

СИСТЕМА
МИНУС 60

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:
ЧТО НУЖНО ЕСТЬ,
ЧТОБЫ ГАРАНТИРОВАННО ПОХУДЕТЬ.

НЕ ЖДИ!

ДЕЙСТВУЙ!



www.mirimanova.ru
www.club-minus60.ru

Оглавление

Завтрак	3
Между завтраком и обедом	4
Обед	5
Обед в вопросах и ответах	9
От обеда до ужина	13
Ужин	14
1 вариант «Фрукты и молочка»	15
2 вариант «Фрукты и овощи»	15
3 вариант «Фрукты и крупы»	16
4 вариант «Овощи и молочка»	17
5 вариант «Овощи и крупы»	18
6 вариант «Мясные и рыбные продукты»	19
7 вариант «Молочка, сыр и криспы»	19
После ужина	21
Ужин в вопросах и ответах	22

Завтрак

ДО 12.00 МОЖНО ВСЕ!!!!

ДА, И БУЛОЧКУ, И КОНФЕТЫ, И ТОРТ, И.... ДАЖЕ ТО, О ЧЕМ ВЫ ХОТИТЕ СЕЙЧАС СПРОСИТЬ "МОЖНО ЛИ ЭТО ДО 12.00?"

1. На завтрак, если он до 12 можно есть абсолютно ВСЕ! Вот о чем Вы сейчас подумали - это можно.

2. Завтракать надо сразу, после пробуждения. Если не хочется, съешьте хоть что-нибудь, чтобы запустить обмен веществ.

3. Завтрак должен быть один, и длится ни в коем случае не с 8.00 до 12.00.



Завтрак и перекус (до 12.00)

Завтрак

- На завтрак, если он до 12 можно есть абсолютно ВСЕ! Вот, о чем Вы сейчас подумали - это можно.
- Старайтесь что-то съедать в течение часа после подъема. Это может быть перекус, а не полноценный завтрак



Перекус

- Перекусы в размере 50-100 гр, в зависимости от длины перерыва до обеда.
- Можно перекусить чем угодно, если только это действительно необходимо.
Помните, что к обеду должен быть аппетит.

Что можно пить:

1. Чай любого сорта (если с молоком и сахаром, то до 12-00, но в разумных пределах)
2. Кофе (если с молоком и сахаром, то до 12-00, но в разумных пределах)
3. Вода любая (кроме сладкой газировки)

1. Когда надо завтракать?

Сразу, после пробуждения. Это не значит, что надо встав с постели сразу нестись на кухню, совсем нет. Все должно быть в рамках разумного.

Вы обязательно должны завтракать, чтобы своевременно активизировать обменные процессы в организме.

Если утром завтрак "не лезет", съешьте хоть что-нибудь, можно сухарик с сыром, например, а потом уже полноценно позавтракать. Но помните, что к обеду у вас должно быть чувство голода!

2. О количестве завтраков.

В идеале завтрак должен быть один. Но это не значит, что он может длиться с 8.00 до 11.59. Т.е. сели за стол, например, в 8 утра и выкатились из-за него в 11.59.

Если у вас:

- первый завтрак ранний, слишком большой перерыв между завтраком и обедом и вы не сможете дожить до обеда, то допускается перекус.

- если с утра "не лезет" еда, то сделайте перекус, позже позавтракайте.

Помните, что если вы едите два раза, то не должно быть двух полноценных завтраков! К обеду должен быть аппетит!!!

Между завтраком и обедом

1. Перекусы в размере не более 50 гр. Можно перекусить чем угодно, если только это действительно необходимо (сильный голод, не терпишь до обеда). Помните, что к обеду должен быть аппетит.

2. Что можно пить:

- Чай любого сорта (если с молоком и сахаром, то до 12.00)
- Кофе (если с молоком и сахаром, то до 12.00)
- Вода любая (кроме сладкой газировки)

Обед

Если вы не нашли какой-либо продукт (не важно какой) в списке разрешенных продуктов на обед, то это не значит, что про него забыли, это значит, что его есть на обед нельзя, независимо от того, знаете ли вы почему его нельзя или нет!

