

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ_1

НА 2 НЕДЕЛИ - ЭТАП ПОДГОТОВКИ И АДАПТАЦИИ

У этого этапа 2 главные задачи:

1. Внедрить полезные привычки в плане питьевого режима, времени приема пищи, содержания перекусов, количества пищи.
2. Исключить из рациона продукты, которые могут негативно влиять на здоровье и вызывать пищевую непереносимость. Не переживайте, мы исключаем их не навсегда и в программе питания №3 я покажу как их можно, поэтапно тестируя, вернуть в рацион, если они окажутся безвредными для вас.

ВНЕДРЯЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Поскольку у нас интенсив, настраиваемся на работу и стараемся максимально внедрить их все и сразу. Насколько это возможно.

Если что-то из этого уже прочно вошло в вашу жизнь, замечательно! Тем больше энергии и времени вы сможете вложить в то, что еще осталось изменить.

Если внедрение некоторых привычек вы решите отложить на потом, обязательно укажите для себя дату, когда именно вы будете это делать.

Привычка №1 – ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ

Грамотно выстроить время питания – это значит приучить себя есть в одно и то же время. Так вы это улучшите пищеварение и обмен веществ. Ведь ферментные системы строго синхронизированны и с биологическими и с циркадными ритмами. (Циркадные - это внутренние ритмы организма, которые регулируются Солнцем.)

Выбор времени 3-х основных приемов пищи зависит от вашего образа жизни и распорядка дня. Главное, чтобы ужин был как минимум за 2-3 часа до сна.

Овощи (клетчатка) позволяет лучше контролировать сахар в крови, снизить уровень воспаления - позволит выключить гены, связанные с чрезмерной выработкой инсулина;

Снижение потребления молока, глютен содержащих продуктов - снизит активность генов, ответственных за воспаление в теле;

Привычка №2 – **ТОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫЕ ПЕРЕКУСЫ**

Не пугайтесь нет необходимости отказываться от перекусов вообще. Они допустимы между основными приемами пищи при соблюдении 3-х главных правил:

1. Перекус допустим только если есть чувство голода или резко снижен уровень сахара в крови (по ощущениям или по показаниям глюкометра)
2. Перекусы должны быть небольшими по объему и калорийности. Как минимум в 3 раза меньше основных приемов пищи.
3. Перекус должен состоять из правильных продуктов.

Выбирать можно их этих вариантов:

- Отварное яйцо с огурцом
- Кокосовый йогурт
- ½ авокадо с листьями салата
- 2-3 грецких ореха или 7-9 миндальных предварительно замоченных в чуть подкисленной воде
- Кольраби, огурец, перец (если нет противопоказаний по пасленовым) с тхиной, хумусом или соусом из тыквенной пасты. Все домашнего приготовления.
- 5-7 зеленых оливок с косточками + огурец/кольраби и салатные листья

Привычка №3 – **ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ**

Примерный расчет чистой воды, которую надо выпивать в сутки: ВЕС x 0,03

Например, если вес человека 60 кг, то базовое количество воды, которую ему надо выпить в течение дня – 1,8 литра

А летом и при значительных физических нагрузках эта цифра увеличивается примерно на 250-500 мл в день.

Если вы пили значительно меньше своей нормы воды – увеличивайте ее количество постепенно.

*** Лучше пить перед и между едой.**

Начинайте утро со 1-2х стаканов теплой (ближе к горячей) воды, по переносимости добавляйте в нее лимон, палочку корицы и/или имбирь.

Привычка №4 – **СТРУКТУРА ПИТАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

Основные приемы пищи - завтрак и обед (70% объема дневной еды).

Хотя бы 2 из 3-х основных приёмов пищи должны состоять как минимум на 50% из не крахмалистых овощей. Овощи (клетчатка) позволяет лучше контролировать сахар в крови, снизить уровень воспаления и помогает выключить гены, связанные с чрезмерной выработкой инсулина;

Избегайте позднего ужина и ночной еды. Это сбивает циркадные ритмы и приводит к инсулинорезистентности и ухудшает состояние при диабете.

