

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Вкусные рецепты
на каждый день



Антонина Тонева

16+

Антонина Тонева

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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48748396

SelfPub; 2019

Аннотация

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	4
Введение	7
Глава 1. Завтракай сытно	10
Готовим завтрак	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

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 прин-

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

ципы правильного питания, тем легче войти в тот непростой период жизни, в котором начинаются гормональные изменения.

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 поти-

хоньку 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. Высыпав 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.