СИСТЕМА
МИНУС 60
КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ

Обед. Вариант 1

Пропорции на тарелке даны для примера, ищите подходящий вам вариант

На масле не жарим! Максимум, пассеруем овощи.

Крупы: рис любой (обычный белый редко), гречка, рисовая лапша редко, гречневая лапша

Мясо/рыба: Нежирное мясо, рыба, морепродукты, яйца, субпродукты, тофу

РЕДКО: Колбаса, крабовые палочки, рыбные консервы в с/с



Фрукты:

яблоки, арбуз (1-2 кусочка) после 12 в течение дня, цитрусовые, киви, ананас, авокадо, слива (не много), чернослив (4-6 шт.) в зависимости от размера

Любые овощи, грибы, зелень, **кроме батата, картошки, топинамбура**. Соленое, маринованное, квашенное до 50 гр.

Дополнительно:

Молочная и кисломолочная продукция любая нежирная, сыр любой до 50 гр.

Соусы: сметана, майонез, растительное масло - 1 ч.л. (до 14:00)

Соевый соус, кокосовое молоко, кетчуп, аджика, хрен, горчица, уксус небольших количествах без ограничения по времени обеда

Что можно пить?

1. Чай любого сорта
2. Кофе
3. Красное сухое вино.
4. Свежевыжатый сок из овощей и фруктов
5. Молочные и кисломолочные напитки.
6. Вода любая (кроме сладких газировок)

Способ приготовления:

Любой, кроме жарки на масле, жире.

*Жарка — процесс, при котором продукты подвергаются термической обработке и доводятся до готовности при непосредственном соприкосновении с жиром или в масле (фритюр) при температуре, обеспечивающей образование на их поверхности специфической корочки. (не путайте корочку, которая образуется при жарке, с корочкой, которая образуется в процессе запекания в духовке, это разные вещи)

**Пассеровка – в нашем случае – налили в сковороду 1 ч.л. масла, положили овощи или какие-то другие продукты, чуть обжарили, если необходимо, долили воды и довели до готовности.

Приправы и соусы:

- майонез, либо сметана, либо растительное, либо оливковое масло разрешены до 14-00 в небольших количествах (около чайной ложки);
- соевый соус, кокосовое молоко, кетчуп, аджика, хрен, горчица, уксус также в небольших количествах, можно даже если обед и после 14-00;
- можно использовать любые натуральные пряные травы, специи, чеснок, зелень;
- можно использовать желатин, агар-агар.

СИСТЕМА
МИНУС 60
КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ

Обед. Вариант 2

Пропорции на тарелке даны для примера, ищите подходящий вам вариант

На масле не жарим! Максимум, пассеруем овощи.

Крупы: рис любой (обычный белый редко), гречка, рисовые и гречневые макароны

РЕДКО: макароны из твердых сортов пшеницы, кус-кус, булгур, кукурузная крупа, ржаной хлеб/криспы

Белковая часть тарелки: бобовые, молочная и кисломолочная продукция любая нежирная, сыр любой до 50 гр., тофу

Дополнительно:

Соусы: сметана, майонез, растительное масло - 1 ч.л. (до 14:00)

Соевый соус, кокосовое молоко, кетчуп, аджика, хрен, горчица, уксус небольших количествах без ограничения по времени обеда



Фрукты:

яблоки, арбуз (1-2 кусочка) после 12.00 в течение дня, цитрусовые, киви, ананас, авокадо, слива (не много), чернослив (4-6 шт.) в зависимости от размера

Любые овощи, грибы, зелень.

Соленое, маринованное, квашенное до 50 гр.

РЕДКО: картошка, кукуруза, топинамбур, батат.

Что можно пить?

