

ГАЙД ПО ДЕШЕВОМУ ПП



ПЛАН

- 1 Что такое ПП
- 2 Калорийность. Как ее рассчитать на норму. Что такое ОО? Как сделать дефицит?
- 3 Рационы

Привет! И добро пожаловать в мир дешевого ПП.

Если ты все ещё думаешь, что здоровое питание по карману только олигархам, то после этого Гайда ты, навсегда изменишь своё мнение.

Я докажу тебе, что ПП-это очень дешево и доступно даже для обычного студента.

Но для начала нам нужно разобраться в том, что такое ПП.

ЧТО ТАКОЕ ПП? 01

пп (правильное питание)(синонимы: здоровое питание)- **это не диета!** Это стиль питания.

Такой же как вегетарианство или сыроедение.

Просто, например, у вегетарианцев стиль еды предполагает отсутствие животной пищи, а ПП стиль питания предполагает отсутствие плохой (вредной)

Это течение получило огромную популярность (что очень круто). **Ведь его цель**- это только забота о своём здоровье и самочувствии.

Значит, все, что **вредит** твоему здоровью **никак не вписывается в ПП**.

Теперь тебе будет легко определить, что мы относим к ПП-продуктам, а что нет.

Пример

1 Домашние чипсы

Состав: картофель, подсолнечное масло, итальянские травы, чеснок

Все ингредиенты натуральные и не вредные. Это ПП.

2 Магазинные чипсы:

Состав: картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор [натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества (содержат яичный порошок, рыбный порошок, рыбий жир, сухое молоко, порошок молочной сыворотки), сахар, усилитель вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, инозинат натрия), подсластитель (аспартам)], соль.

100500 непонятных слов и символов. **Это не ПП.**

Вообще вот тебе маленький лайфхак от меня: всегда читай состав продукта. Если видишь что-то

непонятное, например **E-135**,
глутаматанатриякакашечная соль- не бери.

Но не все E-шки или добавки вредны (конечно, идеально когда их вообще нет). Но если уж приспичило выбрать что-то «не совсем ПП», советую проверять уровень опасности той или иной добавки.

Вот пример **сайта**, где ты сможешь найти уровень опасности.



Добавкам.нет

Все о E-добавках и продуктах питания

Введите



Статьи и новости

Случайные добавки

E579

E579 – Глюконат железа

(Стабилизаторы)

Опасность: низкая

Происхождение: 3 - синтетическое

E172

E172 – Оксиды железа (Красители)

Опасность: очень низкая

Происхождение: 2 - искусственное

E500

E500 – Карбонаты натрия

(Разрыхлители)

Опасность: очень низкая

Происхождение: 2 - искусственное



E226

E226 – Сульфит кальция

(Антиоксиданты)

Опасность: средняя

Происхождение: 3 - синтетическое



E224

E224 – Пиросульфит калия

(Антиоксиданты)

Опасность: средняя

Происхождение: 3 - синтетическое



Новые продукты

Сыр Бри Дижон

Да, знаю, что тебя смутила картошка.

Многие фитоняшки (и я) ее исключают из своего рациона.

Отсюда многие люди думают : «Все, что не едят фитоняшки-это не ПП»

Пример:

НЕПРАВИЛЬНО: молоко не ПП, потому что на сушке его все исключают.

ПРАВИЛЬНО: молоко-ПП- продукт



А исключают его потому что многие(а многие нет) от него **отекают**. Отёк не делает продукт НЕ ПП.

Пример:

НЕПРАВИЛЬНО: шоколад не ПП, потому что это сладкое. Сладкое содержит сахар. Поэтому все его так боятся.

ПРАВИЛЬНО: Наличие сахара не делает продукт НЕ ПП.

Сам по себе сахар добывается очень натурально.

