

Меню 40+

(от 40 и старше)

СИСТЕМА ПИТАНИЯ АННЫ БЕЛОУСОВОЙ «3 ВОЗРАСТА» Меню 40+ (от 40 лет и старше)



10 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ

1. Система питания «3 Возраста» состоит из двух этапов, каждый из которых длится один месяц:

- **1-й ЭТАП (месяц) «Запуск»** — на первом этапе меню более строгое, ограничений больше; это нужно для того, чтобы «запустить» механизм снижения массы тела;
- **2-й ЭТАП (месяц) «Вариации»** — на втором этапе вы получаете некоторые послабления, возможность вернуть в рацион ранее исключенные продукты, возможность варьировать различные блюда в течение дня. На этом этапе организм окончательно адаптируется к режиму питания, объемам порций, набору продуктов, что позволяет безболезненно перейти в дальнейшем к здоровому питанию, а не возвращаться к прежнему рациону, который стал причиной набора веса.

2. Верными спутниками системы питания «3 Возраста» являются средства для снижения веса Modelform. В этом союзе у каждого своя важная роль:

- система питания «3 Возраста» позволяет перестроиться на здоровое питание, привыкнуть к определенному режиму, научиться есть, не набирая лишнего, но и не отказывая себе в маленьких гастрономических удовольствиях;
- средства для снижения веса Modelform помогают не только снизить вес, но еще и контролировать аппетит, не испытывая чувства голода, нормализовать обмен веществ в организме, улучшить функциональное состояние желудочно-кишечного тракта и сделать процесс снижения веса более эффективным и комфортным для женщин в разные возрастные периоды.

Залог эффективности предлагаемой системы питания в соблюдении вами рекомендаций и приеме средства для снижения веса Modelform, соответствующего вашему возрасту (1 капсула за завтраком, во время или после приема пищи).

3. Пятиразовый режим питания — основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса между ними. Принципиальное значение имеет только время завтрака и ужина. Завтракать желательно в промежутке с 7 до 9 часов утра, ужинать — не позднее чем за 3–4 часа до сна.

4. Указаны все те продукты, которые есть можно. Продукты, которые вы не находите в списке рекомендаций, временно из вашего рациона исчезают.

5. Уточнения по некоторым видам продуктов. В системе питания «3 Возраста» рекомендуются следующие виды: **мяса** — говядина

(но не телятина, в которой много холестерина), нежирная баранина, кролик; **птицы** — курица, индейка, перепелка; **рыбы** — треска, судак, дорада, сибас, скумбрия, морской окунь, креветочная, ледяная, щука (т. е. рыба тощих и полужирных пород).

6. Объемы порций. В системе питания «3 Возраста» указаны рекомендуемые объемы, которых желательно придерживаться. Если вам сложно съесть все в предложенном объеме (например, много салата), можно немного уменьшить порции, но не сильно. Не забывайте, что с пищей вы получаете не только калории, но и необходимые питательные вещества, и, если резко урезать порции, может развиваться их дефицит. Увеличивать порции самостоятельно не разрешается!

7. Количество потребляемой жидкости (всех напитков) должно быть не менее 1,5, но и не более 3 литров в день. Помимо тех напитков, что указаны в меню как обязательные, в течение дня можно употреблять и другие: чай зеленый и черный, чай каркаде, кофе, кофе с молоком, обычную воду, овощные соки. Все напитки должны быть несладкими.

8. Лучше всего готовить все блюда без соли и досаливать уже в тарелке, не превышая норму 1 ч. л. соли (без горки!) в день. Чтобы пища не была пресной, активно используйте пряные травы: петрушку, кинзу, укроп, тимьян, тмин, мяту и другие — как в свежем, так и в сушеном виде. Также помогают лимонный сок, сок имбиря, мускатный орех, различные виды ароматного уксуса, чеснок. Самое главное — не переборщить, ведь слишком пряная пища стимулирует аппетит.

9. Допустимые способы обработки (приготовления) продуктов. В рамках системы питания «3 Возраста» не допускается жарение или тушение на масле и в панировке, возможны только следующие способы приготовления продуктов: на пару или в микроволновой печи, запекание, отваривание, жарение на гриле или на сухой сковороде.

10. Если вы проголодались между приемами пищи, можете просто перекусить, пообедать или поужинать пораньше. Также можно выпить стакан овощного сока или съесть порцию любых разрешенных фруктов — сделать дополнительный перекус. Если чувство голода между приемами пищи продолжает беспокоить вас постоянно, а все рекомендации вы выполняете точно, стоит обратиться к врачу и провести обследование с целью исключения наличия хронических заболеваний.

В добрый путь!