1. Чай любого сорта
2. Кофе
3. Красное сухое вино.
4. Свежевыжатый сок из овощей и фруктов
5. Молочные и кисломолочные напитки.
6. Вода любая (кроме сладких газировок)

Что и с чем можно сочетать?

Нельзя сочетать продукты из группы "Разрешенные мясные и рыбные продукты" (кроме яиц, их можно немного по необходимости добавить, но не вприкуску!) с картошкой, топинамбуром, макаронами, бататом, кукурузой*, кус-кусом, бобовыми*, криспами или хлебом, булгуром.

*** исключения:**

- если в вашей овощной смеси немного свежей кукурузы или зеленого горошка, то такую смесь можно сочетать с мясной группой.

Все остальные сочетания продуктов разрешены. Но не забывайте, что мы худеем и во всем должна быть мера. Не стоит увлекаться сочетанием тяжелых продуктов, например "Баклажаны, фаршированные мясом, грибами, рисом, под сыром".

Что можно есть?

Все соленое (речь идет не о соли, солить еду можно), малосоленое, квашеное, копченое, маринованное, малосольное и т.д. в небольших количествах (не более 50 гр). Это касается абсолютно всех продуктов, которые разрешены на обед.



У остальных продуктов смотрите состав, чтобы там не было запрещенного сахара, сливочного масла и т.д. и т.п.

Разрешенные соевые продукты:

- Соевый соус
- Тофу

Разрешенные хлебо-булочные изделия:

Можно только ржаные сухарики (криспы, хлебцы) или, на худой конец, ржаной хлеб. Лучше стараться обходиться без них.

Разрешенные фрукты, сухофрукты, ягоды:

- Яблоки (1-2шт в течение дня (после 12-00))
- Цитрусовые
- Сливы (не много)
- Киви
- Арбуз (1-2кусочка в течение дня (после 12-00))
- Чернослив (не много, 4-6 штук)
- Ананас
- Авокадо

Разрешенные орехи:

Нет таких.

Разрешенные овощи, грибы и бобовые:

Можно есть любые. Картошку и кукурузу редко.

Разрешенные мясные и рыбные продукты (кожу и жир не едим!!!):

- Вареная колбаса и сосиски и др. вареная колбасная продукция.(редко)
- Мясо (ЛЮБОЕ)
- субпродукты (это не значит, что можно есть кожу и жир!!!)
- Рыба
- Морепродукты
- Крабовые палочки (редко)
- Яйца

Разрешенные крупы (на молоке варить нельзя):

- Рис любой (речь о способах обработки, а не о сорте риса). Обычный белый шлифованный можно редко.
- Гречка (а также хлопья, лапша из 100% гречки).
- Макароны ТОЛЬКО из твердых сортов пшеницы редко.
- Рисовая, гречневая лапша (обязательно читать состав, должны быть только рис и гречка в составе).
- Кукурузная крупа, булгур и кус-кус редко.

Молочная и кисломолочная продукция:

- Можно любую не жирную.
- Сыр можно любой жирности, около 50 гр (плавленый, творожный сыр - смотрите состав, чтобы не было запрещенных добавок).



Что можно пить?

- Чай любого сорта
- Кофе
- Красное сухое вино.
- Свежевыжатый сок из разрешенных овощей и фруктов (покупной, если уверены в правильности состава).
- Молочные и кисломолочные напитки.
- Вода любая (кроме сладких газировок).

Обед в вопросах и ответах

- **А когда надо обедать?**

Днем, в стандартное обеденное время. Если обедаете до 12.00, все равно по спискам обеда.

- **А надо только суп или только второе есть?**

Нет. Можно и первое, и второе, и салат, причем в один прием пищи. Т.е. не обязательно в обед съедать только суп или только второе, можно и то, и другое.

