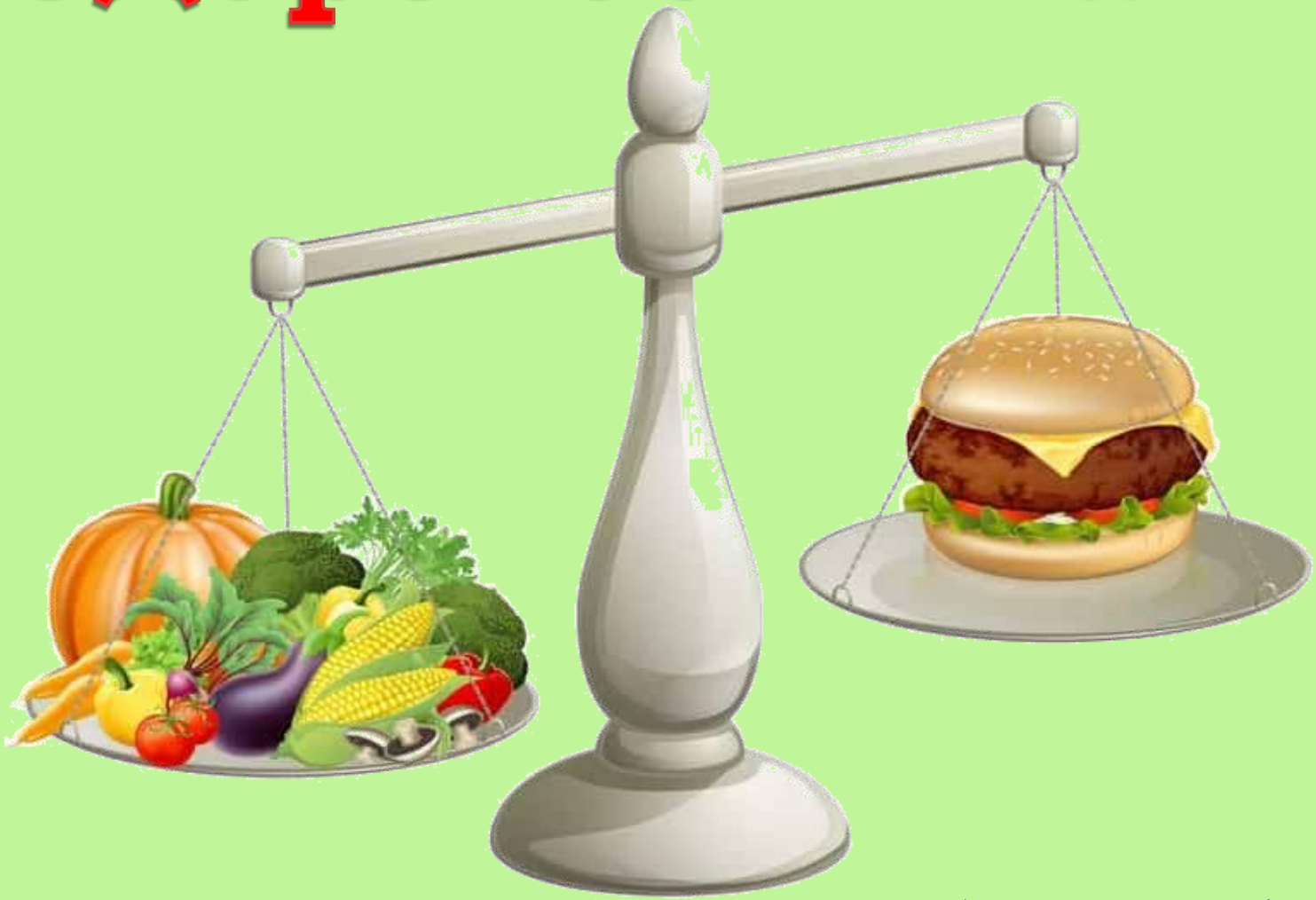
Здоровое питание



Подготовил 1 курс

Каким должно быть питание?

Завтрак – 25 %;
Обед – 35–40 %,
Полдник – 15%
Ужин – 20–25 % от суточной потребности в питательных веществах

Белки: жиры: углеводы

1:1:4

Средняя потребность в белках на 1 кг в сутки составляет 2–1,5 г, притом на 50 % это должен быть белок животного происхождения (мясо говядины и птицы, рыба, молочные продукты).

Содержание белка в 100 г продукта:

Мясо – 25 г,
Сыр твёрдый – 25 г,
Рыба – 20 г,
Молоко– 3 г,
Яйца – 12 г,
Орехи – 28 г,
Хлеб – 8 г,
Фасоль и горох – 5 г.

Жиры

70 % поступающих жиров должны быть растительного и лишь 30 % – животного происхождения.

Источники растительных жиров:

растительные масла (99,9 % жира),
орехи (50–60 %),
овсяная (7 %) и
гречневая (3 %) крупы.

хорошие жиры

плохие жиры

Источники животных жиров:

сало (90 % жира),
сливочное масло (75 %),
сметана (около 30 %),
сыры (15–30 %).

www.SteelSports.ru

Варианты завтраков для подростка:

- Творожная запеканка с изюмом или шоколадным соусом.
- Каша овсяная, молочная с сухофруктами или ягодами.
- Каша пшенная молочная с тыквой, бананом, яблоком или изюмом.
- Яичница, омлет, с мясом, зеленым горшком или овощами.
- Сырники творожные со сметаной или вареньем и йогурт.
- Каша гречневая молочная с овощами.

