

8-495-348-22-56
8-916-529-05-08
8-926-879-42-05
8-968-678-53-99

<http://l-legko.ru>
https://vk.com/legko_1
https://www.instagram.com/kokteli_legko



Дорогой Друг!

Мы очень хотим, чтобы Ты достиг поставленных перед собой целей, обрел свои идеальные формы

Ответственность за это лежит на Тебе

В помощь тебе мы подготовили инструкции, изучив которые Тебе будет достигать целей легко.

С уважением, Команда Татьяны Ляутеншлягер!

Ешь! Пей! Стройней!



Дорогой Друг! Пожалуйста, внимательно изучи данные материалы!!!

Практически все диетологи мира утверждают, что белковое питание является самым эффективным для похудения. Меню, составленное на основе белковой пищи, помогает достаточно быстро избавиться от лишнего веса. Данное питание зачастую используют спортсмены, что позволяет на тренировках сжигать ненужных подкожный жир, и при этом нарастить мышечную массу.

Белок: строение и предназначение

Этот «стройматериал» состоит из аминокислот, а также относится к высокомолекулярным соединениям. Все в нашем организме строится при помощи белка. Он необходим для роста мышечной массы, для производительности эритроцитов. Благодаря белку происходит восстановление поврежденных и травмированных тканей, а также нормализуется работа гормонов. Белок неустанно работает на омоложение всего организма.

Для того чтобы обеспечить нормальную работу нашего организма необходимо ежедневно получать определенное количество белка. На тренировках процесс распада мышечной массы значительно усиливается, поэтому при активных занятиях спортом возникает необходимость в увеличении количества потребляемых белков. Если говорить о потребности в белке, то для взрослого человека суточная норма составляет чуть больше грамма на один килограмм веса.

Основные принципы белковой системы питания

Белковая система питания толкает организм на то, чтобы он испытывал стресс, **сокращая количество потребляемых углеводов, а взамен насыщая его большим количеством белка**. При такой работе, организм начинает «питаться» накопленным гликогеном, который находится в мышцах и жирах. Изначально из организма выходит жидкость, а уже позже вес начинает сбрасываться за счет жировых накоплений. С первого взгляда эта система похудения покажется достаточно простой, однако, как показывает практика, это довольно сложный процесс, эффективность которого напрямую зависит от моральной подготовки человека, который хочет сбросить лишние килограммы именно при помощи этой методики.

Если вы выбрали белковое питание как способ похудения, то следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Выпивать в день не меньше 2л воды!!!!!!!!!!!!(по формуле 40гр на 1 кг веса, т.е. если Вы весите на сегодняшний день 80 кг, Ваш объем выпитой воды должен составлять $40 \cdot 80 = 3,2$ литра.)
-Первый стакан воды выпивается, как только проснулись!!!!!!!!!!!!
2. Через полчаса после пробуждения завтракаете коктейлем ЛЕГКО! Утро, разведя его теплой водой.
3. Необходимо включить белок во все приемы пищи.



4. Исключить из пищи на период снижения и удержания веса все простые углеводы (тортики, печеньки и т.д. **исключить**: картофель, макаронные изделия, жаренные мясо и рыбу)

Углеводы являются основным источником энергии. Убрав из рациона углеводы, организм начинает «тянуть» энергию из жира, расщепляя жировые клетки. Это, в свою очередь, способствует быстрому снижению веса.

Белок дает чувство сытости, поэтому вам не хочется все время кушать.

5. Во второй половине дня белковую пищу необходимо разбавлять овощами, которые содержат минимальное количество крахмала, или вообще не содержат его. Это может быть томаты, огурцы, листовой салат, кабачки.

6. Фрукты разрешается употреблять только до обеда. Хорошо подойдут яблоки (1-2 штуки) и цитрусовые.

7. Потребление жиров должно ограничиваться 30-40 граммами в сутки, и только в качестве заправок к салату, не более двух столовых ложек.

8. Перед самым сном Вы выпиваете коктейль ЛЕГКО! Вечер, разведенный теплой водой. Вы спите, а организм работает, расщепляя жир на энергию и воду.

Придерживаясь этих довольно простых правил, процесс похудения для вас пройдет очень успешно. Стоит добавить, что после окончания диеты, необходимо продумать дальнейшее питание, дабы не вернуть потерянные килограммы. В этом сможет помочь заранее составленное меню, в котором вы распишете как выход из диеты, так и правильный дальнейший рацион.

