

# □ ПЛАН ПИТАНИЯ НА 30 ДНЕЙ

---

## ▮ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ФИТНЕСА

### Принципы здорового питания:

1. **Баланс макронутриентов:**

- Белки: 25-30% (рост и восстановление мышц)
- Жиры: 25-30% (гормоны, энергия)
- Углеводы: 40-50% (энергия для тренировок)

2. **Калорийность:**

- **Для поддержания веса:** 30-35 ккал на кг веса
- **Для похудения:** 25-30 ккал на кг веса (-300-500 ккал от нормы)
- **Для набора массы:** 35-40 ккал на кг веса (+300-500 ккал к норме)

3. **Режим питания:**

- 4-5 приемов пищи в день
- Каждые 3-4 часа
- Не пропускать завтрак
- Последний прием за 2-3 часа до сна

4. **Гидратация:**

- Минимум 2-3 литра воды в день
  - +500 мл на каждый час тренировки
  - Пить воду равномерно в течение дня
- 

## 🍴 ПРИМЕРЫ ПРИЕМОВ ПИЩИ

### ЗАВТРАКИ (400-500 ккал)

#### Вариант 1: Протеиновый старт

- Омлет из 3 яиц с овощами (помидоры, шпинат, перец)

- Цельнозерновой тост (1-2 ломтика)
- Авокадо (½ плода)
- Чай/кофе без сахара

**Макросы:** Б: 28г | Ж: 22г | У: 35г | Калории: 455

---

### Вариант 2: Овсяная сила

- Овсянка на воде/молоке (60г сухой крупы)
- Банан (1 средний)
- Грецкие орехи (20г)
- Мед (1 ч.л.)
- Корица по вкусу

**Макросы:** Б: 15г | Ж: 16г | У: 68г | Калории: 475

---

### Вариант 3: Творожная свежесть

- Творог 5% жирности (200г)
- Ягоды свежие/замороженные (150г)
- Миндаль (15г)
- Натуральный йогурт (100г)

**Макросы:** Б: 32г | Ж: 14г | У: 28г | Калории: 360

---

### Вариант 4: Смузи-боул

- Банан замороженный (1 шт)
- Ягоды (100г)
- Протеиновый порошок (30г)
- Миндальное молоко (200мл)
- Топпинг: гранола, семена чиа, кокосовая стружка

**Макросы:** Б: 30г | Ж: 12г | У: 55г | Калории: 445

---

## Вариант 5: Сырники энергетические

- Сырники из творога (200г творога, 1 яйцо, мука 30г)
- Натуральный йогурт (100г)
- Ягоды (100г)
- Мед (1 ч.л.)

**Макросы:** Б: 35г | Ж: 15г | У: 45г | Калории: 465

---

## ПЕРЕКУСЫ (150-200 ккал)

### Вариант 1: Ореховый микс

- Миндаль (20г) + кешью (10г)
- Изюм (20г)

**Макросы:** Б: 8г | Ж: 14г | У: 18г | Калории: 215

---

### Вариант 2: Фруктово-белковый

- Яблоко (1 среднее)
- Натуральная арахисовая паста (1 ст.л.)

**Макросы:** Б: 5г | Ж: 8г | У: 25г | Калории: 180

---

### Вариант 3: Энергетические батончики

- Домашний батончик (овсянка 40г, мед, орехи, сухофрукты)

**Макросы:** Б: 6г | Ж: 8г | У: 28г | Калории: 200

---

### Вариант 4: Творожная легкость

- Творог 2% (100г)
- Ягоды (50г)

**Макросы:** Б: 18г | Ж: 2г | У: 8г | Калории: 120

### Вариант 5: Овощные палочки с хумусом

- Морковь, огурцы, перец (150г)
- Хумус (50г)

**Макросы:** Б: 5г | Ж: 7г | У: 18г | Калории: 150

---

## ОБЕДЫ (500-600 ккал)

### Вариант 1: Куриная классика

- Куриная грудка гриль (150г)
- Киноа (80г сухой)
- Овощной салат (огурцы, помидоры, зелень, 200г)
- Оливковое масло (1 ст.л.)

