



КАК ГОТОВИТЬ ЛЕГКО,
БЫСТРО И САМОЕ
ГЛАВНОЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ОРГАНИЗМА!?

**“Пусть пища станет вашим
лекарством, пока лекарства
не стали вашей пищей,,
Гиппократ.**

**Правильное питание –
это инвестиция в ваше
здоровье, энергию и
настроение.**

Ерастов Евгений Владимирович
Врач-терапевт, врач мануальной терапии, остеопат,
Health-coach.



НЕМНОГО ТЕОРИИ

- Правильное питание это основа здорового образа жизни. Оно обеспечивает организм необходимыми питательными веществами для нормального функционирования.
- Белки, жиры и углеводы три основных макронутриента, которые играют решающую роль в поддержании здоровья.
- Понимание их роли и оптимального соотношения в рационе - ключ к созданию сбалансированного питания.

МАКРОНУТРИЕНТЫ

При расщеплении 1 грамма макронутриента выделяется:

4Ккал

Белки

Белки помогают наращивать мышцы и поддерживать метаболизм.

9Ккал

Жиры

Полезные жиры необходимы для здоровья мозга, сердца и кожи.

4Ккал

Углеводы

Углеводы дают энергию для физической активности.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

Белки

Мясо, рыба, птица, яйца, морепродукты, бобовые, орехи,
творог, маложирные сыры.



Жиры

Растительные масла, орехи, семена, авокадо,
сыры, арахисовая паста.