Что можно есть, чтобы похудеть при помощи белкового питания?

Как известно, белки делятся на две категории: растительные и животные. Для полноценного питания необходимо, чтобы в рационе присутствовали и те, и другие в равных пропорциях.

Чуть ниже приведены продукты, в которых присутствует львиная доля белкового материала (около пятнадцати грамм на сто грамм продукта): творог обезжиренный, орехи, мясо животных и птиц, сыр, мясо рыбы, бобовые – горох и соя.

Перечень продуктов, в которых чуть меньше белка (приблизительно двенадцать грамм на сто грамм продукта): свинина, яйца, творог повышенной жирности, макаронные изделия, каши (гречневая, манная, пшеничная и овсяная).

Существуют такие продукты, которые не смогут в полной мере обеспечить организм белком: хлеб, рис, овощи, фрукты, ягоды.

Мы создали таблицу, в которой указали и оценили все продукты, которые присутствуют в магазинах. Продукты с оценкой 5 и 4 можно смело включать в ежедневный рацион. С оценкой 3 можно иногда позволить себе полакомиться (не чаще раза в неделю). С оценкой 2 и 1 вообще исключить из питания на период снижения и удержания веса.



Обязательный набор продуктов, который должен присутствовать при белковом питании

В вашем меню на неделю должны присутствовать следующие продукты:

- Рыба нежирных сортов – 120-180 грамм;
- Куриное филе (без кожицы) – 120-180 грамм;
- Морепродукты – 180-280 грамм;
- Творог с минимальной жирностью – 120-180 грамм;
- Говядина или телятина – 100 грамм;
- Яйцо куриное – 3-5 штук.

Если вы используете белковое питание как способ похудения, то необходимо исключить жареные блюда. Пищу можно готовить на пару, варить и запекать.

Так же стоит **забыть о майонезе и различных жирных соусах.**

Бальзамик, сок выжатого лимона, перец, соевый соус – вот этим можно заправлять еду.

Во избежание срыва диеты, вы можете включить в свое недельное меню любимое блюдо, которого нет в списке, но только один раз, НЕ БОЛЕЕ!

Что нужно исключить при белковом питании?

Продукты, про которые нужно забыть во время этой системы питания:

- Полуфабрикаты – покупные пельмени, котлеты и т. п.;
- Выпечка. Исключение – хлеб из цельнозерновой муки;
- Консервы;
- Сладости;
- Сладкая газированная вода;
- Молочные продукты с повышенным уровнем жирности;

Не кислые фрукты. К ним относятся – виноград, слива, персик, банан, манго и прочие; Крахмалосодержащие овощи – картофель и кукуруза;

Сахаросодержащие овощи – морковь и тыква.

Польза белковой системы похудения

Что же хорошего нам дает белковая система похудения?

Быстрый сброс веса – это является основным преимуществом белковой системы.



Нет чувства голода. А все благодаря тому, что белки обеспечивают наш организм нужным количеством энергии.

Разнообразное питание. Эта диета не ограничивается узким списком продуктов. Согласитесь, что отказаться от мучного и сладостей намного проще, нежели употреблять кефир на протяжении всего дня!

Если соблюдать сбалансированный режим питания, то вы не наберете сброшенные килограммы назад. Благодаря тому, что из нашего меню исключаются углеводы, которые замещаются белками, вы сможете сбросить вес намного быстрее, чем при помощи других диет.

Благодаря белковому меню, жидкость, находящаяся в организме, начинает выходить очень быстро, что способствует формированию подтянутого контура фигуры.

Противопоказания

Беременность и вскармливание грудью.

Сколько протеина (белка) вам необходимо?

1. Определите желаемый вес.
2. Подсчитайте потребность в протеине по формуле:

Для сжигания жира и снижения веса:

Желаемый вес в кг \times 2,2 = потребность в граммах белка

Для набора мышечной массы:

Желаемый вес в кг \times 2,2 \times 1,33 = потребность в граммах белка

Пример:

Светлана хочет весить 55 кг, ей необходимо сбросить вес и жир.
 $55 \times 2,2 = 121$ гр. белка в день.

Виталий хочет весить 100кг, его задача нарастить мышцы и увеличить силу.
 $100 \times 2,2 \times 1,33 = 292$ гр. Белка в день.

Чем вам поможет коктейль ЛЕГКО! ?