Всегда начинайте прием пищи с клетчатки или белка.

Если очень хочется десерт, ешьте его после еды, а не как перекус.

В идеале фрукт /ягоды /желе с [арап-арапом](#) или другие более полезные варианты.

Рецепты полезных десертов у вас отдельным файлом.

Самое главное – не переедать. Для этого ешьте медленно. Делая искусственные перерывы и остановки во время еды. Не бойтесь оставить еду на тарелке и убрать или даже выбросить лишнее. Это все равно лучше, чем вредить своему здоровью, согласитесь, ведь так?!

ИСКЛЮЧАЕМ НЕПОДХОДЯЩИЕ ПРОДУКТЫ

Я не считаю их плохими или вредными. Просто из опыта работы точно знаю, что многим людям при диабете они не подходят и мешают восстановлению нормального уровня глюкозы в крови. Поэтому мы уберем их на время, и я дам в конце интенсива рекомендации о том, как их поэтапно возвращать. Конечно, если они окажутся нейтральными для вас.

• Молоко и молочные продукты.	• Сахар
• Пшеница и все продукты ее содержащие.	• Готовые кондитерские изделия.
• Рожь	• Жареная пища.
• Красители и консерванты.	• Белый рис
• Маргарин и продукты его содержащие.	• Кукуруза
• Газированные напитки, готовые соки.	• Алкоголь
• Колбасы, копчения.	• Мед
• Майонез, готовые соусы.	• Шампиньоны
• Полуфабрикаты и промышленно обработанные продукты (готовый хумус и др салаты)	

Кофе, если вы пьёте более одной чашки в день лучше уменьшить.

Но делать это надо постепенно, чтобы не вызвать синдром отмены.

ВАЖНО:

- ✓ Если у вас есть жалобы на вздутие и метеоризм, обязательно ведите дневник питания, в котором фиксируйте, какие продукты вызывают эту реакцию.
- ✓ Прием пищи превратите в ритуал – только за столом. Постарайтесь красиво подать и украсить еду. Пусть все будет эстетично.
- ✓ Выделите достаточно времени на то, чтобы поесть в свое удовольствие без спешки, телевизора и гаджетов. Ешьте медленно, не спеша и тщательно пережевывайте пищу.
- ✓ Не стремитесь изменить все и сразу. Эти 2 недели – подготовительный этап и будет замечательно если вы за это время уберете самые токсичные продукты и внедрите полезные привычки.
- ✓ Пока вы можете опираться на знакомые блюда, которые вы обычно готовите, если они не содержат продукты, рекомендуемые к исключению. На втором этапе программы вы получите КОНСТРУКТОР ПИТАНИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ с большим количеством новых рецептов и сможете максимально разнообразить свой рацион полезными завтраками, обедами и ужинами.

ПРИМЕР ДНЕВНОГО МЕНЮ

ЗАВТРАК:

* **Сладкий вариант:** каша коко (подробнее про кашу коко:

<https://macrobiotica4u.com/product/kokko-zlakovaya-smes/>) с ягодами.

2 столовые ложки каши на 1 стакан жидкости (вода или растительное молоко)

+ щепотка соли и варить 3-4 минуты, помешивая до желаемой густоты.

Добавить ягоды или печенное яблоко.

* **Несладкий вариант:**

Запеканка из мангольда (можно заменить на любые листовые овощи) + салат.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАНГОЛЬДА

Ингредиенты:

- 200 гр. листьев мангольда

- 6 яиц
- 400 г мягкого тофу
- Небольшой пучок зеленого лука
- 1 стакан нарезанной зелени по вашему выбору: петрушка, укроп, киндза
- Щепотка мускатного ореха
- Лимон сок, соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Мангольд очистите от плотных стеблей. Опустите в кипяток и откиньте на сито через 5-7 минут. Отожмите излишки воды и мелко нарежьте.