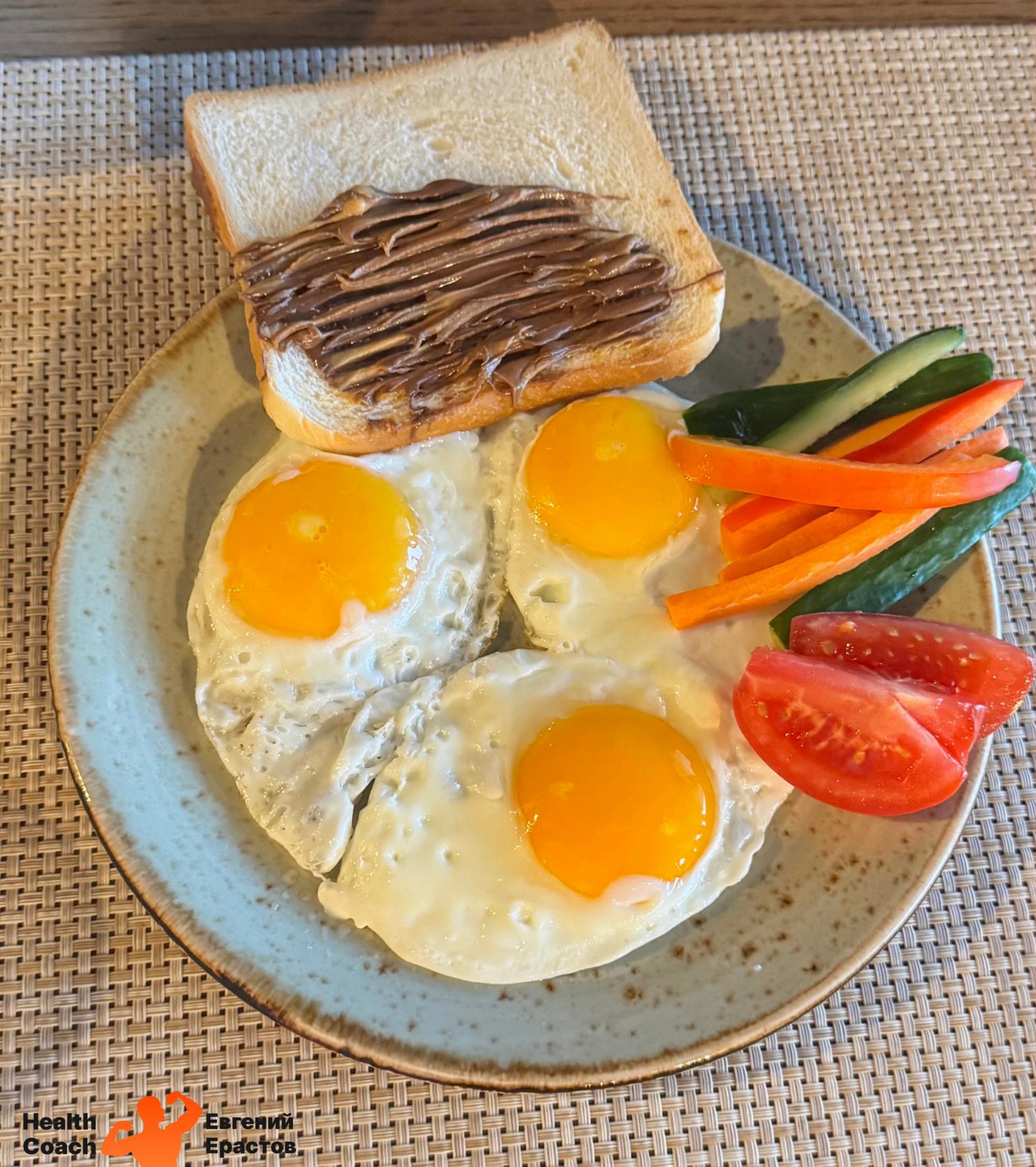
Углеводы

Фрукты, овощи, гречка, рис, булгур, макароны,
бобовые, картофель.

Программа ПИТАНИЯ: просто, вкусно, полезно

Мною был создан идеальный план питания с простыми рецептами, богатыми на белки, жиры и углеводы.

Пользуйтесь. Спасибо скажете потом :)



Яичница с овощами, тостовым хлебом и арахисовой пастой

Яйцо СО 3шт 150г

на порцию 150г: Б-21г Ж-18г У-0.9г Ккал-235

Хлеб тостовый 100г: Ккал-266 Б-8г Ж-3.5г У-49.5г

Овощи 100г на 100г: Б-0.9г Ж-0.2г У-4г Ккал-20

на порцию 100г: Б-0.9г Ж-0.2г У-4г Ккал-20

Арахисовая паста 25г на 100г: Б-25г Ж-45г У-17г Ккал-590

на порцию 25г: Б-6.25г Ж-11.25г У-4.25г Ккал-147

Всего в тарелке: Ккал-668 Б-36.1г Ж-32.9г У-58.6г

Филе куриной грудки с зеленью и помидорами

Куриная грудка 200г на 100г: Б-23г Ж-2.8г У-0г Ккал-115
на порцию 200г: Б-46г Ж-5.6г У-0г Ккал-230

Зелень 60г на 100г: Б-2.6г Ж-0.7г У-2.1г Ккал-25
на порцию 60г: Б-1.5г Ж-0.4г У-1.2г Ккал-15

Помидоры 150г на 100г: Б-0.9г Ж-0.2г У-4г Ккал-20
на порцию 150г: Б-1.3г Ж-0.3г У-6г Ккал-30

Всего в тарелке: Ккал-275 Б-48.8г Ж-6.3г У-7.2г

Такой прием пищи идеально подойдет для перекуса



Куриные бедра в специях с яйцом зеленью и помидорами

Бедра куриные без кожи 200г на 100г: Б-19г Ж-9г У-1г Ккал-161
на порцию 200г: Б-38г Ж-18г У-2г Ккал-322

Специи 0г

Яйцо СО 2шт 100г: Б-14г Ж-6г У-0.3г Ккал-157

Зелень 60г на 100г: Б-2.6г Ж-0.7г У-2.1г Ккал-25
на порцию 60г: Б-1.5г Ж-0.4г У-1.2г Ккал-15

Помидоры 150г на 100г: Б-0.9г Ж-0.2г У-4г Ккал-20
на порцию 150г: Б-1.3г Ж-0.3г У-6г Ккал-30

Всего в тарелке: Ккал-524 Б-54.8г Ж-24.7г У-9.5г



Булгур со стейком, зеленью и овощами

Стейк 150г на 100г: Б-20г Ж-10г У-0г Ккал-170
на порцию 150г: Б-30г Ж-15г Ккал-255

Булгур 80г на 100г: Б-12.5г Ж- 1.5г У-70г Ккал-343
на порцию 80г: Б-10г Ж-1.2г У- 56г Ккал-274

Зелень 30г на 100г: Б-2.6г Ж-0.7г У-2.1г Ккал-25
на порцию 30г: Б-0.7г Ж-0.1г У-0.6г Ккал-7

Капуста квашенная 100г: Б-1.8г Ж-0.2г У-4.7г Ккал-28

Всего в тарелке: Ккал-564 Б-42.5г Ж-17г У-61.3г

Такой прием пищи хорошо подойдет на ужин



Филе грудки индейки с овощами, зеленью и орехами

Индейка 200г на 100г: Б-22г Ж-2.5г У-0г Ккал-110
на порцию 200г: Б-44г Ж-5г У-0г Ккал-220

