

Питаться правильно совсем не скучно!!!

Лучшая еда для тела



Все эти идеи - взяты с открытых источников, в Интернете!

Питание должно быть разнообразным, отличным подспорьем в наполнении витаминами организма, могут быть - смузи!

ИДЕАЛЬНЫЙ СМУЗИ



сила зелени

=



шпинат



лимон



груша



матча



тропики

=



молоко



ананас



манго



банан



шоколад

=



мёд



банан



какао



молоко



манго

=



манго



овсянка



молоко



мёд

Рецептов по их приготовлению - великое множество, не бойтесь экспериментов с продуктами, и тогда Вы найдете именно тот вкус, который подходит Вам больше всего!

ЗАМИКСУЕМ ВКУСНЫЙ СМУЗИ



банан + молоко + кофейный йогурт + мускатный орех молотый + корица



авокадо + огурец + сок лимона + кинза + сельдерей



апельсин + сок апельсиновый холодный + йогурт / сливки + лёд



курага + изюм + мед + овсяные хлопья + миндальное молоко



заморож.ягоды + йогурт натур. + ваниль экстракт + молоко + чиа

Сейчас наступает осень, наш организм должен пополнить запасы витаминов на зиму, да и овощей, с фруктами на полках магазинов много нового урожая.

ПОЛЕЗНЫЕ СМУЗИ



снимает
усталость



укрепляет
иммунитет



понижает
давление



помогает
похудеть



СЖИГАНИЕ ЖИРА



ЗЕЛЕНЬИЙ ЧАЙ

МЯТА

ЛАЙМ

ПОДДЕРЖКА САХАРА



ОГУРЕЦ

КЛУБНИКА

КИВИ

КОНТРОЛЬ АППЕТИТА



ОГУРЕЦ

ЛИМОН

ЛАЙМ

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА



ЛАЙМ

АПЕЛЬСИН

ЛИМОН

В этой подсказке, Вы найдете причины - почему хочется именно те или иные продукты.

ПОЧЕМУ ХОЧЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



ШОКОЛАД

Причина:

нехватка магния

Mg

Решение:

шоколад с содержанием
какао не менее 75%



СЛАДКОЕ

Причина:

нехватка энергии



Решение:

белок или
полезные жиры



МОРОЖЕНОЕ

Причина:

организму нужны
полезные жиры

Решение:

грецкие орехи
и авокадо



СОЛЕНОЕ

Причина:

у вас обезвоживание

Решение:

выпейте воды



БУРГЕР

Причина:

не достает железа,
витамина B12 и фолиевой кислоты.

Решение:

творог, арахис, чечевица, тунец



КРАХМАЛИСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

Причина:

нужен гормон серотонин

Решение:

минеральная вода
с магнием



Правильное сочетание этих групп продуктов - даст положительный результат, для Вашего организма!



А, чтобы не ошибиться с выбором - очередная подсказка, что можно есть на ночь, но не более чем за два часа до сна!

На ночь разрешается!



Грудка индейки, курицы



Имбирный чай



Зелень



Морепродукты



Яйцо



Тыквенные семечки



Рыба



Грейпфрут



Листья салата



Овощи



Сыр



Отруби

Как видите - питание может быть и должно быть, богатым на ассортимент!

20 помощников для потери веса



ЯЙЦО



ШПИНАТ



ФОРЕЛЬ



БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА



КУРИНАЯ ГРУДКА



ПЕЧЕНАЯ КАРТОШКА



ТУНЕЦ



ФАСОЛЬ



СУП



ТВОРОГ



АВОКАДО



ОВОЩИ



ОРЕХ



ХЛЕБ Ц/З



ПЕРЕЦ ЧИЛИ



ФРУКТЫ



ГРЕЙПФРУТ



СЕМЕНА ЧИА



КОКОСОВОЕ МАСЛО



ЙОГУРТ БЕЛЫЙ

А эти продукты должны быть обязательно включены в каждодневный рацион!

Хочу поделиться одной маленькой хитростью - начало осени, еще не сезон для сельдерея и его привозят с нашего юга или с других теплых стран - в магазины, имеет он вкус довольно резкий и не каждый его может есть, из-за этого, после многолетнего опыта поедания, я для себя определила, что самый вкусный продукт, приходит к нам из Израиля, но происходит это уже ближе к зиме! Я же сельдерей обожаю, могу хрустеть им постоянно, но и для меня этот резкий вкус - тяжеловат, как же это исправить? Да просто, когда купите сельдерей, дайте ему полежать, минут 10-15, в чуть-чуть подслащенной ванне, горечь уйдет и вкус у него будет очень приятным!

продукты с "нулевой" калорийностью



ОГУРЕЦ
10 ККАЛ



АРБУЗ
30 ККАЛ



СЕЛЬДЕРЕЙ
8 ККАЛ



БРОККОЛИ
31 ККАЛ



КАПУСТА
4 ККАЛ



СПАРЖА
20 ККАЛ



ЛУК
40 ККАЛ



АНАНАС
43 ККАЛ



ФАСОЛЬ
35 ККАЛ