А исключают сахар потому что:

- он не даёт чувства сытости. А на сушке и так всегда есть хочется 😊. Ещё накушаться сахара, а потом только водичку пить-не вариант. Сорвёшься
- От него отекают
- Портит качество кожи (если кушать в больших количествах)

Вот тебе наводка: посмотри фильм «Сахар»



Мне кажется, что **даже лимоны** в избыточном количестве принесут вред. Во всем нужна мера.

Так же сладкое часто исключают, потому что состав «сахарных продуктов» вообще не ПП.



Состав продукта следующий: какао тертое, сахар, какао-масло, какао-порошок, какао-крупка (5%), молоко сухое обезжиренное, сыворотка сухая молочная сладкая, эмульгаторы (соевый лецитин, E476), молочный жир, кондитерские глазирующие добавки (стабилизатор гуммиарабик, сахар, глюкозный сироп, масло кокосовое, воск

Но всегда можно найти что-то хорошее

Состав: какао тертое, сахар, какао-масло, эмульгатор соевый лецитин, ароматизатор ваниль. Может содержать следы молочных продуктов, миндаля, фундука, кунжута, глютена, яичного белка) Минимальное содержание какао-продуктов — 80%

Отсюда делаем выводы: всегда смотри состав!

Если там слишком много непонятных значков, советую поискать что-то попроще!

Идеальный продукт- это продукт, в составе которого тебе все понятно.



Ржаные хлебцы
Состав продукта:
Рожь, соль.

! Но не забывай, что даже обычная еда может навредить здоровью в избыточном количестве.

Если кушать за день 3 ПП шоколадки- тебе вряд ли понравятся твои **высыпания на лице** и **целлюлит**.

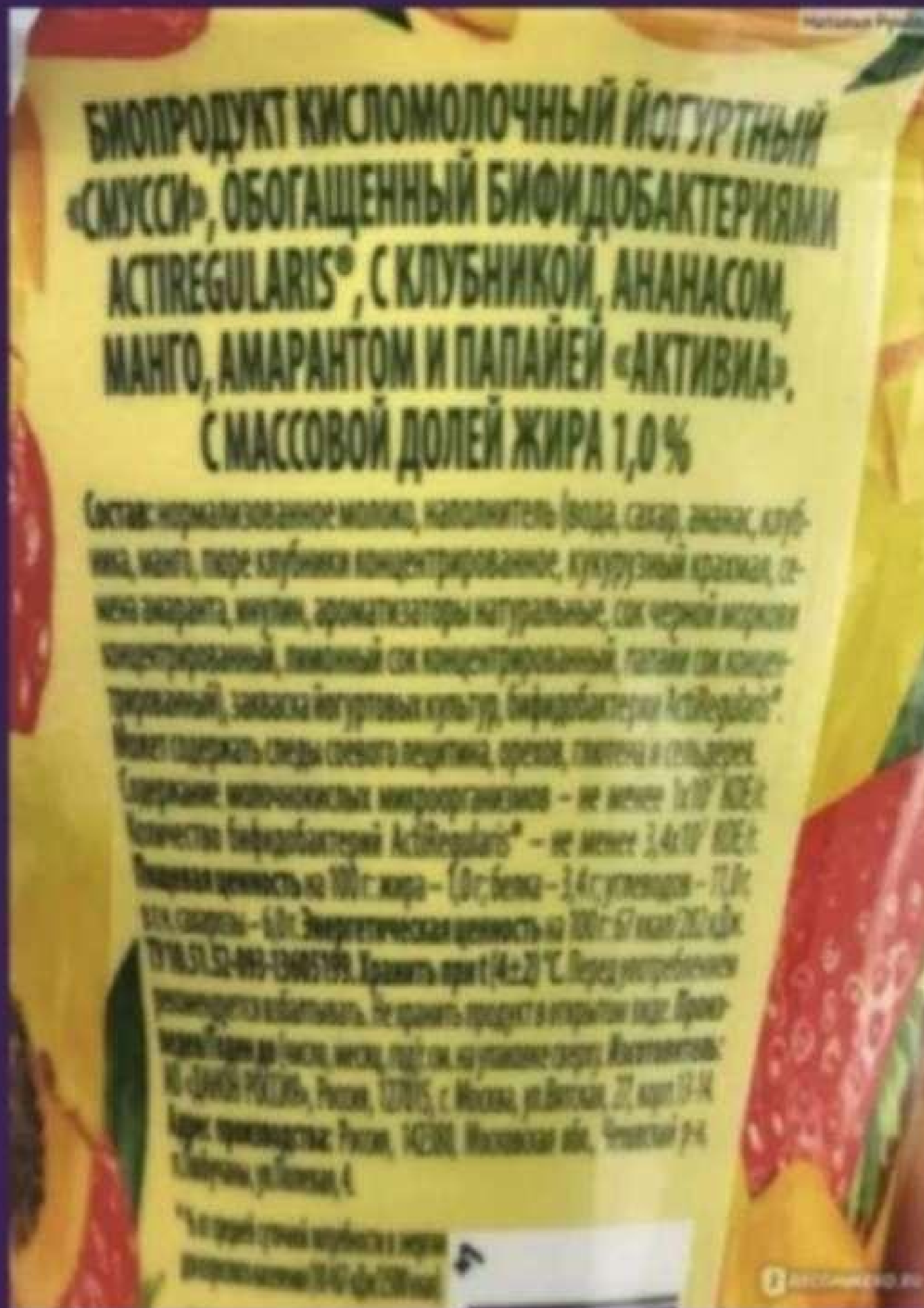
Если кушать за день кастрюлю маминых голубцов (хотя сами по себе они очень натуральные), то твоя **поджелудочная** вряд ли скажет тебе спасибо.

