

## Дробное питание + 2 варианта меню на неделю



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/drobnoe-pitanie-2-varianta-menyu-na-nedelyu/>

Все очень просто: если порции уменьшить в размерах, но при этом "поставлять" в организм калории каждые 2-3 часа, то гормон, вызывающий волчий голод, просто не будет успевать вырабатываться, а значит, калораж каждой порции можно будет удачнее поддерживать. С психологической точки зрения человеку при такой системе спокойнее: он знает, что через 2-3 часа снова поест.

питание каждый час, разовая порция - не более 100 ккал  
питание каждые 2-2,5 часа, разовая порция - не более 200 ккал, итого 5-6 приемов пищи.  
Диетологи очень советуют есть вдумчиво, медленно, не торопясь и тщательно пережевывая пищу. Дневной рацион следует ограничить 1000-1400 ккал, поэтому как-то надо наесться. Упадка сил можете не бояться: приемы пищи достаточно часты. При этом не падает и скорость метаболизма: процесс переваривания идет практически постоянно.

Почему это эффективно?

Потому что действительно! Единственное, что следует знать: даже если вы соблюдаете калораж, не следует увлекаться вредными продуктами. Да, 100 ккал - это не только яблоко, это еще и 1/4 пакета чипсов, полстакана газировки и многое другое. Но эти продукты не дадут вам питательных веществ и при их потреблении чувство голода все равно может появиться. Ваши друзья - рыба, отварное мясо, курятина, яйца, овощи и зелень.

Что вы выберете - большую чашку салата из спелых помидоров, огурцов и болгарского перца, заправленного оливковым маслом, или малюсенький кусочек торта? Выбор в пользу салата очевиден. Постарайтесь его придерживаться!

Но чтобы соблюсти психологический баланс, вы можете 100 ккал из дневной нормы все-таки отвести на сладкое. Три приема пищи должны быть горячими, два - овощными, один - с фруктами.

И - призываем вас повесить таблицу калорийности продуктов на самом видном месте!

Основные принципы дробного питания:

Объем вашей разовой порции должен быть не более стакана. Перед тем, как "сесть" на дробное питание, купите специальную пиалу. дробное питание для похудения

Есть нужно, даже если у вас нет аппетита.

Завтрак должен быть, лучше, если это будет каша.

Подходят: овощные и фруктовые салаты, злаки, цельнозерновой хлеб, творог, яйца, каша, овощной суп, мюсли, рыба, твердый сыр, сухофрукты.

Следите за содержанием витаминов и микроэлементов в вашем питании.

Начинайте с выходных дней - так проще втянуться.

Не полагайтесь на авось, составляйте дневное меню заранее.

Не сбивайтесь с графика

Пейте как можно больше чистой воды

Дробное питание: меню на 1 неделю:

Выбирайте любой пункт по каждому приему пищи.

Первый завтрак:

Куриная грудка/овсяные хлопья/гречневая каша/овощной салат/яичница/запеченная рыба.

Второй завтрак:

Творог (0%)/отварное мясо/кусочек цельнозернового хлеба без муки/винегрет с малым количеством растительного масла.

Обед:

Куриная грудка/тушеные овощи/порция фасоли/овощной суп/небольшой кусочек ветчины с низким содержанием жира/кусочек рыбы/овощной салат/цельнозерновой хлеб.

Полдник:

100 г творога + половина яблока/ 100 г йогурта и половинка банана/ 100 мл кефира и половина груши или апельсина

Ужин:

100 г каши из нута + 50 г отварной говядины/150 г тушеной капусты + 50 г отварной говядины/ омлет из 2 яиц + овощной салат/ 100 г куриной грудки + запеченные овощи/ 10 г фрикаделек на пару + овощной салат/ запеченная рыба с овощами.

Второй ужин:

1 стакан обезжиренного кисломолочного продукта/ 1 любой фрукт/ 1 стакан свежевыжатого фруктового сока или компота.

Меню на неделю: вариант 2, по дням

Понедельник:

Завтрак: омлет из 2 яиц и овсянка на водедробное питание для похудения  
Второй завтрак: горсть орехов, банан  
Обед: крупный помидор + свекольник + 1 кусочек цельнозернового хлеба  
Полдник: натуральный йогурт со свежими ягодами  
Ужин: овощной салат + отварная куриная грудка  
На ночь: 1 стакан простокваши.

Вторник:

Завтрак: яичница из 2 яиц, кофе без сахара, тост  
Второй завтрак: овощной салат  
Обед: грибной суп, отварная говядина  
Полдник: натуральный йогурт с ягодами  
Ужин: винегрет, кусочек цельнозернового хлеба  
На ночь: 1 стакан кефира

Среда:

Завтрак: гречневая каша на молоке  
Второй завтрак: фруктовый салат с заправкой из натурального йогурта  
Обед: индейка на пару + тушеные овощи  
Полдник: 1 кружка какао  
Ужин: паста с брынзой, зеленый чай  
На ночь: 1 стакан ряженки

Четверг:

Завтрак: овсянка, ржаной тост, чай без сахара  
Второй завтрак: 1 грейпфрут, 1 апельсин  
Обед: фасолевый суп, 1 кусочек цельнозернового хлеба, овощи  
Полдник: творожная запеканка  
Ужин: ризотто с курицей, чай  
На ночь: 1 стакан йогурта

Пятница:

Завтрак: манная каша, творог 0% со свежими ягодами, свежевыжатый грейпфрутовый сок  
Второй завтрак: большое зеленое яблоко, 1 стакан компота  
Обед: куриное филе, овощной салат, 2 кусочка цельнозернового хлеба  
Полдник: 1 стакан йогурта, свежие ягоды  
Ужин: тушеные овощи, коричневый рис  
На ночь: 1 стакан кефира

Суббота:

Завтрак: омлет из 2 яиц, горсть гречки  
Второй завтрак: 1 яйцо вкрутую, 1 помидор  
Обед: овощной суп, 1 кусочек хлеба

Полдник: обезжиренный творог, 1 груша  
Ужин: рыба на пару, овощи  
На ночь: 1 стакан питьевого йогурта

Воскресенье:

Завтрак: 1 куриная грудка  
дробное питание для похудения  
Второй завтрак: творог 0%, 100 г  
Обед: тушеные овощи + небольшой кусочек ветчины  
Полдник: 100 г йогурта + половина банана  
Ужин: 100 г гороховой каши + 50 г отварного мяса  
На ночь: 1 стакан ряженки.

Итак, в чем же его польза для похудения?

Главное - дробное питание раскручивает метаболизм и увеличивает его скорость, ускоряя процесс усвоения питательных веществ и микроэлементов. Благодаря частому поступлению в организм пищи организм не только не считает нужным откладывать жиры про запас, но и активнее сжигает уже отложившиеся запасы.

Питайтесь правильно!