Коктейль обеспечит вас львиной долей белка (42 гр. в сутки).

В каждой порции коктейля содержится 30% от суточной нормы всех витаминов и микроэлементов. Т.е. удовлетворяем потребность на 60%, оставшиеся 40% получаются из пищи. Согласитесь, с сегодняшним качеством продуктов 60% это больше, чем существенно.

Вода, образовавшаяся при распаде жира, выходя из организма, тянет за собой магний!

Магний участвует в 90% всех процессов в организме. Недостаток магния чреват последствиями, например, судороги, разрушение сосудов и т.д. Поэтому мы увеличили содержание магния в коктейле! Во-первых, его содержание составляет 50% от суточной нормы, во-вторых: используется натуральный морской магний, обогащенный йодом.



Фрукты и ягоды

| название продукта | гл. индекс | пищевая ценность продукта (на 100 гр) | | | | наша оценка |
|-------------------|------------|---------------------------------------|-------|------|----------|-------------|
| | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| лимон | 20 | 33 | 0.9 | 0.1 | 3 | 5 |
| грейпфрут | 22 | 35 | 0.7 | 0.2 | 6.5 | 5 |
| малина | 30 | 39 | 0.8 | 0.3 | 8.3 | 5 |
| яблоки | 30 | 44 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 5 |
| ежевика | 25 | 31 | 2 | - | 4.4 | 5 |
| земляника | 25 | 34 | 0.8 | 0.4 | 6.3 | 5 |
| черника | 43 | 41 | 1.1 | 0.6 | 8.4 | 5 |
| голубика | 42 | 34 | 1 | 0.1 | 7.7 | 5 |
| смородина красная | 30 | 35 | 1 | 0.2 | 7.3 | 5 |
| смородина черная | 15 | 38 | 1 | 0.2 | 7.3 | 5 |
| альча | 25 | 27 | 0.2 | - | 6.4 | 5 |
| брусника | 25 | 43 | 0.7 | 0.5 | 8 | 5 |
| абрикосы | 20 | 40 | 0.9 | 0.1 | 9 | 5 |
| персики | 30 | 42 | 0.9 | 0.1 | 9.5 | 5 |
| груши | 34 | 42 | 0.4 | 0.3 | 9.5 | 5 |
| слива | 22 | 43 | 0.8 | 0.2 | 9.6 | 5 |
| клубника | 32 | 32 | 0.8 | 0.4 | 6.3 | 5 |
| апельсины | 35 | 38 | 0.9 | 0.2 | 8.3 | 5 |
| вишня | 22 | 49 | 0.8 | 0.5 | 10.3 | 4 |
| гранат | 35 | 52 | 0.9 | - | 11.2 | 4 |
| нектарин | 35 | 48 | 0.9 | 0.2 | 11.8 | 4 |
| клюква | 45 | 26 | 0.5 | - | 3.8 | 4 |
| киви | 50 | 49 | 0.4 | 0.2 | 11.5 | 4 |
| облепиха | 30 | 52 | 0.9 | 2.5 | 5 | 4 |
| черешня | 25 | 50 | 1.2 | 0.4 | 10.6 | 4 |
| мандарины | 40 | 38 | 0.8 | 0.3 | 8.1 | 3 |
| крыжовник | 40 | 41 | 0.7 | 0.2 | 9.1 | 3 |
| хурма | 55 | 55 | 0.5 | - | 13.2 | 2 |
| манго | 55 | 67 | 0.5 | 0.3 | 13.5 | 2 |
| дыня | 60 | 39 | 0.6 | - | 9.1 | 2 |
| бананы | 60 | 91 | 1.5 | 0.1 | 21 | 2 |
| виноград | 40 | 64 | 0.6 | 0.2 | 16 | 2 |
| ананасы | 66 | 49 | 0.5 | 0.2 | 11.6 | 1 |
| арбуз | 72 | 40 | 0.7 | 0.2 | 8.8 | 1 |
| изюм | 65 | 271 | 1.8 | - | 66 | 1 |
| чернослив | 25 | 242 | 2.3 | - | 58.4 | 1 |
| инжир | 35 | 257 | 3.1 | 0.8 | 57.9 | 1 |
| курага | 30 | 240 | 5.2 | - | 55 | 1 |
| финики | 146 | 306 | 2 | 0.5 | 72.3 | 1 |



