердце, куриная печень, куриные желудки, говяжий язык, говяжья печень, свиная печень, говяжье сердце, свиное сердце

Соя (желтый) - соевое мясо

Тофу (желтый)

Яйца (зеленый) - куриное, перепелиное (5 шт. - 1 куриное)

Творог (зеленый) - 1-5%

Йогурт (зеленый) - йогурты, где больше белка, чем углеводов

Экспонента (зеленый) - High-pro (250 мл.)

Категория 2

Сыр (желтый) - твердые сорта 30-45%

Масло растительное (желтый)

Масло сливочное (желтый) - 82%

Орехи (желтый) - миндаль, фундук, грецкий, бразильский, кешью, кедровый, урбеч из миндаля, арахис и арахисовая паста. P.S. Знаем, что арахис - не орех, но многие будут искать тут :)

Семена (желтый) - мак, чиа, семена тыквенные, семена подсолнечника, семена льна, семена кунжута, урбеч из кунжута

Сливки (желтый) - 10%

Сметана (желтый) - 15%

Авокадо (желтый)

Плоды (зеленый) - оливки, маслины

Категория 3

Крупа (желтый) - гречневая, пшеничная, перловая, ячневая, пшенная, овсяные хлопья для варки, кускус, кукурузная, полба, булгур, киноа, рис нешлифованный, хлебцы цельнозерновые

Макароны (желтый) - макароны из твердых сортов пшеницы, лапша рисовая, лапша гречневая

Мука (желтый) - высшего сорта, цельнозерновая, рисовая, овсяная, гречневая, лаваш тонкий

Бобовые (зеленый) - фасоль спаржевая, горошек зеленый свежий (замороженный)

Бобовые (желтый) - фасоль белая, фасоль красная, чечевица зеленая, чечевица красная, чечевица желтая, нут, маш

Овощи (зеленый) - помидор, огурец, кабачок, цукини, баклажан, капуста цветная, капуста белокочанная, брокколи, капуста брюссельская, перец сладкий, лук репчатый, салат, зеленый лук, укроп, петрушка, кинза, базилик

Овощи (желтый) - морковь, свекла, кукуруза отварная, тыква

Консервы (желтый) - кукуруза консервированная

Сухофрукты (желтый) - курага, чернослив

Фрукты (желтый) - яблоко, персик, абрикос, апельсин, нектарин, мандарин, груша, грейпфрут, дыня, ананас, киви, инжир

Ягоды (желтый) - малина, черника, голубика, земляника, клубника, вишня, черешня, слива, смородина, клюква

Грибы (зеленый) - шампиньоны, белый гриб, лисички

Если не нашли любимого продукта?

В таком случае уточните в личном диалоге у куратора, есть ли возможность встроить в план питания любимый продукт.

Завтрак

(Категория 1 + Категория 2 + Категория 3, зеленые и желтые)

Категория 1			Категория 2			Категория 3		
Продукт	Цвет	Грамм	Продукт	Цвет	Грамм	Продукт	Цвет	Грамм
Мясо	Зеленый	145	Сыр	Желтый	45	Крупа	Желтый	30
Мясо	Желтый	85	Масло Р	Желтый	15	Макароны	Желтый	30
Рыба	Зеленый	155	Масло С	Желтый	20	Мука	Желтый	30
Рыба	Желтый	90	Орехи	Желтый	20	Бобовые	Зеленый	165
Субпродукты	Зеленый	155	Семена	Желтый	25	Бобовые	Желтый	30
Субпродукты	Желтый	110	Сливки	Желтый	110	Овощи	Зеленый	410
Соя	Желтый	50	Сметана	Желтый	85	Овощи	Желтый	245
Тофу	Желтый	195	Авокадо	Желтый	55	Консервы	Желтый	90
Яйца	Зеленый	2 шт.	Плоды	Зеленый	95	Сухофрукты	Желтый	45
Творог	Зеленый	135				Фрукты	Желтый	240
Йогурт	Зеленый	225				Ягоды	Желтый	220
Экспонента	Зеленый	1 шт.				Грибы	Зеленый	365

Перекус

(Категория 1 + Категория 2 + Категория 3, зеленые и желтые)

Категория 1			Категория 2			Категория 3		
Продукт	Цвет	Грамм	Продукт	Цвет	Грамм	Продукт	Цвет	Грамм
Мясо	Зеленый	115	Сыр	Желтый	30	Крупа	Желтый	25
Мясо	Желтый	65	Масло Р	Желтый	10	Макароны	Желтый	25
Рыба	Зеленый	125	Масло С	Желтый	10	Мука	Желтый	25
Рыба	Желтый	70	Орехи	Желтый	15	Бобовые	Зеленый	135
Субпродукты	Зеленый	120	Семена	Желтый	15	Бобовые	Желтый	25
Субпродукты	Желтый	85	Сливки	Желтый	75	Овощи	Зеленый	340
Соя	Желтый	40	Сметана	Желтый	55	Овощи	Желтый	205
Тофу	Желтый	155	Авокадо	Желтый	40	Консервы	Желтый	75
Яйца	Зеленый	1 шт.	Плоды	Зеленый	60	Сухофрукты	Желтый	35
Творог	Зеленый	110				Фрукты	Желтый	200
Йогурт	Зеленый	175				Ягоды	Желтый	180
Экспонента	Зеленый	1 шт.				Грибы	Зеленый	305

Обед

(Категория 1 + Категория 2 + Категория 3, зеленые и желтые)

Категория 1			Категория 2			Категория 3		
Продукт	Цвет	Грамм	Продукт	Цвет	Грамм	Продукт	Цвет	Грамм
Мясо	Зеленый	145	Сыр	Желтый	45	Крупа	Желтый	30
Мясо	Желтый	85	Масло Р	Желтый	15	Макароны	Желтый	30
Рыба	Зеленый	155	Масло С	Желтый	20	Мука	Желтый	30
Рыба	Желтый	90	Орехи	Желтый	20	Бобовые	Зеленый	165
Субпродукты	Зеленый	155	Семена	Желтый	25	Бобовые	Желтый	30
Субпродукты	Желтый	110	Сливки	Желтый	110	Овощи	Зеленый	410
Соя	Желтый	50	Сметана	Желтый	85	Овощи	Желтый	245
Тофу	Желтый	195	Авокадо	Желтый	55	Консервы	Желтый	90
Яйца	Зеленый	2 шт.	Плоды	Зеленый	95	Сухофрукты	Желтый	45
Творог	Зеленый	135				Фрукты	Желтый	240
Йогурт	Зеленый	225				Ягоды	Желтый	220
Экспонента	Зеленый	1 шт.				Грибы	Зеленый	365

Ужин

(Категория 1 + Категория 3, зеленые)

Категория 1			Категория 3		
Продукт	Цвет	Грамм	Продукт	Цвет	Грамм
Мясо	Зеленый	170	Овощи	Зеленый	200
Рыба	Зеленый	185	Бобовые	Зеленый	80
Субпродукты	Зеленый	180	Грибы	Зеленый	180
Яйца	Зеленый	2 шт.			
Творог	Зеленый	160			
Йогурт	Зеленый	260			
Экспонента	Зеленый	1 шт.			