

# Рацион стройности

---

Продукты включения и исключения

# Продукты, которых стоит избегать

---

- крупы и продукты с крахмалом: рис, паста, хлопья, картофель;
- сахаросодержащую еду и напитки: газировка, фруктовые соки, выпечка и так далее;
- любые фрукты, кроме ягод;
- бобы и фасоль;
- диетические продукты и пищу с низким процентом жиров;
- соусы и вкусовые добавки, которые содержат сахар и вредные жиры;
- алкоголь.

# Продукты, которые нужно включить в рацион

---

- мясо: стейки, сосиски, бекон, курица и индейка;
- рыба: лосось, тунец, макрель;
- морепродукты;
- яйца;
- масло и сметана;
- сыры: чеддер, козий, сливочный, моцарелла или сыр с плесенью;
- орехи и семена;
- оливковое, кокосовое и масло авокадо;
- свежий авокадо и гуакамоле;
- низкоуглеводные овощи: большая часть зеленых овощей, помидоры, лук, перцы;
- приправы: соль, перец, специи и пряные травы.

# Меню на неделю по дням

---

## Понедельник

- Завтрак: бекон, яйца, помидоры.
- Обед: куриный салат с сыром и оливковым маслом.
- Ужин: лосось(рыба) и спаржа в масле.

## Вторник

- Завтрак: омлет с козьим сыром, помидорами, базиликом(райхон).
- Обед: коктейль из миндального молока, арахисового масла и какао с заменителем сахара.
- Ужин: мясные фрикадельки, сыр и овощи.

В качестве перекуса эксперты советуют есть морепродукты, сыр, оливки, мясо, яйца вкрутую, орехи, ягоды, темный шоколад и небольшие порции еды, оставшиеся от завтрака, обеда и ужина.

## Среда

---

- Завтрак: молочный коктейль — например, с арахисовым маслом или клубникой.
- Обед: креветочный салат с оливковым маслом.
- Ужин: свиные или бараньи ребрышки с брокколи, салатом и твердым сыром.

## Четверг

- Завтрак: омлет с острым соусом,, сладким перцем, луком и специями.
- Обед: орехи, палочки сельдерея с острым соусом.
- Ужин: курица в соусе песто со сливочным сыром и свежими овощами.

# Песто с базиликом

---

## Ингредиенты

- Оливковое масло\_7 столовых ложек
- Соль \_\_\_\_\_ по вкусу
- Базилик\_\_\_\_\_1 пучок
- Чеснок\_\_\_\_\_1 зубчик
- Кедровые орехи\_\_\_\_\_40 г
- Тертый сыр пармезан\_\_\_\_\_50 г

## Инструкция приготовления

- 1. Вымыть листья базилика и дать им хорошо обсохнуть. Положить в блендер 1 зубчик чеснока (предварительно почищенный и разрезанный пополам) и кедровые орехи, добавить немного соли и влить оливковое масло. Измельчить до состояния пюре.
- 2. Добавить сыр, соль и масло по желанию.

## Пятница

---

- Завтрак: йогурт с арахисовым маслом, какао и сахарозаменителем.
- Обед: говядина на кокосовом масле с овощами.
- Ужин: бекон, сыро и яйцо.

## Суббота

---

- Завтрак: грибной омлет с ветчиной и сыром.
- Обед: ветчина, сыр, орехи.
- Ужин: белая рыба, яйцо и шпинат на кокосовом масле.