Зерновые продукты и изделия из муки

| название продукта | гл. индекс | пищевая ценность продукта (на 100 гр) | | | | наша оценка |
|------------------------------------|------------|--|-------|------|----------|----------------|
| | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| клетчатка пищевая | 30 | 205 | 17 | 3.9 | 14 | 5 |
| соевая мука обезжиренная | 15 | 291 | 48.9 | 1 | 21.7 | 5 |
| отруби | 51 | 191 | 15.1 | 3.8 | 23.5 | 4 |
| овсяные хлопья сырые | 40 | 305 | 11 | 6.2 | 50 | 4 |
| перловая каша на воде | 22 | 109 | 3.1 | 0.4 | 22.2 | 4 |
| овсяная каша на воде | 66 | 49 | 1.5 | 1.1 | 9 | 3 |
| ячневая каша молочная | 50 | 111 | 3.6 | 2 | 19.8 | 3 |
| рис нешлифованный отварной | 65 | 125 | 2.7 | 0.7 | 36 | 3 |
| макароны из муки грубого помола | 38 | 113 | 4.7 | 0.9 | 23.2 | 3 |
| хлеб зерновой | 40 | 222 | 8.6 | 1.4 | 43.9 | 3 |
| хлебцы цельно зерновые | 45 | 291 | 11.3 | 2.16 | 56.5 | 3 |
| хлеб бородинский | 45 | 202 | 6.8 | 1.3 | 40.7 | 3 |
| гречневая каша на воде | 50 | 153 | 5.9 | 1.6 | 29 | 3 |
| овсяная каша молочная | 60 | 116 | 4.8 | 5.1 | 13.7 | 3 |
| макароны из твердых сортов пшеницы | 50 | 140 | 5.5 | 1.1 | 27 | 2 |
| манная каша молочная | 65 | 122 | 3 | 5.4 | 15.3 | 2 |
| рисовая каша молочная | 70 | 101 | 2.9 | 1.4 | 18 | 2 |
| хлеб ржано-пшеничный | 65 | 214 | 6.7 | 1 | 42.4 | 2 |
| вареники с творогом | 60 | 170 | 10.9 | 1 | 36.4 | 2 |
| пельмени | 60 | 252 | 14 | 6.3 | 37 | 2 |
| пшеничная каша на воде | 70 | 134 | 4.5 | 1.3 | 26.1 | 1 |
| рисовая каша на воде | 80 | 107 | 2.4 | 0.4 | 63.5 | 1 |
| блины из муки высшего помола | 69 | 185 | 5.2 | 0.3 | 34.3 | 1 |
| вареники с картофелем | 66 | 234 | 6 | 3.6 | 42 | 1 |
| пицца с сыром | 60 | 236 | 6.6 | 13.3 | 22.7 | 1 |
| хлеб из муки высшего сорта | 80 | 232 | 7.6 | 0.8 | 48.6 | 1 |
| макароны высший сорт | 85 | 344 | 12.8 | 0.4 | 70 | 1 |
| мюсли | 80 | 352 | 11.3 | 13.4 | 67.1 | 1 |
| пирожок печенный с луком и яйцом | 88 | 204 | 6.1 | 3.7 | 36.7 | 1 |
| пирожок жареный с повидлом | 88 | 289 | 4.7 | 8.8 | 47.8 | 1 |
| сухарики | 74 | 360 | 11.5 | 2 | 74 | 1 |
| печенье крекер | 80 | 352 | 11.3 | 13.4 | 67.1 | 1 |
| булочка сдобная | 88 | 292 | 7.5 | 4.9 | 54.7 | 1 |
| будочка для хот-дога | 92 | 287 | 8.7 | 3.1 | 59 | 1 |
| бублик пшеничный | 103 | 276 | 9.1 | 1.1 | 57.1 | 1 |
| кукурузные хлопья | 85 | 360 | 4 | 0.5 | 80 | 1 |
| гренки белые жаренные | 100 | 381 | 8.8 | 14.4 | 54.2 | 1 |
| хлеб белый (батон) | 136 | 369 | 7.4 | 7.6 | 68.1 | 1 |
| вафли | 80 | 545 | 2.9 | 32.6 | 61.6 | 1 |
| печенье, пирожные торты | 100 | 520 | 4 | 25 | 70 | 1 |