- **Про супы.**

Если в супе ЕСТЬ

картошка, макароны, бобовые, кус-кус, кукуруза, батат, топинамбур, он должен быть сварен на ВОДЕ. Не надо ничего из него вылавливать, не обманывайте себя!

Если в супе НЕТ

картошки, макарон, бобовых, кус-куса, кукурузы, батата, топинамбура, то его можно варить на чем угодно и вылавливать из него можете все, что захотите.



- **А можно суп с мясом и картошкой?**

3. Нельзя на первое суп с картошкой, макаронами (в общем с тем, что нельзя сочетать с мясом, рыбой), а на второе мясо-рыбу! (и наоборот суп с мясом-рыбой, а на второе картошку и т.д.)

- **А можно ролы и суши?**

Можно. Только помните, что в них белый рис, поэтому не увлекайтесь частым поеданием суши и ролов. Обращайте внимание на состав и приготовление ролов. Нельзя, если они жареные.

- **Можно студень или холодец?**

Можно, только надо снять жир

- **А шашлык можно и в чем мариновать?**

Шашлык можно, если не очень жирный, и не очень замаринованный. Лучше мариновать в лимонном соке, кефире, гранатовом соке. Если в замаринован в уксусе и долго мариновался, то лучше его не есть.



- **А консервы можно?**

Только рыбные в собственном соку и редко. Что касается овощных - смотрите состав, в них часто сахар, масло, крахмал и прочие запрещенные продукты.

- **Можно крупу варить на молоке?**

Все разрешенные крупы нельзя варить на молоке, потому что сладкие или не сладкие каши, сваренные на молоке могут

поспособствовать прибавке веса. Если у вас нормальное пищеварение, позвольте себе такой завтрак. Если не верите на слово, обратитесь к любому диетологу или проверьте на себе, только потом не задавайте вопросов "почему я не худею?" Можете сварить крупу на воде и добавить молока.

- **А какой процент жирности молочки разрешен на обед?**

Нет четкой цифры, как в ужине. Ориентируйтесь на 5-6%, но если, например, нафаршировать грудку 9% творогом, то не страшно, его там будет 1 ложка.

- **Подробнее про способы приготовления пищи на обед:**

На обед способ приготовления любой, кроме жарки*, максимум – пассировка**, но тогда масла, сметаны и майонеза больше нельзя.

*Жарка — процесс, при котором продукты подвергаются термической обработке и доводятся до готовности при непосредственном соприкосновении с жиром или в масле (фритюр) при температуре, обеспечивающей образование на их поверхности специфической корочки. (не путайте корочку, которая образуется при жарке, с корочкой, которая образуется в процессе запекания в духовке или при пассировке, это разные вещи)

**Пассировка - в нашем случае – налили в сковороду 1 ч.л. масла, положили овощи или какие-то другие продукты, чуть обжарили, долили (если это необходимо) воды и довели до готовности.



- **А можно винегрет, гречку и жареный стейк индейки?**

1. Раскладываем все на ингредиенты:

свекла, морковь, соленые огурцы, квашеная капуста, картошка, зеленый горошек, масло, гречка, индейка.

2. Способы приготовления:

варка гречки, овощей, жарка индейки.

3. Проверяем продукты, все ли они разрешены:

- Овощи, можно любые
- Масло можно 1 ч.л.
- Гречка разрешена,
- Индейка разрешена

4. Проверяем способы приготовления:

Варить можно, жарить нет. Ну хорошо, значит сварим индейку

5. Проверяем сочетание продуктов:

Мы запомнили одну простую вещь, есть запрет на сочетание картофеля, макарон, бобовых, хлеба, кус-куса, кукурузы с мясо-рыбной группой. У нас есть и картошка и бобовые. Их нельзя с мясо-рыбной группой.

Вывод: нельзя.

Внесем корректировки: индейку варим, тушим, но не жарим! Из винегрета убираем картошку, горошек (или кладем его чуть-чуть). Либо убираем индейку.

Сначала это кажется сложным, стоит один раз попробовать и все окажется проще некуда.