1
КАПСУЛА
В ДЕНЬ



Меню
40+
(от 40 и старше)

1-й ЭТАП «ЗАПУСК», 1 месяц

Важно! Первые два дня следует обходиться полностью без соли: не подсаливать еду, не употреблять соленых продуктов.

Утро начинайте с 1 стакана прохладной воды (чуть ниже комнатной температуры).



ЗАВТРАК (основной прием пищи)

БЛЮДО

ВНИМАНИЕ! Чередуйте предложенные варианты (одно блюдо на один завтрак!).

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
ВАРИАНТ 1. Каша (желательно употреблять не менее 4 раз в неделю)	Каша из гречневой, пшениной, овсяной или ячневой крупы (не хлопья!), приготовленная на молоке 1,5 % жирности. Молоко можно добавить в конце варки или непосредственно перед употреблением. При непереносимости цельного молока запивайте кашу йогуртом без добавок или кефиром 1–1,5 % жирности.	Ориентируйтесь на собственные ладошки — сложите их горстью, как при умывании лица. Столько каши (в готовом виде), сколько поместилось бы в вашу горсть, и нужно съесть.
ВАРИАНТ 2. Творог (желательно употреблять не менее 3 раз в неделю)	Творог до 5 % жирности (но не 0 %!).	150–200 г

НАПИТОК

Чай, натуральный кофе или кофе с молоком (все без сахара!).



ТЕМ, КТО ПРИМЕНЯЕТ MODELFORM 40+: ПРИНЯТЬ 1 КАПСУЛУ ВО ВРЕМЯ ИЛИ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА, ЗАПИВАЯ ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ВОДЫ (200 МЛ).

Меню
40+
(от 40 и старше)



ВТОРОЙ ЗАВТРАК (перекус)

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
Фрукты и ягоды	Любые свежие или замороженные ягоды и фрукты (не сухофрукты!), кроме бананов, винограда и инжира. Отдавайте предпочтение яблокам, грушам, вишне, содержащим фитоэстрогены, и цитрусовым, способствующим нормализации уровня холестерина в крови. Остальные фрукты и ягоды — по желанию.	Ориентируйтесь на собственный кулак. Представьте, что ваш кулак — это фрукт или сумма фруктов (к примеру, два плода киви), которые вам нужно съесть. Это минимальная порция, а максимальная не ограничена.



ОБЕД (основной прием пищи)

НАПИТОК

Начинайте обед с 1 стакана овощного сока (томатного, тыквенного, морковного, мультиовощного). Вполне подойдет сок, купленный в магазине, но при желании можно воспользоваться соковыжималкой.

БЛЮДО

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
1-е блюдо — салат из свежих овощей 2-е блюдо — мясо, птица или рыба (блюда из рыбы, в основном морской, необходимо употреблять не менее 3 раз в неделю)	<p>Салат из любых свежих овощей на ваш выбор. Особенно полезны: белокочанная и краснокочанная капуста, проростки сои и бобов маш, черешковый сельдерей, болгарский перец, помидоры, свежая морковь.</p> <p>Для заправки салата используйте 1 ст. л. растительного масла (оливкового, подсолнечного, соевого и др.) или 2–3 ст. л. натурального (без фруктовых добавок) йогурта 1,5–2,5 % жирности. Для вкуса и аромата можно добавить лимонный сок, бальзамический или яблочный уксус, немного горчицы, пряные травы — на ваш выбор.</p> <p>После салата приступайте ко второму блюду — из мяса, рыбы или птицы. Для приготовления выбирайте мясо нежирных сортов: говядину для запекания (не телятину — в ней много холестерина!), постную баранину, кролика. Из птицы подходят грудки курицы и индейки, а также перепелки.</p> <p>Нельзя жарить и тушить на масле. Все остальные способы — от приготовления на пару до запекания на гриле — подходят.</p>	<p>«Европейская порция», т. е. очень большая тарелка, где салат возвышается горкой. Съев такую порцию салата, вы насытитесь до следующего приема пищи и не перегрузите свой организм лишними калориями.</p> <p>Порция мяса, рыбы или птицы небольшая — в готовом виде кусочек не должен превышать 100–150 г.</p>

НАПИТОК

Завершайте обед любым несладким напитком (можно просто несколькими глотками воды).



Меню
40+
(от 40 и старше)



ПОЛДНИК (перекус)

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
Кисломолочный напиток	Любой кисломолочный напиток (кефир, йогурт, простокваша и т. д.) 1–1,5 % жирности, натурального вкуса — без добавок и сахара. Пейте очень маленькими глотками (или через соломинку).	1 стакан (200 мл)



УЖИН (основной прием пищи)

НАПИТОК

Начинайте ужин с 1 стакана компота из сухофруктов без сахара (только жидкость, без ягод).