Овощи

| название продукта | гл. индекс | пищевая ценность продукта (на 100 гр) | | | | наша оценка |
|-------------------------|------------|---------------------------------------|-------|------|----------|-------------|
| | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| петрушка, базилик | 5 | 49 | 3.7 | 0.4 | 8 | 5 |
| укроп | 15 | 31 | 2.5 | 0.5 | 4.1 | 5 |
| салат листовой | 10 | 17 | 1.5 | 0.2 | 2.3 | 5 |
| помидоры свежие | 10 | 23 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 5 |
| огурцы свежие | 20 | 13 | 0.6 | 0.1 | 1.8 | 5 |
| лук репчатый сырой | 10 | 48 | 1.4 | - | 10.4 | 5 |
| шпинат | 15 | 22 | 2.9 | 0.3 | 2 | 5 |
| спаржа | 15 | 21 | 1.9 | 0.1 | 3.2 | 5 |
| брокколи | 10 | 27 | 3 | 0.4 | 4 | 5 |
| редис | 15 | 20 | 1.2 | 0.1 | 3.4 | 5 |
| капуста свежая | 10 | 25 | 2 | - | 4.3 | 5 |
| капуста квашенная | 15 | 17 | 1.8 | 0.1 | 2.2 | 5 |
| капуста тушеная | 15 | 75 | 2 | 3 | 9.6 | 5 |
| цветная капуста тушеная | 15 | 29 | 1.8 | 0.3 | 4 | 5 |
| брюссельская капуста | 15 | 43 | 4.8 | - | 5.9 | 5 |
| лук-порей | 15 | 33 | 2 | - | 6.5 | 5 |
| грибы соленые | 10 | 29 | 3.7 | 1.7 | 1.1 | 5 |
| перец зеленый | 10 | 26 | 1.3 | - | 5.3 | 5 |
| перец красный | 15 | 31 | 1.3 | 0.3 | 5.9 | 5 |
| чеснок | 30 | 46 | 6.5 | - | 5.2 | 5 |
| морковь сырая | 35 | 35 | 1.3 | 0.1 | 7.2 | 5 |
| зеленый горошек свежий | 40 | 72 | 5 | 0.2 | 12.8 | 4 |
| чечевица отварная | 25 | 128 | 10.3 | 0.4 | 20.3 | 4 |
| горох | 25 | 128 | 10.3 | 0.4 | 20.3 | 4 |
| маш | 40 | 127 | 9.6 | 0.5 | 0.2 | 4 |
| фасоль вареная | 40 | 127 | 9.6 | 0.5 | 0.2 | 4 |
| рагу овощное | 55 | 99 | 1.2 | 4.8 | 7.1 | 3 |
| баклажанная икра | 40 | 146 | 1.7 | 13.3 | 5.1 | 3 |
| кабачковая икра | 75 | 83 | 1.3 | 4.8 | 8.1 | 3 |
| свекла отварная | 64 | 54 | 1.9 | 0.1 | 10.8 | 3 |
| тыква запеченная | 75 | 23 | 1.1 | 0.1 | 4.4 | 3 |
| кабачки жаренные | 75 | 104 | 1.3 | 6 | 10.3 | 2 |
| цветная капуста жареная | 35 | 120 | 3 | 10 | 5.7 | 2 |
| оливки зеленые | 15 | 125 | 1.4 | 12.7 | 1.3 | 2 |
| кукуруза отварная | 70 | 123 | 4.1 | 2.3 | 22.5 | 2 |
| маслины черные | 15 | 361 | 2.2 | 32 | 8.7 | 1 |
| картофель вареный | 65 | 75 | 2 | 0.4 | 15.8 | 1 |
| картофельное пюре | 90 | 92 | 2.1 | 3.3 | 13.7 | 1 |
| картофель фри | 95 | 266 | 3.8 | 15.1 | 29 | 1 |
| картофель жареный | 95 | 184 | 2.8 | 9.5 | 22 | 1 |
| картофельные чипсы | 85 | 538 | 2.2 | 37.6 | 49.3 | 1 |