Если кушать за день только натуральные фрукты и овощи, то вряд ли ты сможешь накачать орех.

Во всем должен быть баланс. Просто знай чувство меры.

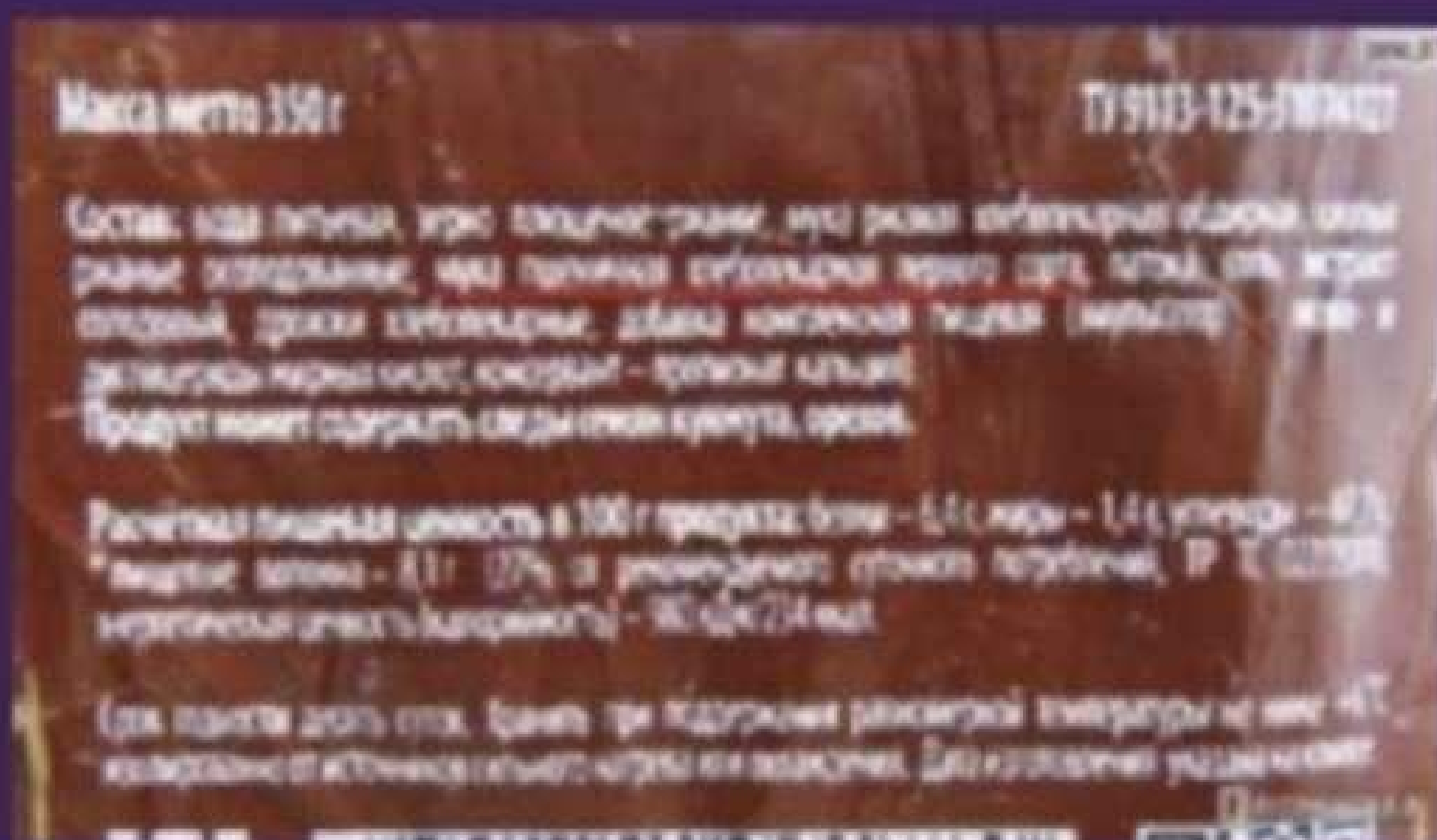
составом. Твоя задача выбрать, что берём, а что нет. Просто ставь галочку возле продукта, который ты бы взяла.

