

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Вкусные рецепты
на каждый день



Антонина Тонева

16+

Антонина Тонева

**Правильное питание
для похудения. Вкусные
рецепты на каждый день**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Тонева А.

Правильное питание для похудения. Вкусные рецепты на каждый день / А. Тонева — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Это книга для тех, кто хочет разобраться в правильном питании, снизить вес и улучшить здоровье. Автор книги Антонина Тонева – кулинар и диетолог с личным опытом похудения, делится своими знаниями и опытом, как комфортно перейти на правильное питание. В книге представлены рецепты полезных блюд из обычных продуктов, которые сможет приготовить даже начинающий кулинар. Снижать вес можно комфортно и при этом питаться сытно, вкусно и разнообразно. Готовьте полезную еду и получайте удовольствие!

Содержание

От автора	5
Введение	6
Глава 1. Завтракай сытно	7
Готовим завтрак	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

От автора

«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье» Генрих Гейне

Приветствую, дорогой мой читатель!

Эта книга для тех, кто решил улучшить и поддержать свое здоровье с помощью питания (ведь наше здоровье на 70% зависит именно от питания!), для тех, кто хочет расстаться с лишними килограммами, дольше сохранить свою красоту, привлекательность и молодость. А также для тех, кто хочет научиться готовить не сложные вкусные блюда и правильно питаться.

Сейчас много разговоров и информации на тему правильного питания. Многие считают, что правильное питание – это пресно, невкусно, много ограничений и запретов.

«Еда для нас своего рода удовольствие. Как можно лишать себя этого, когда радости в жизни и так мало!» – я очень часто слышу такое мнение. Но, уверяю вас, правильное питание тоже может приносить удовольствие и даже кулинарное наслаждение! И для того, чтобы вы в этом убедились и на практике попробовали готовить здоровую, полезную, а, главное, вкусную, еду, я пишу эту книгу.

Что же такое правильное питание? Это определенное количество пищи на один прием (а не сколько влезет), щадящая кулинарная обработка (варка, тушение, запекание), немаловажное значение имеют и продукты, которые мы употребляем. И, конечно, соблюдение определенного режима питания.

Правильное питание – это не запреты и ограничения! Это правильный подход к питанию, который помогает чувствовать себя более энергичными и бодрыми, избежать многих заболеваний, продлить молодость, повысить качество жизни. Особенно это важно после 45 лет, когда все процессы в нашем организме замедляются и мы не можем уже подходить к вопросу питания также, как в молодости.

Все тонкости питания для этого возраста я подробно описала в книге «Инструкция стройной и здоровой жизни. Настольная книга для женщин 45+». ¹ Книга предназначена не только тем, кому за 45. Эту информацию полезно знать гораздо раньше, как говорится, предупрежден, значит вооружен!

Лучшая профилактика от проблем со здоровьем после 45 лет – поменять свой подход к питанию – тщательно планировать свой рацион, следить за тем, что и сколько вы едите, как вы готовите и какие продукты для этого используете.

И это важно в любом возрасте, особенно для нас, девочек! Чем раньше изучить и начать применять несложные принципы правильного питания, тем легче войти в тот непростой период жизни, в котором начинаются гормональные изменения.

¹ Антонина Тонева. Инструкция стройной и здоровой жизни. Настольная книга для женщин 45+. Издательские решения. По лицензии Ridero. 2018. – 178 с.

Введение

«Всё есть яд и всё есть лекарство. То и другое определяет доза» Парацельс

Для начала перечислю некоторые основные принципы правильного питания, без которых не обойтись, особенно тем, кто желает избавиться от лишних килограммов:

1. Не голодайте! Если хотите сбросить лишние килограммы, голодать нельзя. Во-первых, это стресс для организма, во-вторых, скорее всего вы все-таки сорветесь от постоянного чувства голода и наедитесь «от пуза». Потом появится чувство вины, недовольства собой, а еще возможны проблемы с желудком.

