

#диабетнет

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ №3

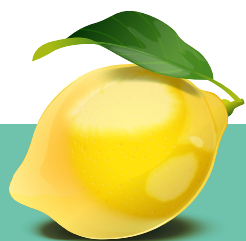
КУРС НАТУРОПАТА,
Д-РА (Ph.D) ЮЛИИ РЕЗНИКОВОЙ

"ДИАБЕТ.НЕТ"

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №1

Подобрать для себя подходящие продукты и их соотношение.
Давайте отойдем от традиционного деления на жиры, белки и углеводы и будем использовать более понятные и удобные категории из этой таблицы

Животный белок	Птица (желательно органическая или хотя бы без антибиотиков), нежирная говядина свободного выпаса, яйца (желательно органические), рыба, морепродукты
Растительный белок	Бобовые: чечевица, нут (хумус), маш, горох, фасоль, адзуки, лобия, фасоль лима, соя. Растительный протеин: гороховый, конопляный
Некрахмалистые овощи	Спаржа, баклия, все виды капусты (брокколи, цветная, пекинская, белокочанная, краснокочанная, кольраби, брюссельская, савойская), сельдерей, огурцы, артишоки, кабачки, цукини, перец, помидоры, баклажаны, все виды лука, чеснок, редиска, редька
Листовая зелень	Шпинат, руккола, бок-чой, салатный цикорий, хаса, кейл, кинза, укроп, петрушка, салат ромен, мангольд, водный кресс, проростки и микрозелень
Водоросли	Вакаме, нори, комбу, араме, агар - агар
Глютеносодержащие злаки Не чаще 1 раза в 3 дня	Спельта (полба, кусмин), ячмень
Безглютеновые злаки	Киноа, гречка (зеленая или обжаренная), амарант, пшено, коричневый рис. И паста из них. Макробиотическая каша кокко
Крахмалистые овощи Ограниченно	Морковь, свекла, репа, тыква, топинамбур, батат
Масла для холодных блюд	Оливковое, тыквенное, миндальное, горчичное, семян расторопши, кедровое, семян льна, грецкого ореха, кунжутное. Все только холодного отжима
Масла, которые можно нагревать	Кокосовое, рисовое, виноградных косточек



Грибы	Шиитаке (в небольших количествах), шимеджи, энюки (опята), лисички, белые, лесные
Ягоды и фрукты 2-3 штуки в день	Вишня, черная и красная смородина, облепиха, черника, голубика. Киви, зеленые яблоки, грейпфрут, лимон, сливы, груши. 1 стакан ягод = 1 фрукт
«Жирные» фрукты	Кокос и все продукты из него, маслины, авокадо - в зависимости от наличия лишнего веса, учитывать калорийность и ограничивать количество
Орехи и семена	Грецкие, миндальные, кедровые, фисташки. Орехи обязательно замачивать в подкисленной воде. Семена льна, кунжута, расторопши, тыквенные семечки
Сахарозаменители (не обязательно)	Стевия, эритрол, свитанго
Соль	Гималайская или морская
Напитки	Зеленый чай, белый чай, улунг, мугича, какао, цветочные и травяные чаи, ройбуш
Специи	Любые по желанию. Не должны содержать моносодиум глюконат

СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ДНЕВНОМ МЕНЮ

Группа продуктов	% от дневного рациона
Некрахмалистые овощи, водоросли и листовая зелень	40-50%
Крахмалистые овощи и безглютеновые злаки	15-25%
Полезные жиры: орехи и семена, «жирные фрукты», масла	10-15%
Животный и растительный белок, грибы	10-30%
Фрукты, ягоды (1 стакан ягод = 1 фрукт)	0-3 в день



ПОШАГОВЫЙ АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ НЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ

1. Распечатайте таблицу продуктов по категориям. Внимательно изучите все составляющие в каждой категории и вычеркните то, что вы не любите или не можете есть по каким – либо причинам.
2. Посмотрите на соотношение продуктов по группам и сделайте список продуктов, которые планируете использовать для недельного меню. Это фактически ваш список покупок.
3. Выберите из имеющихся у вас или предложенных на интенсиве рецептов те, в которых есть эти продукты.
4. Проверьте, что у вас есть в наличии все остальные ингредиенты из этих рецептов и если чего-то не хватает, добавьте в список покупок.
5. Запланируйте и запишите в свой ежедневник, когда вы будете делать покупки и когда и какие блюда готовить.
6. Каждый раз, перед едой, внимательно посмотрите на свою тарелку и проверьте, что хотя бы в грубом приближении все пропорции по соотношению продуктов в вашей трапезе соблюдены. Со временем это станет автоматической привычкой.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №2

Освойте технику активизации (замачивания)

Начните замачивать злаки, бобовые и овощи.

На лекции 3 я подробно объясняю почему это так важно. Запишите как меняется вкус, скорость приготовления и самое главное – ощущение в теле после еды.

Время замачивания

* Чечевицу можно не замачивать

злаки, бобы, семена и орехи	время, в часах
• Миндаль и грецкие орехи	12
• Семечки подсолнечника и тыквенные	8
• Фисташки и кедровые орешки	6
• Спельта	8
• Коричневый (цельный) рис	12
• Пшено	5
• Киноа	3
• Перловая крупа	6
• Бобовые	от 12 до 48



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №3

Включайте в свой рацион особо важные для нормализации глюкозы продукты.

Составьте план на неделю, каким образом вы будете добавлять эти полезные продукты. Как минимум 3 из них в день.

Дни недели	Какие продукты	В какое блюдо
Воскресенье		
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		

Список продуктов

- Лапша ширатаки (конжак).
- Молотые семена льна. Перемалывать самостоятельно и сразу перед едой. 1 чайную ложку в день с любой едой.
- Молотые семена расторопши. 1-2 чайные ложки в день. Идеально добавлять в утренний смузи.
- Гомасио – 2 чайные ложки в день. Посыпать готовые салаты и каши.
- Псиллиум – 1 столовую ложку в день с супом или просто развести в воде.
- Проростки и микрозелень – примерно 3-4 столовые ложки в день.
- Грибы шиитаке – 1-2 в день.
- Фисташки – 30 г в день.

***«Лучший способ начать делать - перестать говорить и начать делать»
/Уолт Дисней/***