1 Йогурт



2 Хлеб

2 Хлеб



С пп вроде разобрались. Теперь переходим к следующему пункту.

В этом чеклисте рационы разделены по **СТОИМОСТИ** и **калорийности**.

Поэтому нам важно определить, как найти тут самую калорийность под свою цель и параметры. Этим мы сейчас и займёмся.

УЧЕНИЕ О КАЛОРИЙНОСТИ 2

И начнём сразу с самого важного. С **ОО** (Основного обмена).

Основной обмен - это то количество калорий, которое тратится твоим организмом **вне зависимости от того, что ты делаешь**: лежишь на диване, работаешь за компом, втыкаешь в потолок, готовишь кушать или бежишь марафон.

Это то количество калорий, которое тратит организм на то, чтобы

- твои легкие дышали
- твоё сердечко качало кровь
- твой мозг думал
- Твои почки фильтровали кровь
- Твой ЖКТ переваривал еду

И т.д

Поэтому даже если ты **ничего не делаешь**, организму **нужна** еда, чтобы покрыть Основной обмен.

Если ты будешь есть меньше основного обмена, организм обязательно (не сразу, но обязательно) тебя «поблагодарит» и наградит:

- Гастритом или язвой
- Отсутствием месячных
- Постоянной усталостью
- Невозможностью похудеть никогда и ни при каких условиях.

ПОЭТОМУ НЕЛЬЗЯ НИКОГДА ПИТАТЬСЯ НИЖЕ ОСНОВНОГО ОБМЕНА

Как же рассчитать этот **ОО**?

Существует простая формула

$$10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161$$

Пример: мой вес 56 кг, рост 168 см и мне 22 года

$$10 \times 56 + 6.25 \times 168 - 5 \times 22 - 161$$

По правилам математики сначала выполняем действие умножения

$$560 + 1050 - 110 - 161 = 1339.$$

Это и есть мой **ОО**. **Ниже него мне нельзя питаться НИКОГДА.**

В течении дня мы все двигаемся, что-то делаем, тренируемся, гуляем. На это все тоже тратятся калории и мы должны это учесть. Каждый должен знать свою норму калорий.

