



**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

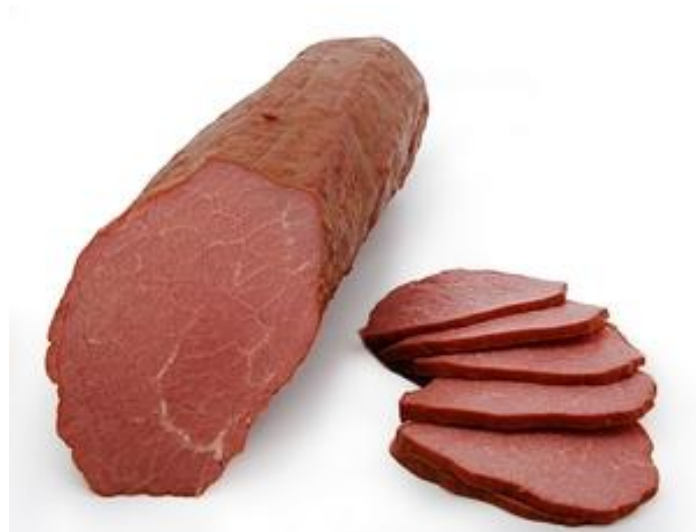


**Ж 40-80 г**

**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!