• **Что делать, если обед получился поздно, например, в 15.30?**

В таком случае обедаем по спискам ужина, т.е. едим продукты, разрешенные на ужин, а не на обед. Сочетания продуктов как в обед. Ужин в таком случае можно сделать попозже. Такие ситуации должны быть очень редким исключением!

От обеда до ужина

СИСТЕМА
МИНУС 60
КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ

Перекус после обеда

Перекусы в размере 50-100 гр, в зависимости от длины перерыва до ужина. Разрешены только по необходимости (сильный голод, не терпишь до ужина).

Помните, что к ужину должен быть аппетит. Можно перекусить тем, что разрешено на ужин, одним-двумя наименованиями продуктов

Что можно пить:

1. Чай любого сорта
2. Кофе
3. Вода любая (кроме сладкой газировки)



1. Перекусы.

Разрешены только по необходимости (сильный голод, не терпишь до ужина). Помните, что к ужину должен быть аппетит. Можно перекусить тем, что разрешено на ужин, одним-двумя наименованиями продуктов, не более 50 гр.

2. Что можно пить после обеда:

- Чай любого сорта
- Кофе
- Красное сухое вино
- Вода любая (кроме сладких газировок)

Ужин

Если вы не нашли какой-либо продукт (не важно какой) в списке разрешенных продуктов на ужин, то это не значит, что про него забыли, это значит, что его есть на ужин нельзя, независимо от того, знаете ли вы почему его нельзя или нет!

Способ приготовления:

Любой, кроме жарки на масле, жире.

Что и с чем можно сочетать?

Сочетать между собой можно только продукты из одного варианта, кроме Варианта №6 "Мясо, рыба".

В этом варианте между собой можно сочетать:

- Яйца в небольшом количестве только при необходимости, но не вприкуску! (примерно пол-яйца на 200 гр. мяса) и с мясом, и с рыбой, и с морепродуктами.
- Разные виды мяса и субпродуктов из животных, птиц между собой.
- Разные виды рыбы, субпродуктов из рыб и морепродуктов между собой.
- Яйца с молоком (на 1 яйцо 1 ст.л. молока) только как САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ УЖИН!

Что можно есть?

- Ничего соленого (речь идет не о соли, солить еду можно), малосоленого, квашеного, копченого, маринованного, малосольного и т.д. НЕЛЬЗЯ! Это касается всех разрешенных на ужин продуктов.
- Смотрите состав продуктов, чтобы там не было запрещенного сахара, сливочного масла и т.д. и т.п.

Ниже представлены 7 вариантов ужина. Вам надо выбрать один из этих вариантов и есть только то, что в нем написано, НЕ НАДО ДОБАВЛЯТЬ ПРОДУКТЫ ИЗ ДРУГИХ ВАРИАНТОВ!!!

1 вариант «Фрукты и молочка»

- Яблоки (1-2шт в течение дня (после 12.00)).
- Цитрусовые.
- Сливы (не много).
- Киви.
- Арбуз (1-2 куса в течение дня (после 12.00)).
- Чернослив (4-6 штук).
- Ананас.
- Можно молочную или кисломолочную продукцию жирностью не более 5%.
- Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, Зелень (типа укроп, петрушка, кинза и т.д. и т.п).
- В небольших количествах салатные листья и морскую капусту (1-2 листа), желатин, агар-агар.
- Если попадется очень маленькое количество овощей - это допустимо.



Что можно пить?

- Свежевыжатый сок из разрешенных фруктов (покупной, если уверены в правильности состава).
- Молочные и кисломолочные напитки до 5%.
- Чай любого сорта.
- Кофе.
- Вода с газом или без (кроме сладких газировок).
- Красное сухое вино.

2 вариант «Фрукты и овощи»

- Яблоки (1-2шт в течение дня (после 12.00)).
- Цитрусовые.
- Сливы (не много).
- Киви.
- Арбуз (1-2 куса в течение дня (после 12.00)).
- Чернослив (4-6 штук).

