Секреты питания для сохранения стройности

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/sekrety-pitaniya-dlya-sohraneniya-strojnosti/
Правила для тех, кто не любит диеты

До 15.00 - углеводы, овощи и белки:
1. Рис / гречка / овсянка не более 100 грамм сухой крупы в день.
2. Любые овощи.
3. Запеченные яблоки - 2 шт.
4. Любые белки (см. ниже).

После 15.00 - только белки и некрахмалистые овощи:
1. Мясо (говядина), курица, индейка.
2. Любая рыба.
3. Морепродукты.
4. Яйца.

5. Творог.
6. Протеин (порошок разводим в молоке или кефире).
7. Огурец / помидор / сельдерей / капуста / болгарский перец / редис / редька /зеленые салаты /зелень - 1 стакан нарезанных овощей.

Правила:
1. Не более 1500 кал в день.
2. 6-8 приемов пищи (не меньше 6), через каждые 3 часа.
3. Углеводы до 15.00.
4. Белки в любое время.
5. Перед тренировкой не есть за 1.5 часа
6. После тренировки в течение 45 минут белок.

Последний прием пищи - белок и овощи за 3 часа до сна (кефир - за 1 час до сна).