

Пп-рацион



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/pp-ration/>

Завтрак (легкий прием пищи):

- лучшее время 7:00-8:30
- кисломолочные ряженка: кефир, йогурт, творог, сыр.
- фрукты любые по предпочтению
- сухофрукты: финики, чернослив, курага, изюм, цукаты
- крупы: гречневая, овсянка
- орехи тяжелый продукт, употреблять в дни интенсивной физической нагрузки. Любые по предпочтению

Возможные варианты:

- йогурт + фрукт (сухофрукты)
- овсянка + фрукт (сухофрукты)
- мюсли
- фруктовый салат + творог
- творог разбавленный йогуртом и ложкой мёда и.т.д.

Обед (самый плотный прием пищи):

- лучшее время 11:30-13:30
- овощной салат
- второе блюдо
- первое блюдо
- десерт

Сократить до минимума простые углеводы (выпечка, сахар, варенье и т.д.) на десерт фрукты.

Возможные варианты :

- овощной салат + второе + первое
- фрукты + второе + первое

Ужин легкий прием пищи

- лучшее время 17:30-18:30
- овощи в любом виде
- молочные продукты, молоко и кисломолочные продукты не совмещать
- крупы (гречиха)
- зерновые ограничить максимально
- сократить до минимума простые углеводы (выпечка, сахар, варенье и т.д.)

Возможные варианты

- овощной салат + рыба(или сыр)
- гречка с овощами + рыба
- творог
- тёплое молоко

В течение дня необходимо выпивать от 2 до 2,5 литров воды

Питайтесь правильно!