Яйца взбейте с солью, перцем и мускатным орехом до пышной массы.

Тофу заправьте по вкусу лимоном и специями. Соедините все ингредиенты и тщательно перемешайте. Разложите получившуюся массу в форму для запекания, предварительно смазав ее растительным маслом.

Запекайте в духовке при 180 гр. около 20 – 30 мин. Остудите и подавайте.

ОБЕД

Птица /рыба с овощами в любом виде или вегетарианский вариант:
чечевичные котлеты + гречневая каша + овощи

ЧЕЧЕВИЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты:

- 1 стакан чечевицы любого цвета
- 1 луковица
- 300 гр овощей - морковь/ кабачки/цветная капуста/брокколи
- чеснок, имбирь, зелень по вкусу
- 2 ст. л. молотых семян льна + 6 ст. л. теплой воды
(размешать и дать настояться 10 минут)
- 2 ст. л. рисового или кокосового масла
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Замочите чечевицу на ночь в кислой воде (1 ст л лимонного сока).

Утром промойте, залейте холодной водой, доведите до кипения, варите на медленном огне до полной готовности.

Затем откиньте на сито и снова промойте и слейте всю лишнюю жидкость.

Нарежьте лук и другие овощи.

Потушите овощи, лук со специями с добавлением масла до готовности.

Дайте лишней жидкости выкипеть. Добавьте чечевицу и раствор семян льна и перемешайте. Соль, перец по вкусу. Если масса будет недостаточно густой - можно добавить 1 ст. л. миндальной/кунжутной/ или 1-2 ч. л. муки из тапиоки.

Замесите все вместе как тесто, закройте пленкой и поставьте в холодильник на 30 минут.

Мокрыми руками сформируйте котлетки и выложите их на бумагу для выпекания в противень.

Выпекайте на 180С 20-30 минут.

ДЕСЕРТ

Можно желе из агар – агара или стакан ягод

УЖИН

Овощной суп с пшеном или овощная паэлья

ОВОЩНАЯ ПАЭЛЬЯ

Ингредиенты:

- 2 стакана коричневого риса басмати
- 3 зубчика чеснока
- 5 – 7 волосков шафрана
- 2 сладких красных перца
- 1 баклажан
- 1 кабачок или зucchini
- 1,5 стакана зеленого горошка
- 0,5 стакана белого вина
- 2 стакана воды
- 1 фиолетовая луковица
- 100 гр зеленых оливок
- 2 стакана помидор черри
- 1 лимон
- 0,5 стакана мелко нарезанного зеленого лука
- 2 столовые ложки рисового или кокосового масла
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Не пугайтесь обилия ингредиентов, все очень просто.

Если что-то из овощей вам не подходит, используйте больше тех, что вам нравятся.

Предварительно замочите цельный рис на несколько часов или на ночь.

Затем тщательно его промойте. Нарежьте фиолетовую луковицу полукольцами, чеснок крупными кусочками, перец, баклажаны и зucchini – кубиками.

В глубокой сковороде нагрейте масло и минут 5 тушите фиолетовый лук, чеснок, перец, баклажаны и зucchini

Добавьте рис, тщательно перемешайте и тушите все вместе еще пару минут

Добавьте белое вино и затем воду, соль, перец по вкусу, накройте крышкой и оставьте на медленном огне на 15-20 мин

А в это время натрите цедру 1 лимона, а затем почистите его и удалите перегородки между дольками. Заодно нарежьте оливки, зеленый лук и помидоры черри. Приготовьте стакан зеленого горошка.

Снимите крышку и добавьте дольки лимона, помидоры, оливки, зеленый лук и горошек. Тушите все вместе еще несколько минут. Выключите газ и посыпьте цедрой лимона.