

## Рекомендации по питанию для снижения массы тела.

1. Водный режим. Старайтесь пить воду маленькими глотками (объемом не более 30-50 мл. за один прием) с интервалами в 10-20 минут и более. Пить воду в теплом виде. Можно курс не соленых щелочных минеральных вод (не забудьте выпустить газ!) Донат магния, Джермук, S.Pellegrino, Славянская, Сулинка и др. Объем воды — не менее 1,5 л. в день, максимум потребления до 16:00 дня.
2. Прием пищи 4-5 раз в день. Старайтесь принимать пищу в одни и те же часы. Объем порций не более 250 г. Допустимо увеличить объем порции за счет листовых овощей и зелени.
3. **Ограничить соль:** не более 5 г в день. Готовить без соли, соль добавлять в готовое блюдо (из расчета не более 0,5 г. соли на порцию). Учитывать соль в готовых блюдах и полуфабрикатах! Можно заменить обычную соль на натрий-калиевую «Волитек».
4. Не исключайте из рациона продукты, богатые белком (рыба, птица, морепродукты, творог пониженной жирности), количество **белка** в день не менее **1-1,2 г.\*** вес (кг). Например, Ваш вес 100 кг, 1г\*100 кг., т. е. Минимальное потребление белка будет 100 г. в день. Для быстрого достижения результата используйте диеты с пониженной **калорийностью 1200** ккал в день (не более 1 мес.), далее постепенно калорийность повышаем до 1800 ккал). Для упрощения расчетов установите на телефон или планшет программу по подсчету ценности пищевого рациона и калорийности.
5. Увеличьте физическую активность, хотя бы 10 000 шагов в день на свежем воздухе, скандинавская ходьба, бодифлекс и др.

| Продукты и блюда | Можно <input type="checkbox"/>  | Ограничить !!! <input type="checkbox"/>   |
|------------------|---|---|
| Хлеб             | Хлебцы, ржаной (не более 100 г. в день — 25 г. за прием), отруби.                           | Мучные изделия с солью, сдобные изделия, хлебцы, белый хлеб, батоны, выпечка, пироги. |
| Супы             | Вегетарианские овощные супы (мясо отварить отдельно куском), овощные супы-пюре из брокколи, | Супы на крепком мясном, рыбном, бульонах, молочные, крупяные супы. Наваристые         |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | цветной капусты, чечевицы, грибные супы.   | жирные бульоны. Не допускать пассеровки.  |
| Мясо, птица, рыбы<br><br>Рыбу, морепродукты в ежедневный рацион! | Нежирные сорта (говядина, телятина, кролик, курица, индейка) в отварном виде.<br>Суфле, фрикадельки, паровые котлеты, язык отварной.<br>Иногда можно добавлять в рацион соевый белок (соя, как замена мяса).<br>Не жирные сорта рыб (хек, треска, минтай, морской окунь, камбала и др) | Жирные сорта мяса, копчености, колбасы<br>Мясо с фасциями и сухожилиями, кожа рыбы и курицы. Мясные консервы, жирные подливы.<br>Колбасы, сосиски. Консервы.<br>Печень, почки и др.<br>субпродукты. Блюдо из жареного мяса (без отваривания), икра рыб, жирные сорта рыб. |
| Яйцо — не более 1 в день   | В блюдах, омлетах, суфле, всмятку.<br>Белок яйца — без ограничения.  | Жареная яичница, яйца вкрутую, омлеты (в больших количествах).  |
| Молочные продукты  | Цельное молоко 2,5 %жирн — по переносимости. Кисломолочные напитки без наполнителей и консервантов 1-2,5% жирн.<br>Творог 2% жирн. (100 г в день)<br>Сыры не соленые до 35% жирн. (не более 30 г. в день)<br>Сметана 10% (не более 20 г. в день)                                       | Сыры (особенно соленые сыры), сырковые массы, сладкие йогурты. Напитки с наполнителями и химическими добавками. Жирный творог.  |
| Каши, крупы  | Гречневая, овсяная, булгур, бурый рис, красный рис, киноа, амарант, талкан, ячка, перловка, пшено, кукуруза.   | Быстро разваривающиеся крупы, хлопья, мюсли, быстрые завтраки, манка, белый рис.  |
| Изделия из теста   | Макаронны, из твердых сортов (1 раз в неделю), фунчоза бобовая, гречневая.   | Пироги, блины, оладьи, пирожные<br>Выпечка из слоеного, сдобного теста<br>Пельмени! Макароны быстрого приготовления   |
| Овощи<br><br>Потребление овощей не                               | Капуста белокочанная, брокколи, цветная, редис, листья салата, пекинская капуста, салат Айберг и   | Картофель как самостоятельное блюдо, брюква, консервы, маринады, сладкий  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>менее 600-700 г</b> в день, в салатах с растительным маслом, свежем, отварном и запеченном виде.</p> <p>Если овощей съедаете меньше добавляйте в пищу клетчатку: псилиум, целлюлозу (если нет иных ограничений и воспалительных заболеваний ЖКТ).</p> | <p>другие виды листовой зелени; огурцы, кабачки, морковь, помидоры, болгарский перец, стручковая фасоль.</p> <p>Картофель (не более 100 г.) только в блюдах в сочетании с другими овощами. Свекла — не более 50 г. в день.</p> | <p>консервированный горошек, консервированная фасоль и кукуруза.</p>   |
| <p><b>Фрукты и ягоды</b></p> <p>Не более 150 г. в день!</p>   | <p>Не сладкие фрукты: яблоко, цитрусовые, фейхоа.</p> <p>Ягоды: брусника, клюква, облепиха, красная смородина, голубика, черника.</p>  | <p>Сухофрукты, хурма, бананы, орехи, виноград, сладкие груши и другие сладкие и переспелые ягоды и фрукты.</p>                                 |
| <p><b>Жиры</b></p> <p>Не подвергать нагреванию!<br/>Добавлять в готовое блюдо.</p>  | <p>Жиры — до 30 г. в день преимущественно — растительные масла (льняное, кунжутное, оливковое и др)</p>  | <p>Сало (ограничено, до 15-20 г.), шпик, тугоплавкие жиры (бараний), пальмовые, кокосовые масла, соленое масло.</p>                            |
| <p><b>Напитки</b></p>   | <p>Чай не крепкий, отвар шиповника, цикорий, ромашка, фенхель, лист смородины, малины, не крепкий зеленый чай.</p>   | <p>Крепкий кофе, какао, пиво вино, соки, смузи, сладкие компоты, кисели, лимонады, ликеры, сиропы.</p>   |
| <p><b>Сладости</b></p>  | <p>Стевия как сахарозаменитель.</p>  | <p>Мороженое</p> <p>Шоколад. Торты, пирожные, шоколадные печенья, жвачки, сахар, ирис, молочные конфеты, пирожные, торты, сдобное печенье.</p> |

