

Squeedlo

7 DAY

Отслабване
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 здравословно хранене

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** .

Закуска

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:

- **Вземете важни хранителни вещества** като фибри, витамини, минерали и здравословни мазнини.
- **Утолете глада,** ако има много време между храненията.

7-дневен хранителен план за отслабване

	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	Събота	неделя
закуска	бъркано яйце със спанак и домати	овесени ядки с боровинки, мляко и семена	пюре от авокадо и пържено яйце върху филия ръжен тост	смутти, направено с протеин на прах, горски плодове и овесено мляко	палачинки от елда с малини и гръцко кисело мляко	резени ябълка с фъстъчено масло	закуска мъфин с яйца и зеленчуци
Обяд	салата от риба тон с маруля, краставица и домати	хумус и зеленчукова обвивка	броколи киноа и препечени бадеми	пилешка салата със зелена салата и царевича	зеленчукова супа с две овесени питки	омлет от ментов грах и фета	хрупкава купа с тофу
Вечеря	чили от боб с ориз от карфиол	сусамова съомга, лилаво покълнали броколи и каша от сладки картофи	пържено пиле и юфка соба	печени средиземноморски зеленчуци, пуи леца и таханов дресинг	рибни такос със слама	печен сладък картоф, пилешки гърди, зеленчуци	какаово протеиново топче
Следобедна закуска	резени ябълка и фъстъчено масло	мандарина и ядки кашу	боровинки и кокосово кисело мляко	пълнозърнеста оризова торта с ядково масло	варено яйце с филийки пита	какаово протеиново топче	пръчици от моркови и хумус

Съвети за пестене на калории

squeedio

Знаете ли, че намаляването на 100 калории на ден може да ви помогне да загубите над 10 lbs на година? Събрахме прости суапове, които спестяват поне 100 калории всеки път!

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.



squeedio

7 DAY

**Отслабване
план на хранене**

Намерете още планове за хранене и тренировки на:

bg.squeedio.com