**Макросы:** Б: 45г | Ж: 18г | У: 55г | Калории: 565

---

### Вариант 2: Рыбный день

- Лосось запеченный (150г)
- Батат (сладкий картофель) запеченный (150г)
- Брокколи на пару (150г)
- Лимонный сок

**Макросы:** Б: 38г | Ж: 22г | У: 48г | Калории: 530

---

### Вариант 3: Говядина с овощами

- Говядина постная (120г)
- Бурый рис (80г сухого)
- Овощи на гриле (кабачок, баклажан, перец - 200г)
- Соус: натуральный йогурт + чеснок

**Макросы:** Б: 42г | Ж: 16г | У: 60г | Калории: 548

---

## Вариант 4: Вегетарианский боул

- Нут (150г вареного)
- Авокадо (½)
- Киноа (60г сухой)
- Овощи свежие (помидоры черри, огурцы, руккола - 150г)
- Тахини соус (1 ст.л.)

**Макросы:** Б: 22г | Ж: 24г | У: 65г | Калории: 555

---

## Вариант 5: Индейка с гречкой

- Индейка (филе 150г)
- Гречка (80г сухой)
- Салат из свежей капусты с морковью (200г)
- Растительное масло (1 ст.л.)

**Макросы:** Б: 48г | Ж: 15г | У: 58г | Калории: 555

---

## Вариант 6: Паста с морепродуктами

- Цельнозерновая паста (80г сухой)
- Креветки (150г)
- Овощи (томаты, цукини, шпинат - 150г)
- Чеснок, оливковое масло (1 ст.л.)

**Макросы:** Б: 40г | Ж: 14г | У: 65г | Калории: 540

---

## УЖИНЫ (400-500 ккал)

### Вариант 1: Легкий белковый

- Треска/минтай на пару (180г)
- Овощи тушеные (брокколи, цветная капуста, морковь - 250г)
- Свежий салат (100г)

**Макросы:** Б: 42г | Ж: 8г | У: 25г | Калории: 340

---

### Вариант 2: Куриный легкий ужин

- Куриная грудка (120g)
- Спаржа на гриле (150g)
- Салат (огурцы, помидоры, зелень - 150g)
- Греческий йогурт в качестве соуса (50g)

**Макросы:** Б: 38г | Ж: 10г | У: 18г | Калории: 310

---

### Вариант 3: Яичный ужин

- Омлет из 4 белков + 1 целое яйцо
- Овощи (шпинат, помидоры, грибы - 200g)
- Ржаной хлебец (2 шт)

**Макросы:** Б: 28г | Ж: 12г | У: 24г | Калории: 308

---

### Вариант 4: Творожный сытный

- Творог 5% (250g)
- Огурцы и помидоры (150g)
- Зелень
- Хлебцы цельнозерновые (3 шт)

**Макросы:** Б: 35г | Ж: 14г | У: 28г | Калории: 370

---

### Вариант 5: Морепродукты легкие

- Кальмары отварные (200g)
- Салат из свежих овощей (200g)
- Киноа (40g сухой)

**Макросы:** Б: 42г | Ж: 8г | У: 32г | Калории: 360

---

Вариант 6: Индейка с овощами

- Котлеты из индейки (150g)
- Овощи запеченные (кабачок, баклажан, перец - 250g)
- Салат листовой с лимонным соком

Макросы: Б: 38г | Ж: 14г | У: 20г | Калории: 350

☐ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (Пример одной недели)

Неделя 1

День	Завтрак	Перекус 1	Обед	Перекус 2	Ужин
Пн	Овсянка с бананом	Орехи + изюм	Курица + киноа	Творог с ягодами	Рыба + овощи
Вт	Омлет с овощами	Яблоко + арахисовая паста	Лосось + батат	Хумус + овощи	Омлет + салат
Ср	Творог с ягодами	Протеиновый батончик	Говядина + рис	Смузи	Индейка + овощи
Чт	Смузи-боул	Творог 100г	Вегетарианский боул	Орехи	Треска + овощи
Пт	Сырники	Фрукт + орехи	Индейка + гречка	Йогурт + ягоды	Кальмары + салат
Сб	Омлет авокадо	Хумус + овощи	Паста с креветками	Творог	Курица + спаржа
Вс	Овсянка + орехи	Фрукты	Курица + киноа	Смузи	Творог + овощи

