

□ ПЛАН ПИТАНИЯ НА 30 ДНЕЙ

III 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 ($\frac{1}{2}$ 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 (150g)
- 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 ($\frac{1}{2}$)
- 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 - 150g)
- 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 (180g)
- Овощи тушеные (брокколи, цветная капуста, морковь - 250g)
- Свежий салат (100g)

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	Пasta 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 + BCAA (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) - 2-3г 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 - смуси 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 Клайннер
- "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 сдается!