Зелень 60г на 100г: Б-2.6г Ж-0.7г У-2.1г Ккал-25
на порцию 60г: Б-1.5г Ж -0.4г У-1.2г Ккал-15

Помидоры 150г на 100г: Б-0.9г Ж-0.2г У-4г Ккал-20
на порцию 150г: Б-1.3г Ж-0.3г У-6г Ккал-30

Орехи миндаль 25г на 100г: Б-18г Ж-57г У-14г Ккал-641
на порцию 25г: Б-4.5г Ж-14.2г У-3.5г Ккал-160

Всего в тарелке: Ккал-425 Б-51.3г Ж-19.9г У-10.7г

Такой прием пищи хорошо подойдет на ужин



Филе индейки со специями, спагетти, яйцом и помидорами

Индейка 200г на 100г: Б-22г Ж-2.5г У-0г Ккал-110
на порцию 200г: Б-44г Ж-5г У-0г Ккал-220

Спагетти из твердых сортов пшеницы
80г на 100г: Б-12г Ж-1г У-67г Ккал-330
на порцию 80г: Б-9.6г Ж-0.8г У-53.6г Ккал-264

Яйцо СО 50г: Б-7г Ж-6г У-0.3г Ккал-78.5

Помидоры 150г на 100г: Б-0.9г Ж-0.2г У-4г Ккал-20
на порцию 150г: Б-1.3г Ж-0.3г У-6г Ккал-30

Всего в тарелке: Ккал-482.5 Б-61.9г Ж-12.1г У-60г





Спагетти с яичницей из 4х яиц, 1 желток на 4 белка

Яйцо СО 7г в 4-х яйцах: 28г белка
Желток 20г в нем: Ж-6г Б-3.8г
на 100г: Ккал-150
на порцию: Б-32г Ж-6г У-1г Ккал-186

Спагетти из твердых сортов пшеницы
80г на 100г: Б-12г Ж-1г У-67г Ккал-330
на порцию 80г: Б-9.6г Ж-0.8г У-53.6г Ккал-264

Всего в тарелке: Ккал-450 Б-41.6г Ж-6.8г У-54.6г

Такой прием пищи хорошо подойдет после тренировки

Куриная грудка с авокадо и помидорами

Филе куриной грудки 200г на 100г: Б-23г Ж-2.8г У-0г Ккал-115
на порцию 200г: Б-46г Ж-5.6г У-0г Ккал-230

Специи 0г

Авокадо 50г на 100г: Б-2г Ж-15г У-1.8г Ккал-160
на порцию 50г: Б-1г Ж-7.5г У-0.9г Ккал-80

Помидоры 200г на 100г: Б-0.9г Ж-0.2г У-4г Ккал-20
на порцию 200г: Б-1.8г Ж-0.4г У-8г Ккал-40

Всего в тарелке: Ккал-350 Б-48.8г Ж-13.5г У-8,9г





Филе куриной грудки с гречкой, яйцом и овощами

Куриная грудка 200г на 100г: Б-23г Ж-2г У-0г Ккал-115
на порцию 200г: Б-46г Ж-4г У-0г Ккал-230

Гречка 80г на 100г: Б-13г Ж-3.4г У-72г Ккал-343
на порцию 80г: Б-10.4г Ж-2.7г У-57.6г Ккал-274

Яйцо отварное СО 50г: Б-7г Ж-6г У-0.3г Ккал-78.5

Помидоры 150г на 100г: Б-0.9г Ж-0.2г У-4г Ккал-20
на порцию 150г: Б-1.3г Ж-0.3г У-6г Ккал-30