Для этого тоже существует формула

ОО x **A**

ОО - основной обмен, который мы уже рассчитали.

A - коэффициент активности

Они есть разные.

Коэффициент	Активность	Пояснение
1.2	Минимальная	Этот коэффициент подходит для тех, чья дневная активность ограничивается походом в магазин в соседнем доме и ежедневной домашней работе
1.37	Слабая	Этот коэффициент подходит для тех, кто ежедневно ходит 10000 шагов в день, но не тренируется. Либо тренируется 1-2 раза в неделю и мало ходит
1.47	Ниже средней	Этот коэффициент подходит для тех, кто тренируется 3-4 раза в неделю дома.
1.55	Средняя	Этот коэффициент подходит для тех, кто тренируется 3-4 раза в неделю в зале, либо 5-6 раз в неделю дома
1.72	Высокая	Этот коэффициент подходит для тех кто тренируется 5-7 раз в неделю в зале, либо 3-4 раза выполняет силовые тренировки, а в другие дни делает кардио
1.9	Экстра активность	Этот коэффициент подходит для тех, кто тренируется ежедневно в зале, параллельно выполняя тяжелую работу (грузчики монтажники и тд)

Пример: я занимаюсь в зале 3-4 раза в неделю.
Значит мой коэффициент 1,55

Мой ОО=1339

A=1,55

1339x1,55=2075

Это и есть **моя норма**. Если я буду питаться на эту калорийность я не буду худеть и не буду набирать. Просто буду оставаться в своём весе.

Теперь когда ты уже высчитала свою норму, разберём как ее можно менять.

Если ты хочешь похудеть: отними от нормы 200 ккал


Если хочешь поправиться: прибавь к норме 200 ккал.

Теперь когда ты уже знаешь, что такое ПП, знаешь свою калорийность для достижения цели, я открываю тебе все свои рационы.

РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ 3

В этих рационах на день я попыталась собрать все обычные продукты, которые легко можно найти в любом магазине.

Я старалась подбирать рационы по *минимальной стоимости*. Надеюсь, мне удалось.

Чтобы разнообразить эти рационы, я использовала блюда из своей **книги рецептов**, которую дарю тебе 

Так что если видишь **прочерк** в табличке в столбике «Ингредиенты» «Возможные замены» «Способ приготовления» и «КБЖУ», то не переживай) все это есть в книге рецептов)

Теперь ты можешь найти тот рацион, который тебе нужен под твою цель.

Но перед этим сразу покажу тебе продукты, которые я использовала и цены на них.

Это цены **Москвы** и **Питера**. Они могут отличаться немного в других краях. Но я решила взять самые часто встречающиеся.



Куриное филе
270 руб



Капуста
75 руб/кг



Огурцы
180 руб/кг



Помидоры
130-140 руб/кг



Лук
30 руб/кг



Морковь
16 руб/кг



Грибы-шампиньоны
100 руб/250 гр



Хек
от 240 руб/кг



Хлеб ц/з
70 руб



Лаваш
50 руб/200 гр



Овсянка
60 руб/500 гр



Рис
80 руб/кг



Макаронны
50 руб



Гречка
100 руб/кг



Картофель
15 руб/кг



Шоколад тёмный 70%
120 руб



Яйца 10 шт
60 руб



Молоко (1 л)
80 руб



Йогурт без наполнителя
150 руб(жидкий)



Хлебцы молодцы
40 руб



Бананы
60 руб/кг



Яблоки
90 руб/кг



Апельсины
80 руб



Твёрдый сыр дешёвый
50 руб/100 гр



Творог 5%
75 руб/200 гр



Мед
200 руб за 500 гр



Арахис
20-25 руб/100гр



Миндаль
100 руб/100 гр



Растительное масло
100-110 руб/л



Какао
90 руб/100 гр



Финики
90 руб/200 гр



Курага
300 руб/100 гр



Мука
90 руб/кг

Понятно, что в одном рецепте я не буду сразу использовать килограмм овсянки. Поэтому цену буду высчитывать исходя из порции (например цена за 30 грамм овсянки)

! Цены подсчитаны на основные продукты(а не на замены).

