

Схема правильного питания: не голодаем и худеем



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/shema-pravilnogo-pitaniya-ne-golodaem-i-hudeem/>

Общая схема правильного питания, что есть до 15.00, что после, когда употреблять белки, когда углеводы. Простые обобщенные правила, которые помогут питаться сытно, не голодать и при этом худеть. Сохрани у себя!

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.

Общие 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).