

Питание в праздничные дни

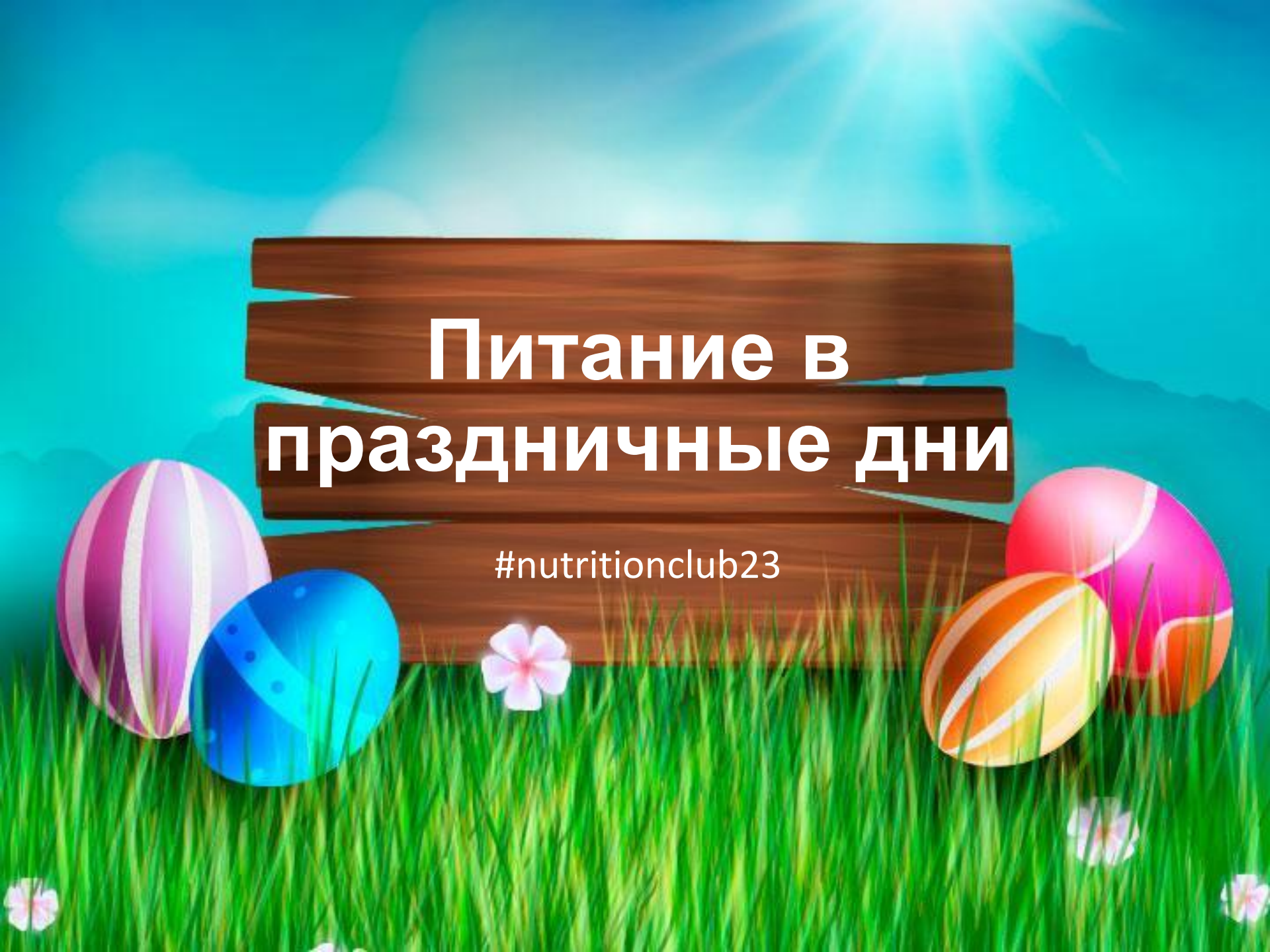
#nutritionclub23

Школа Правильного
Питания

Суббота 15 апреля в 09.30

Питание в праздничные дни

#nutritionclub23



ЧТО-ТО ВЫ СОВСЕМ НЕ ЕДИТЕ!



НАКЛАДЫВАЙТЕ КАРТОШЕЧКИ, САЛАТИКА, ХОЛОДЦА... А ТО ОБИЖУСЬ!



Чем оно отличается?

1

Недостаток воды,
избыток

2

избыток насыщенных
жиров

3

и трансжиров в блюдах
Разнообразие блюд,
вызывающее

4

переедание
Избыток быстрых
углеводов

5

и недостаток клетчатки
Доедание праздничного
стола,
похмелье

Правило безопасности № 1: Не ходите на праздник голодными!