Так если я пишу «арахис», а ты заменяешь его на «фундук», то цену я считаю по арахису, потому что он стоит в списке.

Чем больше калорий, тем больше еды. А значит рацион будет немного дороже. Но я старалась, что шаг был всего лишь в 10 -30 рублей.

Рацион на 1200 ккал

Приём пищи	Блюдо	Ингредиенты	Возможные замены	Способ приготовления	Калорийность	Цена
Завтрак	Овсянблин с молоком + банан	смотри в книгу рецептов	Смотри в книгу рецептов замены по овсянблину Банан: •грейпфрут •Апельсин 2 шт •Киви 3 шт	Смотри в книгу рецептов. Банан просто порежь и добавь на тарелку	300	24 руб Овсянка : 3.6 руб Молоко: 2.4 руб Яйцо: 6 р Банан: 12 р
Перекус	Яблоко 2 шт	-	Яблоко: •Апельсин 2 шт •Банан+киви •Грейпфрут+киви	-	140	35 руб
Обед	ПП-шаурма	смотри в книгу рецептов	смотри в книгу рецептов замены по шаурме	смотри в книгу рецептов	440	53 руб Лаваш: 25 руб Курица: 19 руб Овощи(тут я взяла помидор): 7 руб Томатная паста: 2 руб.
Перекус	Йогурт 200 мл	-	Йогурт: •кефир	-	80	30 руб

Ужин	Куриное филе 100 грамм (сырой вес)+салат(огурцы 30 грамм, помидоры 30 грамм, капуста 100 грамм) заправлен 15 мл растительного масла	-	Куриное филе: • или кролик • или рыба (лещ, минтай, карп, окунь) • или говядина(свинина) вырезка • или креветки или мидии •или морской коктейль • или тунец в собственном соку (консерв) Овощи: любые кроме картошки, кукурузы, свеклы, моркови и бобовых	Куриное филе поджарить/запечь/сварить/на пару Салат заправить маслом	250	52 руб Куриное филе: 27 руб Масло: 1.5 руб Помидор: 7 руб Огурцы: 9 руб Капуста: 7.5 руб
------	---	---	--	---	-----	---

ЗА ДЕНЬ: 194 руб

Рацион на 1300 ккал

Приём пищи	Блюдо	Ингредиенты	Возможные замены	Способ приготовления	Калорийность	Цена
Завтрак	Творожный десерт	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов	340	63 руб Творог: 43 руб Хлопья: 2.4 руб Яйцо: 6 руб Банан: 6 руб Мёд: 5.4 руб
Перекус	Банан 1 шт	-	Банан: •грейпфрут •Апельсин 2 шт •Киви 3 шт	-	110	12 руб
Обед	Куриное филе 100 грамм(сырой вес)+рис (30 грамм сухой вес)+овощи (огурцы 30 грамм, помидоры 30 грамм, капуста 100 грамм)	-	Куриное филе: •или кролик •или рыба (лещ, минтай, карп, окунь) •или говядина(свинина) вырезка •или креветки или мидии •или морской коктейль •или тунец в собственном соку (консерв)	куриное филе поджарить/запечь/сварить/на пару Овощи порезать Рис отварить	210	52 руб Куриное филе: 27 руб Рис: 2.4 Помидор: 7 руб Огурцы: 9 руб Капуста: 7.5 руб