Информация для хореографов:

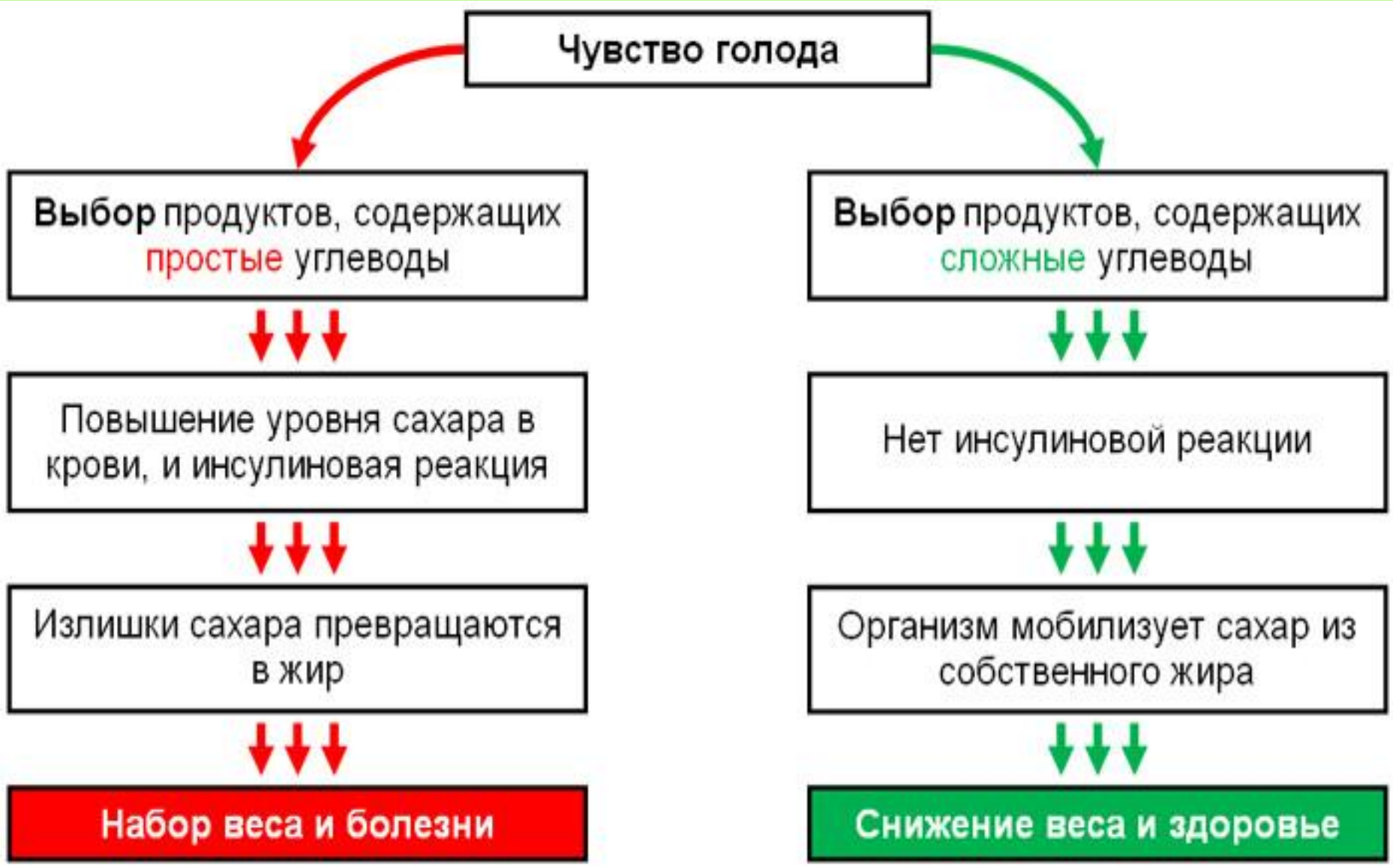
Примерное меню 15-дневной диеты Майи Плисецкой:

Завтрак *- овсянка*
Обед *- овощной суп, овощной салат.*
Ужин *- рис, салат и рыба.*
В перерывах с основными приемами пищи можно употреблять овощи или несладкие фрукты. Также рекомендуется пить не менее 1,5-2 литров воды в сутки.

Для того, чтобы закрепить достигнутый результат, можно повторить такую диету через два месяца.

Нельзя есть на завтрак:

- **Цитрусовые. (Аллергия, раздражение желудка)**
- **Бутерброд с колбасой. (Химическая бомба!)**
- **Сырые овощи. (Сок способствует образованию желудочного камня)**
- **Бананы. (Это нагрузка на сердечно-сосудистую систему)**
- **Кофе. (Кофе натощак влияет на желудок, поджелудочную, сердечную систему. Выпить его можно после полноценного приёма пищи)**
- **Холодная вода. (Спазм кишечника)**
- **Сладкое. (Снижается мозговая активность на протяжении дня, будет сложно сосредоточиться)**
- **Красное мясо. (Полусонное состояние)**
- **Чеснок. (Изжога)**
- **Йогурт. (Пробиотики в раннее время не усваиваются)**


Чувство голода
Выбор продуктов, содержащих простые углеводы
Повышение уровня сахара в крови, и инсулиновая реакция
Излишки сахара превращаются в жир
Набор веса и болезни
Выбор продуктов, содержащих сложные углеводы
Нет инсулиновой реакции
Организм мобилизует сахар из собственного жира
Снижение веса и здоровье

Ты - то, что ты ЕШЬ!