БЛЮДО

ВНИМАНИЕ! Чередуйте предложенные варианты (одно блюдо на один ужин!).

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
ВАРИАНТ 1. Блюдо из яиц	Способ приготовления на выбор: яйца вкрутую, пашот, запеченные в духовке или СВЧ-печи (омлет или яйца).	2 яйца, для омлета или запеченных яиц — до 1/4 стакана молока 1,5 % жирности
ВАРИАНТ 2. Творог (данный вариант возможен, если вы не ели творог на завтрак)	Творог до 5 % жирности (но не 0 %!).	150–200 г
ВАРИАНТ 3. Нежирная морская рыба	Нежирная морская рыба, приготовленная на пару или запеченная в духовке.	150–200 г



Меню
40+
(от 40 и старше)

2-й ЭТАП «ВАРИАЦИИ», 1 месяц

Утро начинайте с 1 стакана прохладной воды (чуть ниже комнатной температуры).



ЗАВТРАК (основной прием пищи)

БЛЮДО

ВНИМАНИЕ! Чередуйте предложенные варианты (одно блюдо на один завтрак!).

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
ВАРИАНТ 1. Каша (желательно употреблять не менее 4 раз в неделю)	Каша из гречневой, пшениной, овсяной или ячневой крупы (не хлопья!), приготовленная на молоке 1,5 % жирности. Молоко можно добавить в конце варки или непосредственно перед употреблением. При непереносимости цельного молока заправляйте кашу йогуртом без добавок или кефиром 1–1,5 % жирности.	Ориентируйтесь на собственные ладошки — сложите их горстью, как при умывании лица. Столько каши (в готовом виде), сколько поместилось бы в вашу горсть, и нужно съесть.
ВАРИАНТ 2. Мюсли	Выбирайте мюсли, где поменьше сухофруктов. Можно добавить молоко или кефир (не более 1,5 % жирности).	Порция такая же, как и порция каши. Соотношение мюсли и молока — по желанию.
ВАРИАНТ 3. Творожная запеканка или сырники	Используйте творог до 5 % жирности. Творожные запеканки, приготовленные в духовке, мультиварке или пароварке, почти не требуют добавления муки (достаточно 1 ч. л. без горки).	100–150 г
ВАРИАНТ 4. Омлет	Омлет из яиц с молоком 1,5 % жирности, запеченный в духовке или СВЧ-печи. Можно добавить зелень, тертый сыр (не более 17 % жирности), болгарский перец, помидоры.	2 яйца, до 1/4 стакана молока, не больше 1 ст. л. (без горки!) сыра
ВАРИАНТ 5. Картофель (не чаще 1 раза в 7–10 дней)	Отварной или запеченный в духовке картофель. Можно добавить соус из йогурта 1,5–2 % жирности, лимонного сока и мелко нарубленной зелени.	1–2 средних картофелины, 2–3 ст. л. соуса
ВАРИАНТ 6. Паста (не чаще 1 раза в 7–10 дней и если вы не употребляли в этот период картофель)	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, приготовленные с одним яйцом (залить и так подогреть) или овощами (помидорами, сельдереем, баклажанами, брокколи, шампиньонами).	Ориентируйтесь на сложенные горстью ладошки. Овощи добавляйте к макаронам в пропорции 1:1.

НАПИТОК

Помимо чая, натурального кофе или кофе с молоком (все без сахара!), теперь вы можете выпить 1 стакан фруктового сока (обязательно свежевыжатого и с мякотью!).



ТЕМ, КТО ПРИМЕНЯЕТ MODELFORM 40+: ПРИНЯТЬ 1 КАПСУЛУ ВО ВРЕМЯ ИЛИ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА, ЗАПИВАЯ ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ВОДЫ (200 МЛ).

Меню
40+
(от 40 и старше)



ВТОРОЙ ЗАВТРАК (перекус)

БЛЮДО

Фрукты и ягоды

ОПИСАНИЕ

Любые свежие или замороженные ягоды и фрукты (не сухофрукты!), кроме бананов, винограда и инжира. Отдавайте предпочтение яблокам, грушам, вишне, содержащим фитоэстрогены, и цитрусовым, способствующим нормализации уровня холестерина в крови. Остальные фрукты и ягоды — по желанию.

ОБЪЕМ ПОРЦИИ

Ориентируйтесь на собственный кулачок. Представьте, что ваш кулак — это фрукт или сумма фруктов (к примеру, два плода киви), которые вам нужно съесть. Это минимальная порция, а максимальная не ограничена.



ОБЕД (основной прием пищи)

НАПИТОК

Начинайте обед с 1 стакана овощного сока (томатного, тыквенного, морковного, мультиовощного). Вполне подойдет сок, купленный в магазине, но при желании можно воспользоваться соковыжималкой.

БЛЮДО

ВНИМАНИЕ! Чередуйте предложенные варианты (одно блюдо на один обед!).

БЛЮДО

ВАРИАНТ 1. 1-е блюдо — салат из свежих овощей

**2-е блюдо —
мясо, птица
или рыба**
(блюда из рыбы,
в основном мор-
ской, необходимо
употреблять не
менее 3 раз в не-
делю)

ОПИСАНИЕ

Салат из любых свежих овощей на ваш выбор. Особенно полезны: белокочанная и краснокочанная капуста, проростки сои и бобов маш, черешковый сельдерей, болгарский перец, помидоры, свежая морковь. Для заправки салата используйте 1 ст. л. растительного масла (оливкового, подсолнечного, соевого и др.) или 2–3 ст. л. натурального (без фруктовых добавок) йогурта 1,5–2,5 % жирности. Для вкуса и аромата можно добавить лимонный сок, бальзамический или яблочный уксус, немного горчицы, пряные травы — на ваш выбор. После салата приступайте ко второму блюду — из мяса, рыбы или птицы. Для приготовления выбирайте мясо нежирных сортов: говядину для запекания (не телятину — в ней много холестерина!), постную баранину, кролика. Из птицы подходят грудки курицы и индейки, а также перепелки. Нельзя жарить и тушить на масле. Все остальные способы — от приготовления на пару до запекания на гриле — подходят.

ОБЪЕМ ПОРЦИИ

«Европейская порция», т. е. очень большая тарелка, где салат возвышается горкой. Съев такую порцию салата, вы насытитесь до следующего приема пищи и не перегрузите свой организм лишними калориями. Порция мяса, рыбы или птицы небольшая — в готовом виде кусочек не должен превышать 100–150 г.

ВАРИАНТ 3. Суп

Бульон для супа может быть на основе мяса, птицы (только на втором бульоне!), рыбы или овощей.

Для заправки супа используйте: любые виды капусты, стручковую фасоль, болгарский перец, кабачки, сельдерей и другие овощи, за исключением картофеля, моркови и свеклы.

Также не стоит добавлять крупы, вермишель, муку, сметану.

Такой суп получается низкокалорийным, поэтому съесть его можно много. Однако кусочек мяса, птицы или рыбы, который вы можете добавить в суп, небольшой — в готовом виде он не должен превышать 100–150 г.

НАПИТОК

Завершайте обед любым несладким напитком (можно просто несколькими глотками воды).

1
КАПСУЛА
В ДЕНЬ



Меню
40+
(от 40 и старше)



ПОЛДНИК (перекус)

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
Кисломолочный напиток	Любой кисломолочный напиток (кефир, йогурт, простокваша и т. д.) 1–1,5% жирности, натурального вкуса — без добавок и сахара. Пейте очень маленькими глотками (или через соломинку).	1 стакан (200 мл)



УЖИН (основной прием пищи)

НАПИТОК

Начинайте ужин с 1 стакана компота из сухофруктов без сахара (только жидкость без ягод), томатного сока или простой воды.

БЛЮДО

ВНИМАНИЕ! Чередуйте предложенные варианты (одно блюдо на один ужин!).

БЛЮДО	ОПИСАНИЕ	ОБЪЕМ ПОРЦИИ
ВАРИАНТ 1. Блюдо из яиц	Способ приготовления на выбор: яйца вкрутую, пашот, запеченные в духовке или СВЧ-печи (омлет или яйца).	2 яйца, для омлета или запеченных яиц — до 1/4 стакана молока 1,5 % жирности
ВАРИАНТ 2. Творог (желательно употреблять не менее 3 раз в неделю); (данный вариант возможен, если вы не ели творог на завтрак)	Творог до 5 % жирности (но не 0 %!)	150–200 г
ВАРИАНТ 3. Нежирная морская рыба	Нежирная морская рыба, приготовленная на пару или запеченная в духовке.	150–200 г
ВАРИАНТ 4. Овощи	Овощи, за исключением картофеля, моркови и свеклы, приготовленные любым способом, кроме жарки и тушения на масле.	200–250 г
ВАРИАНТ 5. Заливное из рыбы	Заливное из морской или речной рыбы.	200–250 г
ВАРИАНТ 6. Блюдо из чечевицы	Можно потушить чечевицу с помидорами и луком.	100–150 г
ВАРИАНТ 7. Грибы	Шампиньоны, вешенки, шиитаке или любые лесные грибы. Можно запечь их в горшочке с 1 ст. л. сметаны 15 % жирности или просто потушить с луком.	100–200 г

ВНИМАНИЕ! К любому блюду можно прибавить свежие овощи: огурцы, помидоры, болгарский перец, зелень.