Всего в тарелке: Ккал-612.5 Б-64.7г Ж-13г У-64г

Овсяные хлопья на кипятке с яичницей и голубикой

Овсяные хлопья 100г на 100г: Б-12г Ж-6г У-65г Ккал-374

Яйцо СО 2шт 100г: Б-14г Ж-6г У-0.3г Ккал-157

Голубика 100г на 100г: Б-1г Ж-0.5г У-6.6г Ккал-40

Всего в тарелках: Ккал-571 Б-25г Ж-12.5г У-71.9г

Такой прием пищи идеально подойдет на завтрак





Яичница с гречневыми и овсяными хлопьями и яблоком

Яйцо СО 3шт 150г

на порцию 150г: Б-21г Ж-18г У-0.9г Ккал-235

Гречневые хлопья 50г на 100г: Б-9.5г Ж-2г У-70г Ккал-352

на порцию 50г: Б-4.7г Ж-1г У-35г Ккал-176

Овсяные хлопья 50г на 100г: Б-12г Ж-6г У-65г Ккал-374

на порцию 50г: Б-6г Ж-3г У-32.5г Ккал-187

Яблоко 100г на 100г: Б-0.3г Ж-0.3г У-10г Ккал-50

Всего в тарелках: Ккал-548 Б-32г Ж-22.3г У-78.4г

Такой прием пищи идеально подойдет на завтрак

Творог с сывороточным протеином на молоке и кукурузными хлопьями

Творог 5% 200г на 100г: Б-16г Ж-5г У-3г Ккал-121
на порцию 200г: Б-32г Ж10г У-6г Ккал-242

Протеин 30г на 100г: Б-87г Ж-0.5г У-4г Ккал-380
на порцию 30г: Б-26г Ж-0.1г У-1г Ккал-114

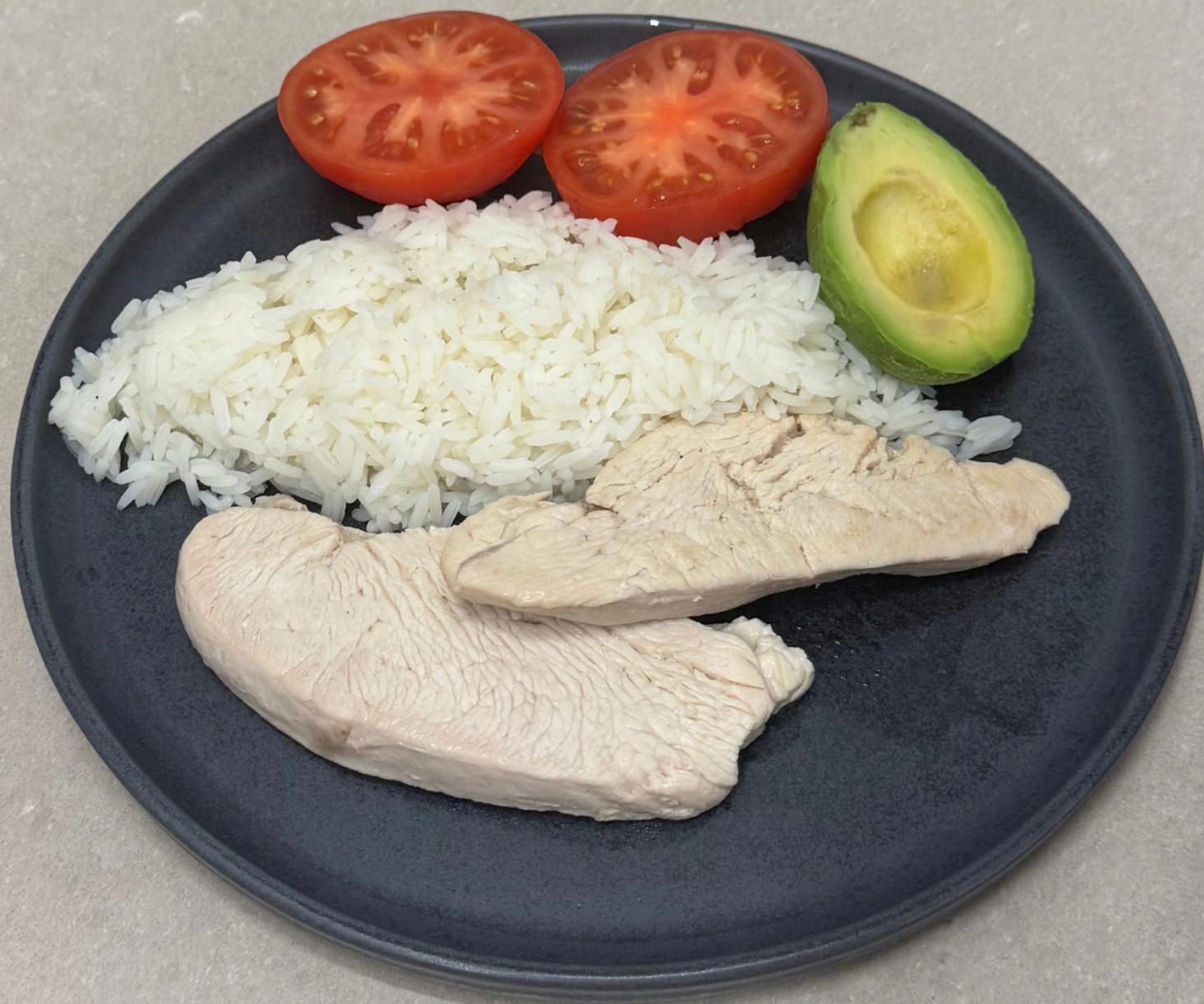
Молоко 1.5% 250мл на 100г: Б-3г Ж-1.5г У-5г Ккал-45
на порцию 250мл: Б-7.5г Ж-3.7г У-12.5г Ккал-112.5