Напитки

| название продукта | гл. индекс | пищевая ценность продукта (на 100 гр) | | | | наша оценка |
|--------------------------------|------------|---------------------------------------|-------|------|----------|-------------|
| | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| чай зеленый (без сахара) | - | 0.1 | - | - | - | 5 |
| сок томатный | 15 | 18 | 1 | - | 3.5 | 4 |
| сок морковный | 40 | 28 | 1.1 | 0.1 | 5.8 | 3 |
| сок грейпфрутовый (без сахара) | 48 | 33 | 0.3 | - | 8 | 3 |
| сок яблочный (без сахара) | 40 | 44 | 0.5 | - | 9.1 | 3 |
| сок апельсиновый (без сахара) | 40 | 54 | 0.7 | - | 12.8 | 3 |
| сок ананасовый (без сахара) | 46 | 53 | 0.4 | - | 13.4 | 3 |
| сок виноградный (без сахара) | 48 | 56.4 | 0.3 | - | 13.8 | 3 |
| вино красное сухое | 44 | 68 | 0.2 | - | 0.3 | 3 |
| вино белое сухое | 44 | 66 | 0.1 | - | 0.6 | 2 |
| квас | 30 | 20.8 | 0.2 | - | 5 | 2 |
| кофе натуральный (без сахара) | 52 | 1 | 0.1 | 0.1 | - | 2 |
| какао на молоке (без сахара) | 40 | 67 | 3.2 | 3.8 | 5.1 | 2 |
| сок в упаковке | 70 | 54 | 0.7 | - | 12.8 | 2 |
| компот из фруктов (без сахара) | 60 | 60 | 0.8 | - | 14.2 | 2 |
| десертное вино | 30 | 150 | 0.2 | - | 20 | 1 |
| кофе молотый | 42 | 58 | 0.7 | 1 | 11.2 | 1 |
| газированные напитки | 74 | 48 | - | - | 11.7 | 1 |
| пиво | 110 | 42 | 0.3 | - | 4.6 | 1 |
| шампанское сухое | 46 | 88 | 0.2 | - | 5 | 1 |
| джин с тоником | - | 63 | 0.2 | - | 0.2 | 1 |
| ликер | 30 | 322 | - | - | 45 | 1 |
| водка | - | 233 | - | - | 0.1 | 1 |
| коньяк | - | 239 | - | - | 1.5 | 1 |

Жиры, масла, соусы

| название продукта | гл. индекс | пищевая ценность продукта (на 100 гр) | | | | наша оценка |
|--------------------|------------|---------------------------------------|-------|------|----------|-------------|
| | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| кетчуп | 15 | 90 | 2.1 | - | 14.9 | 4 |
| горчица | 35 | 143 | 9.9 | 12.7 | 5.3 | 3 |
| оливковое масло | - | 898 | - | 99.8 | - | 3 |
| растительное масло | - | 899 | - | 99.9 | - | 3 |
| майонез | 60 | 621 | 0.3 | 67 | 2.6 | 2 |
| сливочное масло | 51 | 748 | 0.4 | 82.5 | 0.8 | 2 |
| маргарин | 55 | 743 | 0.2 | 82 | 1.2 | 1 |
| сало свиное | - | 841 | 1.4 | 90 | - | 1 |



Прочие

| название продукта | гл. индекс | пищевая ценность продукта (на 100 гр) | | | наша оценка | |
|--------------------------|---------------|---|-------|------|----------------|----------|
| | | Ккал | Белки | Жиры | | Углеводы |
| яйцо (1шт) | 48 | 76 | 6.3 | 5.2 | 0.7 | 4 |
| желток одного яйца | 50 | 59 | 2.7 | 5.2 | 0.3 | 1 |
| грецкие орехи | 15 | 710 | 15.6 | 65.2 | 15.2 | 2 |
| фундук | 15 | 706 | 16.1 | 66.9 | 9.9 | 2 |
| миндаль | 25 | 648 | 18.6 | 57.7 | 13.6 | 2 |
| фисташки | 15 | 577 | 21 | 50 | 10.8 | 2 |
| арахис | 20 | 612 | 20.9 | 45.2 | 10.8 | 2 |
| семечки подсолнуха | 8 | 572 | 21 | 53 | 4 | 2 |
| семечки тыквенные | 25 | 600 | 28 | 46.7 | 15.7 | 2 |
| кокосовый орех | 45 | 380 | 3.4 | 33.5 | 29.5 | 2 |
| шоколад темный | 22 | 539 | 6.2 | 35.4 | 48.2 | 2 |
| мед | 90 | 314 | 0.8 | - | 80.3 | 2 |
| варенье | 70 | 271 | 0.3 | 0.3 | 70.9 | 1 |
| шоколад молочный | 70 | 550 | 5 | 34.7 | 52.4 | 1 |
| шоколадный батончик | 70 | 500 | 4 | 25 | 69 | 1 |
| халва | 70 | 522 | 12.7 | 29.9 | 50.6 | 1 |
| карамель, леденцы | 80 | 375 | - | 0.1 | 97 | 1 |
| мармелад | 30 | 306 | 0.4 | 0.1 | 76 | 1 |
| сахар | 70 | 374 | - | - | 99.8 | 1 |
| попкорн | 85 | 480 | 2.1 | 20 | 77.6 | 1 |
| шаурма в лаваше (1шт) | 70 | 628 | 24.8 | 29 | 64 | 1 |
| гамбургер (1шт) | 103 | 486 | 25.8 | 26.2 | 36.7 | 1 |
| хот-дог (1шт) | 90 | 724 | 17 | 36 | 79 | 1 |