### Суточный набор продуктов (в граммах)

|                            |           |                                       |           |
|----------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------|
| Молоко, кефир, простокваша | - 200-300 | Капуста белокочанная, цветная         | - 300-400 |
| Мясо (тощее)               | - 100     | Морковь, огурцы, помидоры, лук,       |           |
| Творог (нежирный)          | - 100     | кабачки, тыква и другие овощи         | - 300-400 |
| Яйца                       | - 1 шт.   | Яблоки, апельсины и др                | 200       |
| Рыба (нежирная)            | - 100     | Картофель, свекла и др                | 150       |
| Масло растительное         | - 20      | Хлеб ржаной, отрубный, цельнозерновой | - 100     |

## **Примерное однодневное меню**

### **Первый завтрак - 9 часов**

Омлет с овощами (200 г)

Хлеб отрубной — 25 г.

Отвар шиповника без сахара (200 мл)

### **Второй завтрак - 12 часов**

Сыр домашний (30 г)

Чай с молоком (200 мл)

### **Обед - 15 часов**

Борщ вегетарианский (1/2 порции)

Рыба отварная (100 г)

Овощи тушеные (200 г)

Хлеб отрубной — 25 г

Морс брусничный без сахара (200 мл)

### **Полдник - 17 часов**

Кефир 2.5% жирн. (200 мл)

Отруби пшеничные — 5 г.

### **Ужин - 19 часов.**

Биточки мясные паровые (100 г)

Шницель капустный (200 г)

Чай с ромашкой без сахара

Хлеб отрубной — 25 г.

**Разгрузочные дни. Если нет противопоказаний и необходимо сбросить вес (например перед операцией) необходимо 1 раз в неделю устраивать разгрузочные дни.**

В разгрузочный день пища распределяется равномерно в течение суток на 4-5 раз.

При небольшой физической работе:

**Мясные или рыбные** – 400 г постной говядины или куриной грудки отварить без соли. Разделить на 5 равных частей и съесть в течение дня с примерно одинаковыми промежутками. Кроме мяса, каждый прием пищи должен включать овощной гарнир (100 г свежих огурцов, помидоров, белокочанной капусты). Разрешается также пить чай или кофе без сахара до 2-х стаканов в день.

**Творожно-кефирный** – 300 г нежирного творога, 1 л кефира или кофе с молоком без сахара.

В свободные от работы дни:

**Яблочные** – 1,5 кг несладких яблок свежих или печеных.

**Арбузные** – 1,5-2 кг мякоти спелого арбуза.

**Молочные или кефирные** – 1,5 л кефира или 5-6 стаканов теплого молока.

**Огуречно-кефирные** (в летнее время) – 1 кг огурцов + кефир

6. Ведите дневник питания, отмечайте в них количество приемов пищи, продукты, блюда, напитки съеденные за день. Также отмечайте ежедневно самочувствие, стул. Раз в неделю взвешивайтесь и отмечайте вес!

Врач - диетолог ГБУЗ НО «НОКОД»  
Татьяна Николаевна Жаровская  
t.zharovskaya@mail.ru