- Ананас.
- Овощи любые, КРОМЕ:
 - ✓ Картошки
 - ✓ Топинамбура
 - ✓ Горошка
 - ✓ Грибов
 - ✓ Тыквы
 - ✓ Баклажанов
 - ✓ Авокадо
 - ✓ Бобовых
 - ✓ Батата
 - ✓ Кукурузы
- Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, Зелень (типа укроп, петрушка, кинза и т.д. и т.п), салатные листья и морскую капусту, желатин, агар-агар.
- Допускается заправить 1 ложкой нежирной молочки.



Что можно пить?

- Свежевыжатый сок из разрешенных овощей и фруктов (покупной, если уверены в правильности состава).
- Чай любого сорта.
- Кофе.
- Вода с газом или без (кроме сладких газировок).
- Красное сухое вино.

3 вариант «Фрукты и крупы»

- Яблоки (1-2шт в течение дня (после 12.00)).
- Цитрусовые.
- Сливы (не много).
- Киви.
- Арбуз (1-2 куса в течение дня (после 12.00)).
- Чернослив (4-6 штук).
- Ананас.
- Рис любой, кроме обычного белого шлифованного (речь о способе обработки, а не о сорте риса).



- Гречка.
- Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, зелень (типа укроп, петрушка, кинза и т.д. и т.п).
- В небольших количествах салатные листья и морскую капусту (1-2 листа), желатин, агар-агар.

Что можно пить?

- Свежевыжатый сок из разрешенных фруктов (покупной, если уверены в правильности состава).
- Чай любого сорта.
- Кофе.
- Вода с газом или без (кроме сладких газировок).
- Красное сухое вино.

4 вариант «Овощи и молочка»

- Овощи любые, КРОМЕ:

- ✓ - Картошки
- ✓ - Топинамбура
- ✓ - Горошка
- ✓ - Кукурузы
- ✓ - Грибов
- ✓ - Тыквы
- ✓ - Баклажанов
- ✓ - Авокадо
- ✓ - Бобовых
- ✓ - Батата



- Можно молочную или кисло-молочную продукцию жирностью не более 5%.
- Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, Зелень (типа укроп, петрушка, кинза и т.д. и т.п),
- салатные листья и морскую капусту, желатин, агар-агар.
- Если попадется очень маленькое количество разрешенных фруктов - это допустимо.

Что можно пить?

- Свежевыжатый сок из разрешенных овощей (покупной, если уверены в правильности состава).
- Молочные и кисломолочные напитки до 5%.

- Чай любого сорта.
- Кофе.
- Вода с газом или без (кроме сладких газировок).
- Красное сухое вино.

5 вариант «Овощи и крупы»

- Овощи любые, КРОМЕ:
 - ✓ Картошки
 - ✓ Топинамбура
 - ✓ Горошка
 - ✓ Кукурузы
 - ✓ Грибов
 - ✓ Тыквы
 - ✓ Баклажанов
 - ✓ Авокадо
 - ✓ Бобовых
 - ✓ Батата
- Рис любой, кроме обычного белого шлифованного (речь о способе обработки, а не о сорте риса).
- Гречка.
- Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, Зелень (типа укроп, петрушка, кинза и т.д. и т.п), салатные листья и морскую капусту, желатин, агар-агар.



Что можно пить?

- Свежевыжатый сок из разрешенных овощей (покупной, если уверены в правильности состава).
- Чай любого сорта.
- Кофе.
- Вода с газом или без (кроме сладких газировок).
- Красное сухое вино.

6 вариант «Мясные и рыбные продукты»

!!! кожу и жир не едим !!!