Повторите аналогичную структуру для недель 2-4 с вариациями из предложенных рецептов

## □ ПЛАН ГИДРАТАЦИИ

### Ежедневный график питья:

- **06:00-07:00** (Подъем): 1 стакан воды (250мл) с лимоном
- **08:00** (Завтрак): Чай/кофе + вода
- **10:00** (Между приемами): 1 стакан воды
- **12:00** (Перед обедом): 1 стакан воды за 20 мин
- **13:00** (Обед): Вода небольшими глотками
- **15:00** (Перекус): 1 стакан воды или чай
- **17:00** (До тренировки): 1-2 стакана воды
- **18:00-19:00** (Во время/после тренировки): 500-750мл воды
- **20:00** (Ужин): Вода
- **21:00** (Перед сном): ½ стакана воды

**Общий объем:** 2.5-3.5 литра в день

---

## □ РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД

### Протеиновые панкейки

#### Ингредиенты:

- Овсяная мука 60г (или овсянка молотая)
- Яйца 2 шт
- Банан 1 шт (спелый)
- Протеиновый порошок 30г (ванильный)
- Разрыхлитель ½ ч.л.
- Корица по вкусу

#### Приготовление:

1. Размять банан вилкой
2. Добавить яйца, взбить
3. Добавить сухие ингредиенты, перемешать
4. Жарить на антипригарной сковороде без масла
5. Подавать с ягодами и греческим йогуртом



**Макросы (на порцию):** Б: 35г | Ж: 10г | У: 58г | Калории: 450

---

## Куриный салат с авокадо

### Ингредиенты:

- Куриная грудка отварная 150g
- Авокадо 1 шт
- Помидоры черри 100g
- Огурец 1 шт
- Листья салата 100g
- Лимонный сок 2 ст.л.
- Оливковое масло 1 ст.л.
- Соль, перец, зелень

### Приготовление:

1. Курицу нарезать кубиками
2. Овощи нарезать
3. Авокадо размять или нарезать
4. Смешать все ингредиенты
5. Заправить лимоном и маслом

**Макросы (на порцию):** Б: 38г | Ж: 28г | У: 18г | Калории: 460

---

## Энергетические шарики (10 шариков)

### Ингредиенты:

- Овсяные хлопья 100g
- Финики 100g (без косточек)
- Миндаль 50g
- Какао-порошок 20g
- Кокосовая стружка 30g
- Мед 2 ст.л.

### Приготовление:

1. Все ингредиенты (кроме кокосовой стружки) измельчить в блендере
2. Сформировать шарики
3. Обвалять в кокосовой стружке
4. Хранить в холодильнике до 1 недели

**Макросы (1 шарик):** Б: 3g | Ж: 5g | У: 15g | Калории: 110

---

## Боул с киноа и курицей

### Ингредиенты:

- Киноа 80g (сухая)
- Куриная грудка 150g
- Авокадо ½
- Помидоры черри 100g
- Огурец 1 шт
- Шпинат свежий 50g
- Лимонно-тахини соус: тахини 1 ст.л., лимонный сок, чеснок, вода

### Приготовление:

1. Отварить киноа по инструкции
2. Курицу приготовить на гриле или отварить
3. Все компоненты выложить в миску
4. Полить соусом

**Макросы (на порцию):** Б: 42g | Ж: 22g | У: 55g | Калории: 580

---

## Овсяное печенье без сахара

### Ингредиенты (12 штук):

- Овсяные хлопья 200g
- Банан 2 спелых
- Яблоко 1 шт (тертое)
- Изюм 50g
- Корица 1 ч.л.
- Орехи 50g (измельченные)

### Приготовление:

1. Размять бананы
2. Добавить тертое яблоко
3. Смешать с овсянкой, изюмом, орехами, корицей
4. Сформировать печенье
5. Выпекать 20 мин при 180°C