Кукурузные хлопья 50г на 100г: Б-7г Ж-1г У-82г Ккал-374
на порцию 50г: Б-3.5г Ж-0.5г У-41г Ккал-187

Всего в тарелке: Ккал-655 Б-69г Ж-14.3г У-60.5г

Такой прием пищи идеально подойдет перед тренировкой
за 1,5-2 часа





Филе индейки с рисом, авокадо и помидорами

Индейка 200г на 100г: Б-22г Ж-2.5г У-0г Ккал-110
на порцию 200г: Б-44г Ж-5г У-0г Ккал-220

Рис янтарь 80г на 100г: Б-7.2г Ж-0.5г У-77г Ккал-347
на порцию 80г: Б-5.7г Ж-0.4г У-61.6г Ккал-277

Авокадо 50г на 100г: Б-2г Ж-15г У-1.8г Ккал-160
на порцию 50г: Б-1г Ж-7.5г У-0.9г Ккал-80

Помидоры 150г на 100г: Б-0.9г Ж-0.2г У-4г Ккал-20
на порцию 150г: Б-1.3г Ж-0.3г У-6г Ккал-30

Всего в тарелке: Ккал-607 Б-52г Ж-13.2г У-83.9г

Такой прием пищи идеален на обед

Яичница со спагетти из муки бурого риса с амарантом и киноа и сырником

Яйцо СО 2шт 100г: Б-14г Ж-6г У-0.3г Ккал-157

Спагетти 100г на 100г: Б-7.8г Ж-2.7г У-71.4г Ккал-369

Сырник 50г на 100г: Б-19г Ж-4г У-18г Ккал-184
на порцию 50г: Б-9.5г Ж-2г У-9г Ккал-92

Всего в тарелке: Ккал-618 Б-31.3г Ж-14.7г У-80.7г





Греческий йогурт с фруктами и грецким орехом

Греческий йогурт 250г на 100г: Б-8г Ж-2г У-4.2г Ккал-66.8
на порцию 250г: Б-20г Ж-5г У-10.3г Ккал-167

Апельсин 100г на 100г: Б-1г Ж-0.1г У-2.4г Ккал-47

Яблоко 100г на 100г: Б-0.3г Ж-0.3г У-10г Ккал-50

Грецкий орех 25г на 100г: Б-17г Ж-60г У-15г Ккал-675
на порцию 25г: Б-4.2г Ж-15г У-3.7г Ккал-169

Всего в тарелке: Ккал-433 Б-25.5г Ж-20.4г У-26.4г

Такой прием пищи подойдет для перекуса

Заключение: ключевые выводы и рекомендации

Правильное питание это не диета, а стиль жизни. Уделяйте внимание балансу белков, жиров и углеводов в вашем рационе. Обязательно включайте разнообразные продукты из разных групп. Следите за своим питанием, выбирайте качественные продукты, и наслаждайтесь вкусной и здоровой едой!

- Не забываем про воду, на 1 кг веса 30-40мл воды.
- В течении дня употребляем в пищу белок из различных видов продуктов.
- В каждый прием пищи съедаем продукты содержащие и белок и жир и углеводы.

Зачем считать калории?



Расчет КБЖУ помогает понять, сколько энергии достается нашему телу. Если норма калорий будет выше этого показателя, вес будет расти, если их будет не хватать, вес снизится.

Я лично сопровождаю людей он-лайн к их целям
на пути к здоровью и счастью.

Вы можете обращаться ко мне по вопросам:

- обследования
- плана питания
- программ тренировок
- формирования здоровых привычек



[@dr_erastov](https://t.me/dr_erastov)

Подписывайтесь на телеграмм-канал



<https://doctor-erastov.ru>