			Овощи: любые, кроме картошки, кукурузы, свеклы, моркови и бобовых Рис: лаваш другая крупа			
Перекус	Арахис 30 грамм	-	Любые другие орехи, кроме грецких и макадамии	-	180	13 руб
Ужин	Фриттата+ хлебцы удалцы 30 грамм	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов. Замена хлебцам: • хлеб на 30% меньше • лаваш	Смотри в книге рецептов	440	63 руб Хлебцы: 20 руб Яйца: 18 руб Овощи (я взяла помидор): 16 руб Масло: 1 руб Йогурт: 7,5 руб

ЗА ДЕНЬ: 203 руб

Рацион на 1400 ккал

Приём пищи	Блюда	Ингредиенты	Возможные замены	Способ приготовления	Калорийность	Цена
Завтрак	Ленивая овсянка +банан	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов Банан: •грейпфрут •Апельсин 2 шт •Киви 3 шт	Смотри в книге рецептов Банан порезать и добавить в овсянку	370	37 руб Банан: 12 руб Овсяные хлопья: 3,6 руб Молоко: 8 руб Йогурт: 7,5 руб Мёд: 5,4
Перекус	Йогурт 200 мл	-	-	-	80	30 руб
Обед	ПП пицца	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов	440	66 руб Мука: 4,5 руб Сыр: 24 руб Курица: 13 руб

						Овощи(я взяла помидор):16 руб Молоко:1.2 руб Разрыхлитель:1 руб Яйцо:6 руб
Перекус	Арахис 30 грамм	-	Любые другие орехи, кроме грецких и макадамии	-	180	13 руб
Ужин	Ролл с творогом	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов	320	62 руб Лаваш:15 руб Творог:33 руб Сметана:1.5 руб Зелень(укроп):13 руб

ЗА ДЕНЬ: 208 руб

Рацион на 1500 ккал

Приём пищи	Блюдо	Ингредиенты	Возможные замены	Способ приготовления	Калорийность	Цена
Завтрак	Кекс в микроволновке	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	415	36 руб Хлопья: 6 руб Молоко: 8 руб Какао: 9 руб Масло: 1.5 руб Яйцо: 6 руб Мёд: 5.4
Перекус	Яблоко 2 шт	-	Яблоко: •Апельсин 2 шт •Банан+киви •Грейпфрут+киви	-	140	35 руб
Обед	Армянская ека	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов	310	39 руб Лаваш:13 руб Яйцо:6 руб Сыр твёрдый:20 руб

Перекус	Арахис 45 грамм	-	Любые другие орехи, кроме грецких и макадамии	-	20	20 руб
Ужин	Рыба с овощами	Хек(150 грамм сырой вес)+салат из овощей(огурцы 30 грамм, помидоры 30 грамм, капуста 100 грамм) Заправлен 2 ст.л масла	-	Замены леги: куриное филе, чили кролик+чили, рыба(минтай, карп, дунь), чили говядина(винная), вырезка, чили кролик+ чили, медлен+чили морской, копилей, чили тунец в собственном соку (консерв), Овощи: любые, кроме картошки, кукурузы, свекл и моркови и бобовые	360	63 руб Хек:36 руб Помидор:7 руб Огурцы:9 руб Капуста:7.5 руб Масло: 3 руб

ЗА ДЕНЬ: 193 руб

Рацион на 1600 ккал

Приём пищи	Блюдо	Ингредиенты	Возможные замены	Способ приготовления	Калорийность	Цена
Завтрак	Творожная запеканка(половина)+мёд 1ст.л	смотри в книге рецептов +мёд	Смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов Мёд вылить на запеканку	350	65 руб Мёд: 5.4 руб Творог: 50 руб Разрыхлитель: 0.5 руб Желток: 6 руб Крахмал: 2.7 руб
Перекус	Банан 1 шт	-	Банан: •Грейпфрут •Апельсин 2 шт •Киви 3 шт	-	110	12 руб
Обед	ПП-шаурма	смотри в книгу рецептов	смотри в книгу рецептов замены по шаурме	смотри в книгу рецептов	440	53 руб Лаваш 25 руб Курица 19 руб

