

squeedio

1 СЕДМИЦА

Хранене за понижаване на холестерола

план на хранене



План Въведение

Когато става въпрос за всички неща, свързани със загубата на тегло, най-лесният и бърз начин да направите въздействаща, трайна промяна е да създадете навици, с които всъщност можете да се придържате цял живот. Ето защо този план включва лесно за следване ръководство за планиране на хранене като добра отправна точка.

Тази пълна седмица със здравословна и вкусна храна ще премахне догадките при пазаруването и приготвянето на хранителни стоки с одобрени от диетолози идеи за закуска, обяд и вечеря. Не забравяйте да определите подходящите размери на порциите според вашите цели за отслабване, нива на активност и индивидуални изисквания.



Тази информация е само за образователни цели и не е предназначена като заместител на медицинска диагноза или лечение. Не трябва да използвате тази информация за диагностициране или лечение на здравословен проблем или състояние. Преди да започнете нов диетичен план, консултирайте се с доставчик на здравни услуги или регистриран диетолог, особено ако имате основно здравословно състояние.

Съвети за

Изберете тези храни по-често:

- **Зеленчуци и плодове.** Напълнете половината си чиния със зеленчуци при повечето хранения. Изберете пресни, замразени или консервирани без добавена захар или сол.
- **Пълнозърнести храни** като ечемик, овес и пълнозърнест хляб, паста и кафяв ориз.
- **Растителни протеини** като боб, грах, леща, тофу и други соеви храни.
- **Постни животински протеини** като риба, морски дарове, яйца, пилешко и пуешко. Яжте риба поне 2 пъти седмично.
- **Здравословни мазнини** като ядки и семена и техните масла; авокадо; масла като зехтин, рапица, авокадо и орех

Ограничете тези храни:

- **Ограничете храни с високо съдържание на наситени мазнини** като червено месо (говеждо и свинско); кожа на домашни птици; бекон, колбаси и други преработени меса; и млечни продукти с по-високо съдържание на мазнини.
- **Ограничете храните с трансмазнини** като твърд маргарин, някои печени храни, купени от магазина, чипс, бисквити и дълбоко пържени храни.
- **Добавяйте малко или никаква сол към готвенето** или към чинията си с храна. Използвайте ароматизатори като билки, подправки, чесън, лимон или оцет.
- **Четете етикетите, за да ограничите храни с високо съдържание на натрий**, като някои преработени храни, консервирани храни и бързо хранене.
- **Ограничете храните и напитките с добавени захари** като сок, поп, бонбони, десерти, сладки печени храни и сладки сосове. **Изберете вода, мляко, чай или кафе** и напитки без **добавена захар**.

Здравословните закуски съдържат по-малко захар, нездравословни мазнини и сол (натрий).

Не всеки има нужда от лека закуска. Яденето на здравословни закуски може да ви помогне като фибри, витамини, минерали и

- здравословни мазнини.

Утолете глада, ако има много време между храненията.



Хранене за понижаване на холестерола



	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	Събота	неделя
закуска	качамак Овесени ядки с мляко + пресни плодове (напр. 2 плода киви или 1 ябълка).	Тост със соя и ленено семе Хляб от соя и ленено семе (препечен) с 1 ч. л. мазнина +/- мед/сладко + 1 чаша мляко.	Пълнозърнеста зърнена култура Пълнозърнести люспи с 1 чаша мляко.	Лесна закуска „в движение“. Мъфини + 1 чаша мляко.	Мюсли и ленено семе с кисело мляко + 1 порция плод (напр. 1 чаша череши или 2 супени лъжици стафиди, касис или султан).	Яйца на тост 2 големи яйца (поширани или варени) върху пълнозърнест тост с 1 ч. л. мазнина + 1 чаша мляко.	Ечемичена каша Зърнена каша на ечемична основа с 1 чаша мляко.
Сутрешен чай	1 с. кисело мляко + 1 с. л. ленено семе.	1 круша + 20гр сирене.	1 среден банан.	30г ядки (за предпочитане орехи/бадеми/пекани).	2 филийки сирене върху 4 ръжени бисквити.	2 малки праскови + 30гр ядки.	1 чаша смесени горски плодове + 1 вана кисело мляко.
Обяд	Здравословно Gallo Pinto (1 сервиране) Сервирайте с допълнително зелено салата и многозърнест хляб.	Салата от нахут Смесена салата с ¾ чаша консервиран, отцеден нахут + 1 средно голямо многозърнесто хлебче, намазано с ядково масло	Обвивка с пиле и салата Ечемичена обвивка, включваща 1 резен сирене + риба тон/пиле/пуешко, и много зеленчуци за салата.	Хлебно руло със салата от сардини Микс салата с 1 консерва сардини + 20 г твърдо сирене + 1 средно многозърнесто хлебче.	Пикантна супа от нахут и яйца (1 сервиране) Сервирайте с допълнителни зеленчуци или салата.	Сандвич с пилешки хоммус Сандвич, приготвен със соя и хляб с ленено семе, мазане с хомус + риба тон/пиле/пуешко и зеленчукова салата.	Печен боб, спанак и домати върху препечен хляб Печен боб със соя и тост с ленено семе с 1ч.л + спанак на пара и доमत на скара.
Следобед чай	4 половинки сушени кайсии + 20 г твърдо сирене.	1 портокал.	1 кофичка кисело мляко с връх 30г ядки (за предпочитане орехи/бадеми/пекани).	1 средна ябълка.	30 г смесени ядки.	Парфе с кисело мляко: 200 г кисело мляко с ½ чаша нарязано манго и ½ чаша ягоди.	4 половинки сушени кайсии + 20 г твърдо сирене.
Вечеря	Ечемик, пиле и зеленчуци Супа Сервира се с 4 ръжени крекера намажете с авокадо.	Печена салата от карфиол и яйца С дресинг от авокадо (1 порция)	Пържола на скара със зеленчуци Пържола на скара (използвайки рапица или зехтин) с пасирана сладка картофи и зеленчуци на пара.	Супа от леща, зеленчуци и ечемик Леща със зеленчуци, зеленчуков бульон и ечемик. Сервирайте с препечена соя и хляб с ленено семе.	Паста с боб Пълнозърнеста паста с доमत базиран сос и ¾ чаша консервиран, отцеден червен боб + гарнитура от салата с дресинг от рапично масло.	Риба на скара със зеленчуци Сьомга или скумрия на скара с кафяв ориз и на пара зеленчуци.	Пържени хокиен юфка с телешко и зеленчуци Постно телешко месо и зеленчуци запържени в сусамово олио и сервира се с хокиен юфка.
Десерт/ Вечеря	30г ядки (за предпочитане орехи/бадеми/пекани).	Домашно смути с мляко + плодове (напр. банан или горски плодове или манго).	1 чаша плодова салата.	3 големи смокини + 1 туба кисело мляко.	2 чаши ягоди се разбъркват ¼ чаша сирене рикота, поръсено с мед	30 г сирене на крекери.	30г ядки (за предпочитане орехи/бадеми/пекани).