**Макросы (1 штука):** Б: 3g | Ж: 4g | У: 20g | Калории: 120

## □ ПИТАНИЕ ВОКРУГ ТРЕНИРОВОК

### ДО ТРЕНИРОВКИ (за 1.5-2 часа)

**Цель:** Энергия для тренировки, стабильный уровень глюкозы

**Варианты:**

1. Овсянка (50g) + банан + миндальное масло (1 ч.л.)
2. Тост цельнозерновой + арахисовая паста + мед
3. Греческий йогурт + гранола + ягоды
4. Рис + куриная грудка (порция небольшая)

**Макросы:** Акцент на углеводах (60-70%) + умеренный белок (20-30%)

---

### ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

**Для тренировок до 60 минут:**

- Вода 500-750ml

**Для тренировок более 60 минут:**

- Вода + ВСАА (5-10g)
  - Или изотонический напиток
- 

### ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ (в течение 30-60 минут)

**Цель:** Восстановление мышц, восполнение гликогена

**Варианты:**

1. Протеиновый коктейль (30g протеина) + банан
2. Курица + рис + овощи
3. Творог + фрукты + орехи
4. Омлет + тост + авокадо
5. Лосось + батат + салат

**Макросы:** Белок 20-40g + Углеводы 40-80g (зависит от интенсивности тренировки)

**Соотношение:** Белки:Углеводы = 1:2 или 1:3

## ❑ СПИСОК ПОКУПОК (Базовый недельный)

### Белки:

- ❑ Куриная грудка - 1kg
- ❑ Индейка филе - 500g
- ❑ Рыба (лосось/треска) - 600g
- ❑ Яйца - 20 шт
- ❑ Творог 5% - 1kg
- ❑ Греческий йогурт - 500g
- ❑ Протеиновый порошок - 1 упаковка

### Углеводы:

- ❑ Овсянка - 500g
- ❑ Бурый рис - 500g
- ❑ Киноа - 300g
- ❑ Гречка - 500g
- ❑ Батат - 1kg
- ❑ Цельнозерновой хлеб - 1 буханка
- ❑ Хлебцы цельнозерновые - 1 упаковка

### Жиры:

- ❑ Авокадо - 4-5 шт
- ❑ Оливковое масло - 500ml
- ❑ Миндаль - 200g
- ❑ Грецкие орехи - 200g
- ❑ Арахисовая паста натуральная - 1 банка
- ❑ Семена чиа - 100g

### Овощи:

- ❑ Брокколи - 500g

- ☐ Шпинат - 300g
- ☐ Помидоры - 1kg
- ☐ Огурцы - 1kg
- ☐ Перец болгарский - 500g
- ☐ Морковь - 500g
- ☐ Листовой салат - 3-4 пучка
- ☐ Лук, чеснок
- ☐ Цукини - 500g

## Фрукты:

- ☐ Бананы - 7-10 шт
- ☐ Яблоки - 7 шт
- ☐ Ягоды (свежие/замороженные) - 500g
- ☐ Лимоны - 5 шт

## Прочее:

- ☐ Специи (корица, куркума, черный перец, паприка)
- ☐ Мед - 1 банка
- ☐ Зелень свежая (петрушка, укроп, кинза)

---

## ☐ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

### Полностью исключить:

- ☐ Сладкие газированные напитки
- ☐ Фастфуд
- ☐ Трансжиры (маргарин, гидрогенизированные жиры)
- ☐ Переработанное мясо (колбасы, сосиски)
- ☐ Магазинные соусы с сахаром и добавками

## Минимизировать:

- △ Белый хлеб и выпечка
  - △ Сахар и сладости
  - △ Алкоголь
  - △ Пакетированные соки
  - △ Жареная пища
  - △ Полуфабрикаты
- 

## ☐ ДОБАВКИ (Опционально)

### Базовые:

1. **Мультивитамины** - восполнение дефицитов
2. **Омега-3** (рыбий жир) - 2-3g в день, противовоспалительное
3. **Витамин D3** - 2000-4000 IU в день (особенно зимой)
4. **Магний** - 300-400mg перед сном (восстановление, сон)

### Для тренировок:

1. **Протеиновый порошок** - удобство восполнения белка
2. **BCAA** - 5-10g во время/после тренировки (для длительных тренировок)
3. **Креатин** - 5g в день (сила, мощность)
4. **Глютамин** - 5-10g после тренировки (восстановление)