Поддерживайте нормальный режим питания в течение дня, чтобы не испытывать большого чувства голода к вечеру и не переесть на ночь.



Правила безопасности № 2: Соблюдайте водный режим

1. Избегайте сладких соков, газированных напитков, компотов, особенно большого размера! В них очень много калорий!
2. Пусть с собой в сумочке всегда будет бутылка с водой
3. Перед застольем за 20 минут выпейте стакан воды



Правила безопасности № 3: Начинайте застолье с салатов и первых блюд!

1. Выберите салаты из свежих овощей, заправленных оливковым маслом.
2. Выбирайте закуски из свежих овощей, белого сыра, канапе с рыбой и хлебом грубого помола
3. Избегайте закусок и салатов с майонезом
4. Избегайте гренок с багетами из белой муки, канапе, нарезки



Правила безопасности № 4: Делайте перерывы между приемами пищи

1. Не нужно кушать все и сразу
2. Цель любого праздника – собраться всем вместе и пообщаться, в первую очередь! Не нужно первые пол часа увлеченно жевать, опустошая тарелки за столом



5:

Остановите свой выбор на нежирных сортах мяса/рыбы

1. Сделайте выбор в пользу птицы, морепродуктов, белого мяса (курица, индюк, утка, кролик) вместо красного (свинина, говядина, баранина)
2. Выбирайте нежирные части мяса
3. Выбирайте способ приготовления (гриль, запеченное или тушенное мясо/рыба)
4. Избегайте пюре, лучше скушайте пару кусочков запеченного картофеля с кожурой!



Правила безопасности №

6:

избегайте провокаторов аппетита

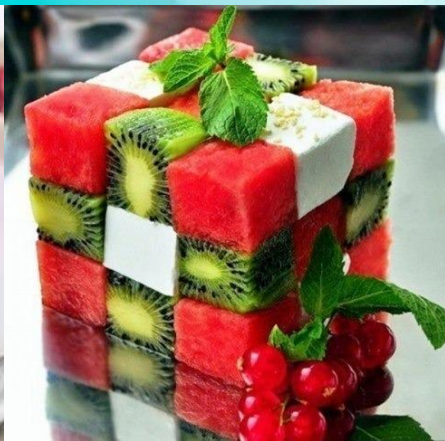


Правила безопасности № 7: откажитесь от алкоголя

Избегайте крепкого алкоголя.
Если же хочется себя
побаловать - сделайте выбор в
пользу сухого белого или
красного вина, сухого
натурального шампанского



Правила безопасности № 8: полезный десерт



Правила безопасности № 8: разгрузочный день

1. **Завтрак:**
алоэ + чай + коктейль Ф1 +
протеиновая смесь Ф3 + ОЯ
2. **Перекус:** фрукты + орехи
3. **Обед:** коктейль/суп +
протеиновая смесь Ф3
4. **Перекус:**
салат + вареное яйцо
5. **Ужин:**
алоэ + чай + коктейль Ф1 +
протеиновая смесь Ф3 + ОЯ

SOS om Herbalife



SOS от Herbalife

Добавляйте новый Растительный напиток на основе Алоэ в Овсяно-Яблочный напиток для комплексного поддержания Вашей пищеварительной системы!



Натуральный Алоэ для поддержки пищеварительной системы

ПРЕИМУЩЕСТВА

Содержит натуральный алоэ, который:

- Поддерживает естественную работу пищеварительной системы;
- Стимулирует процесс пищеварения;
- Оказывает смягчающее и успокаивающее действие.



ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК



Преимущества продукта:

Одна порция обеспечивает:

- 5 г пищевых волокон;
- Оптимальное сочетание растворимых и нерастворимых пищевых волокон;
- Менее 15 ккал;
- Нежный яблочный вкус.
- Удобный формат: напиток в виде порошка с мерной ложкой внутри упаковки

В составе:

100% натуральный комплекс высококачественных пищевых волокон:

- овса;
- кукурузы;
- сои;
- яблока;
- цитрусовых;
- цикория.





Рецепт творожной Пасхи!

На 100 гр: 140 ккал
белки 13,5 гр, жиры 4,3 гр,
углеводы 11 гр, клетчатка 2 гр

1. 600 гр творога 5% перетереть на сите
2. 25 гр желатина залить 100 мл горячей воды, перемешать до растворения, влить в творог, перемешать миксером
3. Добавить 2 порции коктейля Ф1 Herbalife и 2 ложки овсяно-яблочного напитка, взбить миксером
4. Добавить 100 гр цукатов (сухофруктов), перемешать
5. Выстелить влажной марлей форму и поместить смесь под прессом в холодильник на 2-3 часа