- Мясо (ЛЮБОЕ).
- субпродукты мясные, рыбные, от птиц (это не значит, что можно есть кожу и жир!!!).
- Рыба.
- Морепродукты.
- Яйца или омлет с молоком (при приготовлении можно использовать на 1 яйцо 1 ст.л. молока, только как САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ УЖИН!)
- Бульон не много, около 100 мл, нежирный.
- Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, Зелень (типа укроп, петрушка, кинза и т.д. и т.п).
- В небольших количествах салатные листья и морскую капусту(1-2 листа), желатин, агар-агар.
- Если при приготовлении используются овощи, фрукты в небольших количествах - это допустимо, но есть их нельзя. Исключение - лук в котлетах, например, если он используется как приправа.

Что можно пить?

- Чай любого сорта.
- Кофе.
- Вода с газом или без (кроме сладких газировок).
- Красное сухое вино.

7 вариант «Молочка, сыр и криспы»

- Можно молочную или кисло-молочную продукцию жирностью не более 5%.
- Сыр до 50гр. Любой сыр можно, даже с плесенью! (плавленый, творожный сыр - смотрите состав, чтобы не было запрещенных добавок).
- Криспы (РЖАНЫЕ, именно РЖАНЫЕ) 3-4 штуки.

- Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, Зелень (типа укроп, петрушка, кинза и т.д. и т.п).
- В небольших количествах салатные листья и морскую капусту (1-2 листа), желатин, агар-агар.



Что можно пить?

- Молочные и кисломолочные напитки до 5%.
- Чай любого сорта.
- Кофе.
- Вода с газом или без (кроме сладких газировок).
- Красное сухое вино.

**СИСТЕМА
МИНУС 60**
КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ

Ужин

Выбирайте один вариант и ешьте только то, что в нем перечислено
На масле не жарим!

Фрукты и молочка	Фрукты и овощи	Фрукты и крупы	Овощи и молочка	Овощи и крупы	Мясо, рыба, яйца	Молочка, сыр, крипы
Фрукты из списка разрешенных + молочная и кисломолочная продукция жирностью не более 5%	Фрукты из списка разрешенных + овощи за исключением запрещенных	Фрукты из списка разрешенных + рис любой, кроме обычного белого шлифованного, гречка	Овощи за исключением запрещенных + молочная и кисломолочная продукция жирностью не более 5%	Овощи за исключением запрещенных + рис любой, кроме обычного белого шлифованного, гречка	1. Либо мясо и субпродукты 2. Либо рыба и морепродукты 3. Либо яйца и омлет (из расчета 1 ст.л. молока на 1 яйцо) !!!Тут пункты между собой не сочетаем!!!	Молочная и кисломолочная продукция жирностью не более 5% + любой сыр до 50 гр. + крипы (РЖАНЫЕ именно РЖАНЫЕ) 3-4 штуки

+ к каждому варианту: соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, зелень (укроп, петрушка, кинза и т.д. и т.п). В небольших количествах салатные листья и морскую капусту(1-2 листа), желатин, агар-агар.

*Разрешенные фрукты: яблоки (1-2 шт. после 12:00), цитрусовые, сливы (не много), киви, арбуз (1-2 куса после 12:00), чернослив (4-6 штук), ананас

*Запрещенные овощи: картошка, топинамбур, горошек, грибы, тыква, баклажаны, авокадо, бобовые, батат, кукуруза

Можно пить на ужин: чай любого сорта, кофе, вода с газом или без (кроме сладких газировок), красное сухое вино. После ужина можно пить то же самое, кроме черного чая.

После ужина

1. Чай любой (из листьев, стеблей, цветов растений), кроме черного.
2. Кофе.
3. Вода с газом (очень аккуратно, разжигает аппетит) или без (кроме сладких газировок).
4. Красное сухое вино.
5. Во время вечерних и ночных мероприятий можно перекусить парой кусочков нежирного сыра.