Съвети за пестене на калории

squeedio

Закуска Пробиви

- Направете омлет с 1 яйце и 2 белтъка вместо 3 цели яйца.
 - Изберете пълнозърнест английски мъфин вместо багел.
 - Разпределете 2 с.л. сладко без захар на английски мъфин вместо 1 с.л. масло.
 - Заменете ½ чаша гранола с ½ чаша овесени ядки, сварени във вода.
 - Яжте 3 резена пуешки бекон вместо 3 резена обикновен бекон.
 - Заменете пържените яйца с твърдо сварени яйца.
 - Отгоре препечен хляб с 1 с.л. фъстъчено масло вместо 2 с.л.
 - Гответе ½ чаша овесени ядки в 1 чаша вода вместо 1 чаша мляко.
 - Подсладете овесените ядки с канела вместо с мляко и захар.
- Заменете 3 унции. свинска наденица с 3 унции. постна пуешка наденица.

Развитие на вечерята

- Заменете половината боб в рецепта за чили с еквивалентно количество гъби.
- Направете рулет с 98% постно говеждо месо вместо обикновено говеждо.
- Отрежете мазнината от вашето месо или птица преди готвене.
- Печете 3 унции. пържола, вместо да я запържите в масло или олио.
- Пропуснете кожата на пилето на скара.
- Разменете 4 унции. съомга за 4 унции. тилапия.
- Заменете пастата лингвини със спирализирани юфка от тиквички.
- Разменете спагети скуош със спагети.
- Оставете сиренето от домашен песто сос.

По-леки обеда

- Пропуснете второто парче хляб, за да направите сандвич с отворено лице.
 - Покрийте салата с риба тон, опакована във вода, вместо риба тон, опакована в масло.
 - Добавете маруля и домати към сандвич вместо 1 парче сирене.
 - Направете яйчена салата с нискомаслено обикновено гръцко кисело мляко вместо майонеза.
 - Подсладете салата с ¼ чаша пресни малини вместо ¼ чаша сушени боровинки.
 - Направете сандвич на сандвич тънък вместо на кок.
- Овкусете салата с прясно изцеден лимон или 1 с.л. вместо балсамов оцет от 2 с.л. обикновен дресинг за салата.
- Направете сандвич с 3 унции. постно пуешко, а не 3 унции. печено говеждо.

По-умни закуски

- Закусете малка ябълка вместо 1 чаша сушени резенчета ябълка.
- Снекнете 1 чаша пръчици целина с фъстъчено масло вместо ябълка с фъстъчено масло.
- Изберете плодове, опаковани във вода вместо сок.
- Разменете порция чипс с 3 чаши обикновени пуканки.
- Поръчайте детски пуканки в киносалона.
- Поръсете пуканките с билки и подправки вместо масло и олио.
- Грижете ½ чаша едамаме вместо ¼ чаша сурови бадеми.
- Разменете ¼ чаша осолени бадеми с 1 порция леко осолени гевреци.
- Сервирайте хумус с 1 чаша сурови зеленчуци вместо 1 порция бисквити.

1 СЕДМИЦА

Хранене за понижаване на холестерола

план на хранене

Намерете още планове за хранене и тренировки на:

bg.squeedio.com