

Как избавиться от жира на животе – питание по схеме



Схема: 40 % белков – 40 % углеводов – 20 % жиров (проценты от общей калорийности рациона).

Я приведу примеры меню на 1400-1600 калорий – при этой калорийности рациона большинство женщин не чувствуют себя голодными и теряют вес. Если же вы хотите узнать точнее, [сколько калорий в день нужно именно вам, чтобы похудеть](#), то пройдите по ссылке.

Меню для избавления от жира на животе № 1.

Завтрак. Овсяная каша на воде с добавлением маложирного молока (молоко около 3-х столовых ложек на порцию) – 200 граммов, груша среднего размера (белки 6 гр., углеводы 48 гр., жиры 2 гр., калорий 230).

Второй завтрак. Творог с низким содержанием жира – 150 граммов, яблоко среднего размера (белки 27 гр., углеводы 23 гр., жиры 3 гр., калорий 230).

Обед. Овощной суп – 150 граммов, хлеб зерновой – 30 граммов, куриная грудка отварная, запечённая или приготовленная на пару – 200 граммов (белки 52 гр., углеводы 26 гр., жиры 5 гр., калорий 360).

Полдник. Нежирный натуральный йогурт – 200 граммов, 5 крупных ягод кураги или чернослива (белки 12 гр., углеводы 36 гр., жиры 5 гр., калорий 240).

Ужин. Салат из свежих овощей с неполной чайной ложкой растительного масла или любой маложирной заправкой – 200 граммов, рыба (например, горбуша) запечённая или на пару – 150 граммов (белки 34 гр., углеводы 10 гр., жиры 13 гр., калорий 290).

На ночь. Кефир – 200 граммов (белки 6 гр., углеводы 7 гр., жиры 5 гр., калорий 100).

Итого: белки 137 граммов – 38 %, углеводы 150 граммов – 42 %, жиры 33 грамма – 20 %, калорий 1450.

Меню для избавления от жира на животе № 2.

Завтрак. 1 варёное яйцо или омлет из него без добавления жира (можно с нежирным молоком), кусок зернового хлеба 30 граммов, чай или кофе без сахара вприкуску с сухофруктами (5 штук) (белки 14 гр., углеводы 36 гр., жиры 9 гр., калорий 280).

Второй завтрак. 2 любых фрукта размером со среднее яблоко, нежирный натуральный йогурт – 100 граммов (белки 10 гр., углеводы 45 гр., жиры 2 гр., калорий 240).

Обед. Салат из свежих овощей – 150 граммов, гречневая каша – 150 граммов, говядина отварная – 100 граммов (белки 37 гр., углеводы 45 гр., жиры 12 гр., калорий 440).

Полдник. Творог – 200 граммов, ягоды свежие или размороженные – 100 граммов (белки 36 гр., углеводы 13 гр., жиры 4 гр., калорий 230).

Ужин. Стручковая фасоль тушеная – 200 граммов, кальмары отварные или приготовленные на пару – 200 граммов (белки 38 гр., углеводы 9 гр., жиры 7 гр., калорий 250).

На ночь. Кефир – 200 граммов (белки 6 гр., углеводы 7 гр., жиры 5 гр., калорий 100).

Итого: белки 141 грамм – 37 %, углеводы 155 граммов – 40 %, жиры 39 граммов – 23 %, калорий 1535.

Я привела для вас только два примера меню, но вы сами можете придумать для себя сотни вариантов, поскольку:

- каша может быть любой, кроме манной, так же вместо каши вы можете есть бобовые;

- овощи могут быть любыми, кроме картофеля, свеклы, моркови (не то чтобы их нельзя есть, просто старайтесь не употреблять их в качестве гарнира к белковым блюдам – используйте картофель, морковь, свеклу в супах, в салатах и как перекусы между приёмами пищи);

- фрукты могут быть любыми (однако виноград надо есть не больше, чем входит в вашу горсть, а такие сладкие экзоты, как финики и инжир – по 1-2 штучки);

- суп так же любой, но не жирный;

- белок тоже взаимозаменяем (рыба, другие морепродукты, мясо, птица, яйца, творог – всё это в любом виде, но не жареное и без добавления масла!).

«Как избавиться от жира на животе» - меню и принципы их составления

Мой совет: составьте себе меню на 7-14 дней – пропишите подробно каждый приём пищи (я имею в виду не калории, белки, жиры и углеводы, а просто варианты блюд). Не обязательно строго придерживаться такого меню. Но зато оно позволит вам не растеряться, когда все блюда уже надоели, и выбрать что-нибудь свеженькое из готового меню. Вы будете помнить, что все завтраки, обеды ужины и перекусы взаимозаменяемы, и в любой момент совершите подмену. Вряд ли такая «диета» вам надоеет.

Важно!!! Учитывайте, что жиры должны быть преимущественно полиненасыщенными (растительные масла, жир в орехах, авокадо, рыбий жир). Эти жиры откладываются на талии только при употреблении в большом количестве. А в малом, наоборот, способствуют избавлению от жира в области живота. Животные жиры лучше не есть вообще, либо употреблять по минимуму. Молочный жир, жир из яичного желтка или жир в полезной куриной грудке никуда не денешь – ешьте на здоровье. А вот от жирного мяса, птицы, соусов, жареного, а так же масла на бутербродах желательно отказаться.

И ещё одно примечание: если вы просто исключите быстрые углеводы (мучное и сладкое), заменив их на сложные, и будете строго следить за количеством (не более 50 граммов!) и составом (только полиненасыщенные!) жиров, это уже даст отличные результаты. Конечно, переедать даже при таком режиме нельзя. Умеренность, но не голод – вот ваш девиз!