Молочные продукты

| название продукта | гл. индекс | пищевая ценность продукта (на 100 гр) | | | | наша оценка |
|----------------------------|------------|---------------------------------------|-------|------|----------|-------------|
| | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| молоко обезжиренное | 27 | 31 | 3 | 0.2 | 4.7 | 5 |
| творог нежирный | 30 | 88 | 18 | 1 | 1.2 | 5 |
| молоко соевое | 30 | 40 | 3.8 | 1.9 | 0.8 | 5 |
| кефир нежирный | 25 | 30 | 3 | 0.1 | 3.8 | 5 |
| йогурт 1.5% натуральный | 35 | 47 | 5 | 1.5 | 3.5 | 5 |
| сыр тофу | 15 | 73 | 8.1 | 4.2 | 0.6 | 5 |
| молоко натуральное | 32 | 60 | 3.1 | 4.2 | 4.8 | 4 |
| творог 9% жирности | 30 | 185 | 14 | 9 | 2 | 3 |
| йогурт фруктовый | 52 | 105 | 5.1 | 2.8 | 15.7 | 3 |
| брынза | - | 260 | 17.9 | 20.1 | - | 2 |
| сыр Фета | 56 | 243 | 11 | 21 | 2.5 | 2 |
| творожная масса | 45 | 340 | 7 | 23 | 10 | 1 |
| сырники из творога | 70 | 220 | 17.4 | 12 | 10.6 | 1 |
| сыр сулугуни | - | 285 | 19.5 | 22 | - | 1 |
| сыр плавленый | 57 | 323 | 20 | 27 | 3.8 | 1 |
| сыры твердые | - | 360 | 23 | 30 | - | 1 |
| сливки 10% жирности | 30 | 118 | 2.8 | 10 | 3.7 | 1 |
| сметана 20% жирности | 56 | 204 | 2.8 | 20 | 3.2 | 1 |
| мороженое | 70 | 218 | 4.2 | 11.8 | 23.7 | 1 |
| молоко сгущенное с сахаром | 80 | 239 | 7.2 | 8.5 | 56 | 1 |

8-495-348-22-56
8-916-529-05-08
8-926-879-42-05
8-968-678-53-99

<http://l-legko.ru>
https://vk.com/legko_l
https://www.instagram.com/kokteli_legko



Мясные продукты

| название продукта | гл. индекс | пищевая ценность продукта (на 100 гр) | | | | наша оценка |
|----------------------------|---------------|---|-------|------|----------|----------------|
| | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| куриная грудка отварная | - | 137 | 29.8 | 1.8 | - | 5 |
| телятина отварная | - | 134 | 27.8 | 3.1 | - | 5 |
| индейка отварная | - | 195 | 23.7 | 10.4 | - | 4 |
| говядина нежирная | - | 175 | 25.7 | 8.1 | - | 4 |
| кролик жареный | - | 212 | 28.7 | 10.8 | - | 4 |
| почки тушеные | - | 156 | 26.1 | 5.8 | - | 4 |
| говяжья печень жареная | 50 | 199 | 22.9 | 10.2 | 3.9 | 4 |
| говяжий язык отварной | - | 231 | 23.9 | 15 | - | 4 |
| говяжьи мозги | - | 124 | 11.7 | 8.6 | - | 3 |
| омлет | 49 | 210 | 14 | 15 | 2.1 | 3 |
| курица вареная | - | 262 | 31.2 | 15.3 | - | 3 |
| свинина на гриле | - | 280 | 19.9 | 22 | - | 3 |
| баранина отварная | - | 293 | 21.9 | 22.6 | - | 3 |
| бефстроганов | 56 | 207 | 16.6 | 13.1 | 5.7 | 2 |
| котлеты из свинины | 50 | 262 | 11.7 | 19.6 | 9.6 | 2 |
| сосиски | 28 | 266 | 10.4 | 24 | 1.6 | 1 |
| колбаса вареная | 34 | 300 | 12 | 28 | 3 | 1 |
| гусь | - | 319 | 29.3 | 22.4 | - | 1 |
| баранина | - | 300 | 24 | 25 | - | 1 |
| утка жареная | - | 407 | 23.2 | 34.8 | - | 1 |

Ешь! Пей! Стройней!