**Важно:** Добавки не заменяют полноценное питание! Консультируйтесь с врачом.

---

## ☐ ЧИТМИЛ (CHEAT MEAL)

### Правила:

- **Частота:** 1 раз в неделю (например, воскресенье)
- **Формат:** 1 прием пищи, не целый день

- **Цель:** Психологическая разгрузка, поддержание метаболизма
- **Примеры:** Пицца, бургер, десерт, любимое блюдо

## Рекомендации:

- Не переедайте до дискомфорта
  - Наслаждайтесь едой осознанно
  - На следующий день возвращайтесь к плану
  - Не чувствуйте вину - это часть процесса!
- 

## □ КАК АДАПТИРОВАТЬ ПЛАН ПОД СВОИ ЦЕЛИ

### ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ (-300-500 ккал):

- Уменьшите порции углеводов на 20-30%
- Увеличьте объем овощей
- Добавьте больше белка
- Контролируйте жиры (не исключайте!)

**Пример:** Рис 60g вместо 80g, больше зелени

---

### ДЛЯ НАБОРА МАССЫ (+300-500 ккал):

- Увеличьте порции всех макронутриентов
- Добавьте 1-2 дополнительных перекуса
- Больше сложных углеводов
- Увеличьте белок до 2g на кг веса

**Пример:** Дополнительный перекус - смузи с протеином и орехами

---

### ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА:

- Следуйте базовому плану
- Корректируйте по самочувствию

- Отслеживайте вес еженедельно
  - Баланс калорий = стабильный вес
- 

## □ ТРЕКИНГ И КОНТРОЛЬ

### Что отслеживать:

1. **Калории и макросы** (первые 2 недели обязательно)  
- Приложения: MyFitnessPal, FatSecret, Cronometer
2. **Вес тела** (1 раз в неделю, утром натощак)
3. **Фото прогресса** (каждые 2 недели)
4. **Замеры тела** (каждые 2 недели)
5. **Уровень энергии и самочувствие**

### Корректировки:

- **Вес не меняется 2 недели (цель - похудение):** Уменьшите калории на 10%
  - **Слишком быстрое похудение (>1kg/неделю):** Увеличьте калории
  - **Постоянная усталость:** Добавьте углеводов
  - **Постоянный голод:** Добавьте белка и клетчатки
- 

## □ СОВЕТЫ ДЛЯ УСПЕХА

1. **Готовьте заранее:** Meal prep в воскресенье на 3-4 дня
  2. **Носите еду с собой:** Избегайте соблазнов вредной еды
  3. **Используйте специи:** Делают еду вкуснее без калорий
  4. **Не пропускайте приемы пищи:** Ведет к перееданию позже
  5. **Пейте воду:** Часто жажду путают с голодом
  6. **Ешьте медленно:** Насыщение приходит через 15-20 минут
  7. **80/20 правило:** 80% времени план, 20% гибкость
  8. **Слушайте тело:** Голод vs. аппетит - учитесь различать
-



## ВАЖНЫЕ НАПОМИНАНИЯ

### Медицинские противопоказания:

- При хронических заболеваниях консультируйтесь с врачом
- Индивидуальная непереносимость продуктов - заменяйте аналогами
- Аллергии - исключайте аллергены
- Беременность/кормление - специальные планы

### Признаки проблем с питанием:

- Постоянная усталость и слабость
- Выпадение волос
- Проблемы с кожей
- Нарушения менструального цикла (женщины)
- Проблемы со сном
- Снижение иммунитета

При появлении - проконсультируйтесь со специалистом!

---

## ОБРАЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

### Книги:

- "Основы рационального питания" - Н.А. Королева
- "Спортивное питание" - Сьюзан Клайнер
- "Еда и мозг" - Дэвид Перлмуттер

### Приложения:

- MyFitnessPal - трекинг калорий
  - Yazio - дневник питания
  - Lifesum - планирование меню
-

**Помните: Питание - это 70% успеха в фитнесе! Тренировки дополняют правильное питание, а не наоборот. ☐☐**

**Будьте последовательны, терпеливы и добры к себе. Результаты приходят к тем, кто не сдаётся!**