



ДОКТОР
Борменталь

ЖИЗНЬ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ!

Альтернативное питание

Применяется не чаще 1-2 раз в день

В одном приёме пищи все компоненты
могут быть из альтернативного питания
либо 1-2 компонента

Белки

Бёдра и голени
курицы и индейки



Субпродукты



Ж 40-80 г

М 60-120 г

Белки

Варёно-копчёная
говядина, индейка,
курица



Кролик



Ж 40-80 г

М 60-120 г

Белки

Рыба с содержанием жира не более 9 г на 100 г: нерка, кета, горбуша, кижуч

Варёно-копчёные варианты нежирной рыбы (до 100 ккал на 100 г) и кальмаров



Ж 50-100 г

М 70-150 г

Белки

Перекрученные продукты (из перечисленных видов мяса): котлеты, тефтели, зразы



Ж 40-80 г

М 60-120 г

Белки

Холодец, заливное



Ж 40-80 г

М 60-120 г

Белки

Яйца целиком (не чаще 1 раза в день)



Ж 1-2 шт.

М 2-3 шт.

Белки

Творог зернёный
до 2% жирности



Ж 50-100 г

М 70-150 г

Творог мягкий до 2%
жирности



Ж 100-150 г

М 130-200 г

Белки

Кефир, молоко до 1,5% жирности



Ж 200-300 г

М 300-400 г

Белки

Сыр лёгкий до 20% жирности (в составе жир не должен превышать 10 г на 100 г сыра)



Сушёные кальмары



Ж 20-40 г

М 30-50 г

Белки

Риет (лёгкие паштеты)



Ж 40-80 г

М 60-120 г

Белки

Протеиновое мороженое



Ж 40-80 г

М 60-120 г

Сложные углеводы

Консервированные горошек
и кукуруза



Ж 50-100 г

М 70-130 г

Сложные углеводы

Термически обработанные овощи
или фрукты



Ж 75-150 г

М 100-200 г

Сложные углеводы

Белый хлеб, лаваш, пита,
лепёшка (до 280 ккал на 100 г)



Ж 20-40 г

М 30-50 г

Сложные углеводы

Бананы



Ж 70-120 г

М 100-150 г

Сложные углеводы

Сухарики, хлебцы, бублики,
баранки



Ж 50-100 ккал

М 70-150 ккал

Сложные блюда

Блюда, состоящие из белка и сложного углевода

Макароны по-флотски
Фаршированный перец
Голубцы



Ж 90-180 г

М 130-250 г

Сложные блюда

Пельмени, манты, вареники с творогом своего приготовления (тесто без желтка)



Взвешиваем в сыром виде

Ж 70-120 г

М 100-150 г

Клетчатка

**Маслины, оливки, авокадо
(добавка к салату)**



**Фрукты
(ещё 2 раза в день)**



Супы

Супы-пюре без сливок
Окрошка на обезжиренном кефире,
квасе до 30 ккал на 100 г



Ж 200-300 г

М 300-500 г

Соусы



ЛЮБОЙ
КАЛОРИЙНОСТИ!



до 15 г

Та-да-та-там!!!

Десерты!!!

До 200 ккал в день





ДОКТОР
Борменталь

ЖИЗНЬ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ!