

КОНСТРУКТОР ТАРІАЛОК



@ALINA_SAPIGAA

КОНСТРУКТОР ТАРІЛОК

Кожен має право почуватися добре у своєму тілі, і правильне харчування - це ключ до цього.

Якщо ти тримаєш цей файл у руках, значить, ти вже на шляху до здорового та гармонійного способу життя!

Від мене - різні варіанти сніданків, обідів і вечерь. Від тебе - додати трошки зусиль. І повір, класне самопочуття, енергія та комфортна вага не змусять себе чекати!

Пам'ятай, у харчуванні ключове значення має регулярність:

три основні прийоми їжі на день з достатньою кількістю кожного макронутрієнта – білків, жирів, складних вуглеводів та клітковини, яку знаходять в овочах, зелені та фруктах.

Якщо ти любиш щось солодке, як-от шоколад чи цукерку, я дозволяю тобі шліфнутися після прийому їжі чимось маленьким і солоденьким, бо ментальне здоров'я таке ж важливе, як і фізичне!



@ALINA_SAPIGAA

Ти добре знаєш, наскільки
складним є твій шлях!

Я ДУЖЕ ПИШАЮСЯ ТОБОЮ.

Це нормально, якщо не все
вдається з першої спроби!



@ALINA_SAPIGAA

РЕКОМЕНДАЦІЇ НА КОЖЕН ДЕНЬ:

1. Порція клітковини (будь-які вочі) 100-150г до кожного прийому їжі
2. Зелень 10г до кожного прийому їжі
3. Баланс жирів: 20% насичених до 80% ненасичених
4. Не запивати кавою і чаєм їжу
5. Готувати рибу і м'ясо запікаючи у фользі або в закритому посуді на середній температурі без додаткової олії або контролюючи її кількість
6. Фрукти їсти разом з прийомом їжі або одразу після на десерт
7. Пити мінімум 1,5л чистої води протягом дня (можна до, під час і після їжі)
8. Використовувати йодовану сіль (не морську) і солити нею вже готові страви
9. Добре мити горіхи або вимочувати їх у воді
10. Робити акцент на сезонні овочі і фрукти

ВАРІАНТИ СНІДАНКІВ

Твій ідеальний сніданок може починатися з білково-жирових продуктів: омлету з овочами або м'яса чи риби. Додай трохи вуглеводів у вигляді цільнозернових продуктів, як-от кіноа або цільнозерновий тост.

Якщо є бажання їсти сирники, запіканку, творог з фруктами – краще додавати ці страви як другу, десертну частину на сніданок.



ВАРІАНТИ СНІДАНКІВ

Моя рутинна складання тарілки
на сніданок:

1. Обираю білково-жирові продукти.
Найчастіше у мене це яйця 2шт, лосось
с/с, авокадо, сир, горіхи, шоколад.

2. Обираю вуглеводну частину.
Тут, чесно кажучи, я нічого не обираю,
бо дуже люблю хліб і їм його щодня
на сніданок ;)

3. Порція клітковини – це завжди мікс
овочів і те, що легко одразу дістати
з холодильника, помити, нарізати
і все готово.

4. Не забуваю про їжу для задоволення
– 10г шоколаду 85% какао мій ранковий
ритуал після сніданку.

ВАРІАНТИ СНІДАНКІВ

Вівсяний млинець:

30г вівсяної крупи замочити на ніч (або зранку на 20хв), промити і вбити 2 яйця. Перемішати все і вилити на пательню, смажити під кришкою на 1г олії (ледь змастити пательню). Начинка: авокадо, лосось.

Розбираємо складові:

- Білки: яйця, лосось
- Жири ненасичені: лосось, авокадо
- Жири насичені: жовтки яєць
- Складні вуглеводи: вівсяна крупа
- Клітковина: овочі, зелень



ВАРІАНТИ СНІДАНКІВ

Шакшука:

Підсмажити трошки цибулі, додати до неї 100г томатів, 50г болгарського перцю. Тушкувати декілька хвилин під кришкою, вбити 2 яйця, сіль та перець за смаком. Готувати так, щоб жовтки лишились рідкими.

Розбираємо складові:

- Білки: яйця, сардини, квасоля
- Жири ненасичені: сардини + оливкова олія (консерва), горіхи
- Жири насичені: жовтки яєць
- Складні вуглеводи: цільнозерновий хліб, квасоля
- Клітковина: перець, помідор, морква, рукола



ВАРІАНТИ СНІДАНКІВ

Омлет з цукіні:

Нарізати кружками і протушувати цукіні з кожної сторони по 2хв на 1г олії (ледь змастити пательню), збити і влити 2 яйця, готувати під кришкою на середньому вогні.

Начинка за бажанням, може бути твердий сир або сир з пліснявою (це дуже смачно).

Розбираємо складові:

- Білки: яйця, лосось (всередині)
- Жири ненасичені: лосось
- Жири насичені: жовтки яєць
- Прості вуглеводи: круасан (інколи може бути)
- Клітковина: овочі, зелень



ВАРІАНТИ СНІДАНКІВ

Розбираємо складові:

- Білки: яйця, сир, оселедець
- Жири ненасичені: оселедець, оливки
- Жири насичені: сир витриманий, сир з пліснявою, жовтки яєць
- Складні вуглеводи: житній хліб
- Клітковина: броколі, морква, петрушка

P.S.

Якщо на десерт буде шоколад – це також насичені жири, цей момент варто враховувати



ВАРІАНТИ СНІДАНКІВ

Чи обов'язково їсти яйця на сніданок?

Ні! Це просто класний білково-жировий продукт, але можна і без них.

Ось, наприклад:

Складні вуглеводи: цільнозерновий хліб

Білково-жирова частина тарілки:

авокадо+лосось

Обов'язково порція клітковини 100-150г



ВАРІАНТИ СНІДАНКІВ

Розбираємо складові:

- Білки: яйця, сир, лосось
- Жири ненасичені: оливки, лосось
- Жири насичені: сир, жовтки яєць
- Складні вуглеводи: цільнозерновий хліб
- Клітковина: овочі



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Ти можеш їсти однакові обід та вечерю, просто змінюючи кількість. Завжди включай складні вуглеводи, білки, жири та клітковину. Для десерту після обіду обирай фрукт з горіхами, цукерку, шоколад або іншу комфортну їжу. Після вечері ідеально підійдуть ягоди або невеликий фрукт. Такий підхід допоможе тобі збалансувати харчування та задовольнити потреби в смаколиках, зберігаючи здоровий раціон.



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Моя рутинна складання тарілки на обід або вечерю:

1. Обираю складні вуглеводи, бо їх на тарілці має бути найбільше
2. Обираю білок і клітковину
3. Виходячи з того, який саме білковий продукт буде на тарілці, планую жирову складову
4. Варю кашу/макарони (будь-який вуглевод)
5. Додаю 3-5г масла 82% жиру на порцію
6. Трошки солю йодованою сіллю вже після приготування (така сіль обов'язкова в раціоні вона нетермостійка, тому не варто солити гарячі страви)
7. Залежно від того, що саме буде ще на тарілці, роблю висновок, чи буду я солити м'ясо/рибу (білкову частину тарілки) чи ні
8. Ніколи не забуваю шліфанутися чимось солодким, чи то бананом з тахіні чи шоколадом
9. Їм до відчуття ситості, щоб потім мінімум 4 години години не згадувати про їжу
10. Не забуваю про різноманітність на тарілці, бо це запорука здоров'я і достатку вітамінів

ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Розбираємо складові:

- Складні вуглеводи: паста цільнозернова
- Білки: креветки
- Жири ненасичені: оливки
- Жири насичені: масло 82% жирності до пасту, твердий сир
- Клітковина: різноманітні овочі, зелень



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Розбираємо складові:

- Складні вуглеводи: картопля відварена в мундирі
- Білки: лосось
- Жири ненасичені: лосось запечений (може бути скумбрія або оселедець)
- Клітковина: броколі аль-денте
- Ягоди: прості вуглеводи, клітковина
- Горіхи: жири ненасичені



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Розбираємо складові:

- Складні вуглеводи: пшоно
- Білки: хек відварений (дуже смачно!)
- Жири ненасичені: горіхи
- Жири насичені: сир з пліснявою, масло до пшоно (3-5г)
- Клітковина: морська капуста з морквою, капуста свіжа (не обов'язково з неї робити салат, можна просто хрумтіти)



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Розбираємо складові:

- Складні вуглеводи: рис нешлифований (можна міксувати 50% нешлифований і 50% басматі, якщо не дуже смачно їсти виключно нешлифований)
- Білки: лосось
- Жири ненасичені: лосось, оливкова олія в салат
- Жири насичені: масло до рису (3-5г) за бажанням
- Клітковина: гарбуз, овочевий мікс
- Червоне – це маринований імбир для смаку



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Розбираємо складові:

- Складні вуглеводи: макарони з твердих сортів пшениці (дивимось, щоб в складі було від 11г білків на 100г продукту)
- Білки: куряча печінка
- Жири ненасичені: куряча печінка, мигдаль
- Жири насичені: масло до макарон (3-5г)
- Клітковина: капуста, варений/запечений буряк, морська капуста

Печінка куряча: підсмажити цибулину, додати до неї печінку, порізати слайсами яблуко і додати до печінки, додати йогурт грецький за бажанням. Тушкувати під кришкою до повної готовності печінки, щоб не кровила. Сіль, перець за смаком.



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Розбираємо складові:

- Складні вуглеводи: гречка
- Рослинні білки: тофу (там присутні трохи жирів і вуглеводи)
- Жири насичені: масло в кашу
- Клітковина: овочевий мікс
- Для балансу жирів можна додати горіхи або оливки



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Розбираємо складові:

- Складні вуглеводи: рис нешліфований
- Білки: курячі серця
- Жири насичені: масло до рису, йогурт
- Жири ненасичені: мигдаль, курячі серця
- Клітковина: овочевий мікс

Курячі серця протушувати
з натуральним йогуртом і спеціями
на пательні під кришкою
на середньому вогні.



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Шаурма:

Соус: 50г йогурта 3% жиру + гірчиця за смаком

Змастити лаваш, викласти куряче філе запечне/варене або креветки, капусту, помідори, сир.

Скрутити лаваш в рол і підсмажити з кожної сторони на сухій пателіні.

Розбираємо складові:

- Вуглеводи: лаваш
- Білки: креветки або куряче філе, сир
- Жири: йогурт і сир
- Клітковина, капуста, помідор



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Розбираємо складові:

- Складні вуглеводи: вівсяна крупа
- Білки: тунець у власному соку, хумус
- Жири насичені: масло в кашу
- Жири ненасичені: оливкова олія до буряка, жири в хумусі
- Клітковина: буряк запечений, перець



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Розбираємо складові:

- Складні вуглеводи: вівсяна крупа
- Білки: тунець у власному соку
- Жири насичені: масло в кашу
- Жири ненасичені: оливкова олія до салату
- Клітковина: овочі мікс (салат)



ОБІДИ І ВЕЧЕРІ

Хумус

Інгредієнти:

- Нут 100г
- Оливкова олія 1ст. ложка
- Тахіні 2ст. ложки
- Часник (можна сухий) 5г
- Копчена паприка/перець 5г
- Лимонний сік 10мл
- Сіль за бажанням

Інструкція приготування:

1. Замочити нут у воді на 24 години.
2. Промити і варити годину.
3. Злити рідину, залишивши 1 склянку.
4. Помістити нут у блендер, додати оливкову олію (extra virgin), перемолоти до однорідної маси.
5. Додати тахіні і лимонний сік, збивати до кремоподібної консистенції, додати рідину для більш рідкої консистенції (за бажанням).
6. Додати спеції і ще раз перемішати.

РЕКОМЕН ДАСЬЙОН!

Ідеальний, неймовірно смачний десерт: кукурудзяні хлібці змастити тахіні (кунжутна паста) і викласти зверху банан:

Це також може бути гарним перекусом.

- Кукурудзяні хлібці: складні вуглеводи
- Тахіні: ненасичені жири (це продукт з високим вмістом кальцію)
- Банан: прості вуглеводи з високим вмістом харчових волокон



ПРИВІТ! Я АЛІНА!

Я практикуючий нутриціолог з 2021 року.
Закінчила школу здоров'я Катерини
Толстікової, постійно навчаюся
і здобуваю нові знання у сфері нутриціології.

Я провела 300+ консультацій, створила
свій курс здорового харчування "EatPls"
і допомогла схуднути більше ніж 1000 жікам.
Саме тому, я ділюся своїми знаннями
і досвідом, бо вони точно дають
довготривалий результат і покращують
стан здоров'я.

Мій підхід до харчування
- це їсти все,
але в правильному
співвідношенні. Я проти
будь-яких заборон,
але я за розуміння того,
що і скільки повинно
бути на тарілці
у дорослої людини так,
щоб це було смачно
і корисно.

Я допомагаю позбутися
навязливих думок про їжу
і страху їсти вуглеводи
на вечерю.



@ALINA_SAPIGAA