2. Ешьте чаще! Дробное частое питание действительно работает. Испытала на себе! Пять-шесть приемов пищи в день гораздо лучше, чем три. Три основных приема пищи и 2-3 перекуса. Главное, в этом вопросе – правильный подход к режиму питания и количеству пищи за один прием. Промежуток между приемами пищи должен составлять не менее двух часов и не более четырех часов! Перекусы должны быть полезными и разнообразными.

При таком питании не испытываешь острого чувства голода, желчь не застаивается, уровень глюкозы резко не падает, метаболизм не замедляется. Соответственно, вес потихоньку снижается. Основное блюдо за один прием не должно превышать 350 граммов.

3. Правильные перекусы! Полезные перекусы – это овощи, зелень, орехи, не сладкие кисломолочные продукты. Об этом подробнее дальше.

4. Не жарить! Бесспорно, вареные, тушеные и запеченные продукты гораздо полезнее.

5. Пейте чистую воду! Об этом, уверена, знают все. Чай, кофе и другие напитки не заменяют чистую воду. Вода ускоряет обмен веществ и очищает организм. Утром натощак пейте стакан чистой воды и между едой (не менее четырех стаканов воды в день).

6. И еще! Полезнее есть цельнозерновой и бездрожжевой хлеб или лаваш, самый простой по составу. Сахар замените на мёд в минимальных количествах. Колбасу – на вареное или запеченное мясо.

Выполняя эти не сложные правила, вы всегда будете в хорошей форме. Это не просто рекомендации, все это я сама использовала при снижении веса, что дало устойчивый результат. Придерживаюсь этих правил до сих пор.

Ничего нового я не придумала, все это известно и применяется давно.

«Все, что должно быть сказано, уже было сказано, но поскольку никто не слушал, приходится все повторять сначала...» Андре Жид

Наверняка, и вы встречали все эти рекомендации раньше, вопрос лишь в том, применили ли вы это на практике, опробовали ли на себе и получилось ли закрепить результат? Если нет, может сейчас как раз самое подходящее время?

Глава 1. Завтракай сытно

Завтрак – это, пожалуй, самый главный прием пищи за день. И к этому нужно отнестись с полной серьезностью!

Возможно, кто-то из вас скажет: «Я совсем не хочу утром есть!» А, если я спрошу у вас про ужин, какой он, наверняка, услышу, что ужин самый обильный прием пищи за весь день. И при этом, скорее всего, вы имеете лишние килограммчики! Ведь так?

Но в том-то вся суть правильного питания! Больше всего калорий мы должны получить в первой половине дня и особенно утром после пробуждения. Ведь в утренние часы с 6 до 12 у нас самый быстрый обмен веществ. И мы должны правильно его запустить, чтобы дать организму энергии на целый день и не испытывать чувство голода в течение дня. Правильно сытно позавтракав, вы уменьшите свой дневной аппетит на 25%!

А для того, чтобы появился аппетит утром, необходим правильный ужин. Поверьте, в переходе на правильное питание всё имеет значение! Это не сложно, но так необходимо для нашего здоровья.

Самый полезный завтрак. Какой он? В первую очередь это белок и сложные углеводы – **яйца и овощи**! Если у вас нет медицинских противопоказаний на яйца, то их можно употреблять хоть каждый день. Яичный белок – это самый легко усваиваемый белок, желток – это полезный лецитин и жиры. В сочетании с овощами получите прекрасный заряд энергии на весь день.

Как приготовить яйца? Это может быть омлет, глазунья, взбитые яйца (болтушка) или вареные яйца. Используйте в качестве полезного дополнения к таким завтракам замороженные или свежие овощи, можно при запекании добавить кусочки вареного мяса. Такие блюда можно оформлять по-разному и делать их не только вкусными, но и красивыми и аппетитными.