завтрак



7:00



7:30



8:00

перекус



9:30



или



10:30

10:00

обед



12:30



14:00

13:00 – 13:30

перекус



15:30



16:00



16:30

ужин



18:30



20:00

19:00 – 19:30

перекус



22:00



22:30



23:00

В течении дня выпивать 2-3 литра воды

**Примерный план питания.
Поможет достичь результатов очень быстро!**



ФАКТОРЫ БЫСТРОГО ЖИРОСЖИГАНИЯ

**1. Завтрак белковым витаминно-минеральным комплексом
ЛЕГКО!**

2. Питание каждые 3 часа

3. Увеличиваем количества белка в рационе

4. Сокращаем потребление углеводов

5. Употребляем больше клетчатки

6. Пьем норму воды (40 гр. на 1 кг. веса)

7. Последний прием пищи не позднее 4 часов до сна

8. Перед сном коктейль Легко! Вечер



ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

Блюда

| | |
|------------------|---|
| Завтрак | Вода в любом количестве |
| До 9:00 | Коктейль «Легко! Утро» Вода через 30 минут |
| Перекус | Стакан воды (20 минут до еды) |
| 11:00, | Ягоды (любые 150гр), или фрукты (груша, грейпфрут, гранат, киви, яблоко – 1шт), |
| 11:30 | или яйцо, или 100гр творога (до 5%), или орехи 20гр Вода (через 30 минут) |
| Обед | Стакан воды (20 минут до еды) |
| 13:30, | Салат (помидоры, огурцы, зелень, капуста, свекла, морковь, перец сладкий – сырые) |
| 14:00 | Красное мясо / Рыба / Птица 150гр Гарнир 50гр (гречка / нут / лобия / фасоль / чечевица / овощи / булгур Вода (через 30 минут) |
| Перекус | Стакан воды (20 минут до еды) |
| 16:30 | 2 яйца + огурец / 20гр орехов (6-9шт) / хумус + морковь / творог 100гр Салат: свекла + ложка оливкового масла / капустный салат Вода (через 30 минут) |
| Ужин | Стакан воды (20 минут до еды) |
| 19:00 | Томатный суп + яйцо / птица / рыба / салат + курица / рыба Вода (через 30 минут) |
| Перекус | Стакан воды (20 минут до еды) Коктейль «Легко! Вечер» |
| Сон 23:00 | |

МОЖНО

Салат для пищеварения: 1 морковь + 1 свекла + 1 зеленое яблоко на мелкой терке, дать постоять 30 минут
Перепелиные яйца, брокколи, цветная капуста, шпинат, цветной перец, редис, морская капуста, тунец консервированный (натуральный)

Способы приготовления (можно): варить, тушить, запекать, на пару, на углях, на гриле, в фольге, в горшочках

НЕЛЬЗЯ

Фрукты: инжир, банан, мандарин, хурма, арбуз, виноград

Сухофрукты: все

Сосиски, колбасы, картофель, белая мука, макароны, кондитерские изделия, карамель, шоколад, газировки, чипсы, фаст фуд, еда в пакетах, полуфабрикаты, консервированные продукты

Нельзя жарить



ЗАПОМНИ!
НА ВРЕМЯ СНИЖЕНИЯ И УДЕРЖАНИЯ ВЕСА
НЕЛЬЗЯ!

- Белый хлеб, выпечка. Любая, даже собственного приготовления.
- Макароны, даже пустые. Высококачественные, дорогие также.
- Белый рис. Полностью, в составе плова также.
- Картофель в любых блюдах.
- Морковь, кукуруза, вареная свекла.
- Сладости. Не обманывайте себя, ни зефир, ни шоколад (да-да, даже черный) нельзя.
- Сладкие фрукты тоже следует исключить.
- Алкоголь в любом виде – он первый друг лишнего веса.

Из выпечки возможно употребление только ржаного (черного) хлеба и изделий с мукой грубого помола.