



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ **МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ**

Правильное меню на неделю не имеет никакого отношения к диетическому питанию. Правильное меню дает возможность без отказа от любимых блюд и напитков сохранять прекрасную фигуру и самочувствие за счет

подобранного баланса питательных веществ в основном меню. Правильное меню на неделю позволяет всем внутренним органам и системам правильно функционировать. В основе составления правильного меню на неделю лежит принцип ограничения употребленной за день пищи по общему числу калорий.

Правильное меню на неделю привлекательно для многих тем, что в него входят совершенно обычные, доступные каждому пищевые продукты. Вторым принципом такого рациона является обязательное условие, что употреблять пищу необходимо с удовольствием, то есть, не заставляя себя. Дело в том, что если человек ест по принуждению, то питательные вещества намного хуже усваиваются организмом.

Правильное меню на неделю при желании поможет даже сбросить небольшое количество избыточного веса. То есть, если постоянно придерживаться правил сбалансированного питания, то за некоторое количество времени можно привести свой вес в норму. К слову, диетологами доказано, что чем медленнее уходит лишний вес, тем медленнее он накапливается снова.

Правильное меню на неделю – завтрак

Ниже приведены несколько вариантов для завтрака, которые можно чередовать по разным дням. Таким образом, рацион не будет казаться однообразным.

- два обжаренных тоста из отрубного хлеба, один можно намазать маложирным маслом, а второй натуральным медом или ягодным джемом. стакан апельсинового сока;
- небольшая булочка из ржаной муки с маложирным натуральным маслом, один томат;
- салат из свежих фруктов: киви, банана и яблока, заправленный натуральным йогуртом; полстакана мюсли с обезжиренным натуральным молоком, одно яблоко;
- омлет из одного куриного яйца с сосисками и томатом, кусочек хлеба из муки грубого помола с маложирным маслом;

- полстакана отрубей со столовой ложкой изюма или кураги, стакан теплого молока;
- два хлебца из ржаной муки, упаковка маложирного творога, один помидор.

Правильное меню на неделю - обед

- омлет из двух куриных яиц, двух столовых ложек натурального молока, одной сосиски и трех столовых ложек тертого твердого сыра. В дополнение к этому салат из любых свежих овощей;
- рыбное филе с овощным рагу, ломтик отрубного хлеба, один киви или апельсин;
- три ломтика отрубного хлеба, банка консервированных сардин в томате, салат из любых свежих овощей;
- половина спелого авокадо, три кусочка любого мягкого обезжиренного сыра, например, фета или фетаки. Овощной салат из помидоров и латука, заправленный двумя столовыми ложками растительного масла, приправленный свежим базиликом и перцем. Одна небольшая отрубная булочка;
- кусочек отрубного хлеба с обезжиренной ветчиной, овощной салат с помидорами, заправленный соусом со специями, одно яблоко, бокал натурального красного вина;
- суп из овощей, отрубная булочка, апельсин или два мандарина;
- суп из овощей с зеленью, отрубная булочка.



Правильное меню на неделю - ужин

- домашняя лапша с мясом индейки, один апельсин или груша;
- замороженные овощи, потушенные в растительном масле соевым соусом и 2 стакана длиннозерного риса;
- полкилограмма потушенных замороженных овощей, полпорции макарон с томатами и тертым твердым сыром, салат из свежих овощей, одно яблоко;
- порция лазаньи, три абрикоса или сливы;
- свесь замороженных овощей и грибов потушенных на оливковом масле, овощной салат, десять штук клубник;
- триста грамм телятины с соусом, специями и отварной фасолью, салат из овощей, стакан натурального йогурта;
- двести грамм филе морской рыбы потушенной на растительном масле, салат с овощами, стакан натурального кефира.