Другой вариант белкового завтрака – **творог**. Его можно заправлять сметаной, натуральным йогуртом, ряженкой или варенцом. Творог хорошо сочетается с кусочками фруктов, ягодами, зеленью, овощами, а также с отрубями, семенами и орешками.

Еще один вариант завтрака – это **каши**. Сразу оговорюсь, бывает, что каши не воспринимаются организмом. Некоторые люди от любых круп набирают вес (особенно после 45 лет). Тогда ориентируйтесь на свои индивидуальные особенности.

Утренние каши можно употреблять с фруктами, ягодами, сухофруктами или овощами. Фрукты и, особенно, сухофрукты необходимо использовать в ограниченном количестве. Добавляйте на порцию не более 3-4 штук кураги или одну столовую ложку без горки изюма. Понятно, что при этом не нужно добавлять сахар в каши! Можно посолить по вкусу. Фрукты дают достаточную сладость.

Полезно добавлять в утренние каши отруби (1-2 столовых ложки), семя льна, семена чиа, кунжута, семечки или орехи в небольшом количестве. Особенно полезны кедровые орешки утром.

Рекомендую варить крупы на воде, а в готовую добавлять 1-2 столовых ложки молока на порцию.

Готовим завтрак

Глазунья



Обычную глазунью можно аппетитно оформить.

Болгарский перец нарезаем колечками. Выкладываем на разогретую с маслом сковородку (масло наносим кисточкой при снижении веса). Осторожно разбиваем яйцо в колечко перца. Чтобы белок не вытекал из-под перца, необходимо немного прижимать края перчика лопаткой к сковороде, пока белок немного не припечётся. Жарим глазунью на медленном огне до полного прогревания белка.

Выкладываем глазунью на тарелку, делаем нарезку овощей и добавляем зелень. Вкусная полезная глазунья на завтрак готова.



Омлет с овощами

Состав:

- яйцо – 2 штуки,
- молоко – 70 мл,
- половинка болгарского перца,
- несколько соцветий цветной капусты,
- половина луковицы,
- горсть замороженной стручковой фасоли,
- горсть замороженного зеленого горошка,
- растительное масло наносим кисточкой,
- соль по вкусу.

Замороженные овощи обдаем кипятком. Лук нарезаем полукольцами, сладкий перец полосками. Цветную капусту разбираем на мелкие соцветия.

Разогретую сковороду смазываем растительным маслом, выкладываем нарезанный лук и слегка подрумяниваем. Добавляем овощи, заливаем взбитыми с молоком яйцами. Накрываем крышкой и пусть готовится на медленном огне, пока вы занимаетесь утренними процедурами. К готовому омлету можно добавить свежую зелень. Овощи можно использовать любые.



Пшенная каша с тыквой

Рекомендую включить в свой рацион пшенную кашу с тыквой. Это не только очень вкусно, но и полезно – сочетание овощей и сложных углеводов. Особенно хороша для утренней каши мускатная тыква, она имеет более выраженный вкус и аромат.

Состав:

- 0,5 стакана пшена,
- 0,5 стакана молока,
- 2,5 стакана воды,
- 200 граммов тыквы,
- мед (по желанию),
- соль по вкусу.

Пшено перед приготовлением лучше перебрать. Высыпаем в миску и промываем несколько раз до чистой воды. Рекомендую последний раз промыть пшено горячей водой или обдать кипятком, чтобы убрать горечь.

Тыкву очищаем от кожуры и нарезаем небольшими кубиками.

Заливаем промытое пшено горячей кипяченой водой. Ставим на плиту, доводим до кипения и выкладываем кусочки тыквы и соль. Варим до готовности.

В готовую кашу добавляем молоко. Уже в тарелку с кашей можно добавить ложечку меда. Я всегда готовлю каши на завтрак вечером, что значительно экономит время.



Творог с фруктами

Состав:

Творог 5% жирности – 100 граммов,
Кефир—30-50 мл,
Фрукт или ягоды – 50 граммов,
Семена кунжута – 1 чайная ложка,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.