Ужин в вопросах и ответах

- **А во сколько надо ужинать?**

На этом этапе последний прием пищи должен быть не позже «6 часов». Пишу эту цифру в кавычках неслучайно. Поскольку, если вы ложитесь, допустим, в три часа ночи, вы можете ужинать в последний раз позже, но не позже 8 часов вечера, даже в этом случае. Чем раньше последний прием пищи, тем эффективнее. Но не нужно вставать в фанатизм, съедайте хоть что-нибудь хотя бы часов в 5 вечера, тогда у вас не будет острого чувства голода перед сном и у вас не будет сложностей с засыпанием.

- **А можно гречку с молоком?**

Варианта "Крупы и молочка" нет! Нельзя гречку с молоком на ужин!

- **А можно ролы овощные?**

Нельзя.

- **А студень или холодец?**

Можно, только надо снять жир.

- **А шашлык можно и в чем мариновать?**

Шашлык можно, если не очень жирный, и не очень замаринованный. Лучше мариновать в лимонном соке, кефире, гранатовом соке.

- **А сколько яиц можно на ужин?**

В плане здоровья, лучше избегать таких ужинов. Потому что, чтобы ужин был примерно равен завтраку и обеду, надо съесть не менее трех яиц, что не очень полезно. Вообще ограничений по количеству яиц нет.

- **Я выбрала вариант ужина. Я должна съесть все, что там перечислено?**

Нет, только то, что хочется. Но помните про равнонасыщаемость, поэтому советую съедать продукты, хорошо насыщающие. Например, в

варианте овощи и молочка есть не огурец и кефир, а добавить к этому творога или заменить кефир творогом.

- **А надо выбрать один вариант ужина и есть его постоянно \ есть его на протяжении какого-то времени?**

Нет! Чередуйте варианты ужина, как хотите и когда хотите. Не желательно есть постоянно только один вариант, потому что через определенное время он вам надоест и вы долго не будете его есть. А организму надо получать все витамины и макроэлементы, оставлять его, например, без кальция из молочки, не очень хорошо. Но это уже общая информация. По системе ужинайте, чем хотите.

- **А можно гречневую или рисовую лапшу?**

Рисовую нельзя. Смотрите состав гречневой лапши. Часто там кроме гречки полно добавок в виде, например, пшеничной муки. А ее уже нельзя на ужин, и такую гречневую лапшу уже нельзя.

- **Что если я пропустила ужин?**

Если вы пропустили ужин, то придется о нем забыть. Пара пропусков - и забывать пересташь!!! Про себя могу сказать, что мне мой желудок уже сам очень методично напоминает, что пора обедать или ужинать...

- **Что делать с ужином, если обед получился в 15.00-16.00?**

Ну, на часик можно сдвинуть, но это не должно быть постоянно!!!

- **Чем можно заправить салат?**

Лимонным соком, бальзамическим уксусом. Если выбран вариант, в котором разрешена молочная продукция, то йогуртом, системным майонезом (см. тему с рецептами)

- **А на форуме есть рецепт, где в творожной запеканке есть яйца, а у нас же нет такого варианта ужина!**

Яйца в небольших количествах можно добавлять ТОЛЬКО в творожные запеканки с овощами либо фруктами.

- **А что, если я немного нарушила правила питания?**

Без фанатизма! Если вы, например, решили поужинать фруктово-овощным салатом и заправите его ложечкой йогурта, мир от этого не рухнет и вам не надо будет "начинать все заново"! (или, например, в варианте овощи и крупы салат заправлен лимонным соком, в варианте "мясо" в куриное филе завернута черносливенка).

Внимание, но это совсем не означает, что можно без особой необходимости добавлять чуть-чуть продуктов из других вариантов!

- **А я выпила пол литра кефира и съела яблоко и наелась.**

Нет, не наелась. Забила желудок, но не наелась. Еще и растянула его, так как общий объем получился 650-700гр. Наедаемся мы едой, а не питьем.

Дайте себе время на изучение этих рекомендаций и постепенно меняйте свое питание. И тогда ваш вес нормализуется естественным образом!

