

Схема правильного питания: не голодаем и худеем



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

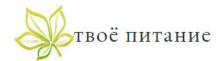
Общая схема правильного питания, что есть до 15.00, что после, когда употреблять белки, когда углеводы. Простые обобщенные правила, которые помогут питаться сытно, не голодать и при этом худеть. Сохрани у себя!

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).