

## **ПИТАНИЕ ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Многие жалуются, что у них нет времени готовить. Простите, а пельмени вы сырыми грызете? А зайти в кафе и съесть блинчик с сыром- время есть?

Ок, допустим, вы на ПП и всякий мусор не едите. Вы едите ПРАВИЛЬНУЮ ЕДУ. Но готовить все равно не хотите/не любите/не можете. Вместо этого вы покупаете пачку творога или пакет кефира?

Если вы хотите результаты, то как ни крути, вам НАДО ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ, а не надеяться, что вы купите что-то на бегу. Вероятность, что вы купите что-то лишнее или отъедитесь потом, гораздо выше.

Ну что можно купить уже готовое? Творог, кефир, орехи, фрукты, овощи, которые можно есть сырыми...

## **РАССКАЗЫВАЮ, КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СЕБЯ, ЧТОБЫ ГОТОВИТЬ БЫЛО ЛЕГКО И БЫСТРО.**

### **1/ ШОППИНГ**

Определитесь со списком продуктов.

**СНАЧАЛА ВСЕГДА БЕЛОК:**

- нежирное мясо
- куриная или индюшачья грудка
- нежирная рыбы
- жирная рыба
- творог

**ЗАТЕМ ОВОЩИ:**

- много разных видов салата
- сезонные овощи (огурцы, помидоры, редис, кабачки и так далее)
- корнеплоды (морковь, лук)

**ЗАТЕМ ФРУКТЫ**

- На ваш выбор, лучше сезонные. Если ваша цель похудеть, то лучше отказаться от винограда и бананов.

**ЗАТЕМ КРУПЫ:**

- бурый рис, гречка, киноа, макароны из твердых сортов пшеницы или гречки

**ЗАТЕМ ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ+ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ:**

- приправы, соль, горчица, масла и так далее
- замороженные овощи и фрукты

Если у вас поход по магазинам отработан как у меня, то все это занимает не более получала в торговом центре и около 10 минут в местном супермаркете.

Итого: 10-30 минут

## **2/ СРАЗУ РАЗБЕРИТЕ СУМКИ И РАССОРТИРУЙТЕ ПРОДУКТЫ**

Не надо бездумно все распихивать по полкам холодильника. Сразу порежьте мясо/курицу/рыбу на порционные куски. Часть отложите для того, чтобы приготовить сразу, а часть взвесьте, разложите по пакетам и подпишите, сколько грамм.

Я РЕКОМЕНДУЮ ЕДУ ВЗВЕШИВАТЬ В СЫРОМ ВИДЕ. У нас у всех разные способы приготовления: у одной хозяйки мясо с кровью и вес практически не меняется, а кто-то любит хорошей прожарки, когда от куска весом 100г остается грамм 65-70.

Овощи выньте из пакетов, порежьте то, что будете готовить вот прямо сейчас, а остальное сложите на нижней полке холодильника.

Фрукты лучше не складывать в вазочку- так вероятность съесть лишнего гораздо выше. Заранее помойте и обсушите фрукты, разложите порционно и не залезайте в "завтрашнюю" порцию.

Крупы тоже лучше заранее взвесить и разложить по порционным пакетикам.

Итого: 20-40 минут на сортировку и подготовку.

Под интересный фильм у меня все это занимает около 30 минут, потому что я умудряюсь еще пялиться в экран.

## **3/ ГОТОВЬТЕ ЗАРАНЕЕ НА 2-3 ДНЯ**

Кто-то может пожаловаться, что типа не вкусно, уже все не такое свежее. Отлично! Тогда для вас есть мультитарки с отсроченным таймером. Вы уже все порезали и разложили по пакетикам? Теперь утром все это добро закладываете в котелок, ставите таймер, а к вечеру у вас свежий ужин.

Не против съесть вчерашние котлеты? Нет проблем. Берете свою УЖЕ ПОРЕЗАННУЮ курицу/ рыбу/ мясо, выкладываете на противень застеленный фольгой, добавляете специи и отправляете в разогретую духовку.

Пока готовится мясо, отварите крупы и овощи.

Пока варятся овощи у вас уже будет готово мясо, которое теперь надо достать и разложить по контейнерам. Подпишите, если необходимо, какой это прием пищи и сколько там грамм.

Как раз к этому времени подоспеет крупа и овощи. Дополните свой белок гарниром и подпишите контейнеры. Вуаля!

Итого: 1-2 часа в зависимости от объема готовки.

#### **4/ ИМЕЙТЕ НЗ (НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ ЗАПАС)**

У вас всегда должна быть в морозилке как минимум одна порция еды на всякий случай.

У меня обычно в морозилке лежат уже приготовленные, но замороженные овощи. Мясной и овощной замороженный бульон. 4-5 замороженных куриных котлет.

Чаще всего эти продукты не используются, но бывает, я прихожу домой совсем без сил, и единственное, на что меня хватает- это положить еду в микроволновку.

Сделайте себе такой НЗ. Нет времени готовить- просто разогрейте себе еду.

Запомните: не бывает "случайной" еды. Вас насильно никто не кормит. Все, что вы кладете в свой рот, вы делаете сами. Вы ответственны за свое питание. Так сделайте так, чтобы вам не было стыдно за свои "случайные" приемы пищи. Все в ваших руках.

Автор: Tatiana Prokofyeva