						Овощи(тут я взяла помидор) 7 руб Томатная паста: 2 руб
Перекус	Арахис 45 грамм	-	Любые другие орехи, кроме грецких и Макадамии	-	270	20 руб
Ужин	Салат Цезарь	Куриное филе (100 грамм сырой вес) Масло 1 ст.л Сухарики: (сделать из 30 грамм хлеба) Овощи(огурцы 30 грамм, помидоры 30 грамм, капуста 100 грамм)	Куриное филе: •или кролик •или рыба (как минтай карп окунь) •или говядина(свинина) вырезка •или креветки •или мидии •или морской коктейль •или тунец в собственном соку (консерва) Сухарики: хлебцы или лаваш на 30% меньше Овощи: любые, кроме картошки, кукурузы, свеклы, моркови и бобовых	Курицу поджарить. Овощи нарезать заправить маслом и добавить курицу. Хлеб порезать кубиками и поджарить на сковороде затем добавить в салат	405	59 руб Курица: 27 руб Помидор: 7 руб Огурцы: 9 руб Капуста: 7.5 руб Масло: 1.5 руб Хлеб: 7 руб

ЗА ДЕНЬ: 209 руб

Рацион на 1700 ккал

Приём пищи	Блюдо	Ингредиенты	Возможные замены	Способ приготовления	Калорийность	Цена
Завтрак	Ленивая овсянка +банан	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов Банан: •грейпфрут •Апельсин 2 шт •Киви 3 шт	смотри в книге рецептов Банан порезать и добавить в овсянку	370	37 руб Банан: 12 руб Овсяные хлопья: 3.6 руб Молоко: 8 руб Йогурт: 7.5 руб Мёд: 5.4 руб
Перекус	Шоколад	Шоколад 70% 15 грамм +яблоко	Шоколад: •Батончик *Фитнес* •Груша	-	160	37 руб

Обед	Тайский рис	-Курица (100 грамм филе сырой вес -рис (50 грамм сухой вес) -масло 1 ст.л -лук 30 грамм -Морковь 30 грамм -Помидор 50 грамм	Куриное филе:•или кролик•или рыба (хек минтай карп окунь)•или говядина(свинина) вырезка•или креветки •или мидии•или морской коктейль•или тунец в собственном соку (консерва)Рис: любая другая крупа Овощи: любые кроме картошки и бобовых	Рис отварить. На разогретую сковороду вылить масло добавить морковь и лук. Тушить 2 минуты.Филе порезать кубиками и добавить на сковороду. Тушить до готовности. Добавить рис и протушить 1-2 минуты.	430	42 руб Курица:27 руб Рис: 4 руб Масло: 1.5 руб Лук:1 руб Морковь:0.5 руб Помидор:7 руб
Перекус	Лаваш с сыром	Лаваш 50 грамм Сыр: 50 грамм	Лаваш: - Хлебцы Хлеб на 30% меньше Сыр: Творог в 2 раза больше моцарелла на 30% больше	Сыр натереть на терке и завернуть в лаваш. Расплавить в микроволновке в течении 1 минуты.	300	42 руб Лаваш:12.5 Сыр:30 руб
Ужин	Рыба с овощами	Хек (150 грамм сырой вес) +салат из овощей(огурцы 30 грамм, помидоры 30 грамм, капуста 100 грамм) заправлен 2 ст.л масла	Хек: •куриное филе •или кролик •или рыба (минтай карп окунь) •или говядина(свинина) вырезка •или креветки •или мидии •или морской коктейль •или тунец в собственном соку (консерва) Овощи: любые, кроме картошки ,кукурузы ,свеклы моркови и бобовых.	Хек отварить/ на пару/ пожарить/ запечь Сделать салат и заправить маслом	360	63 руб Хек:36 руб Помидор: 7 руб Огурцы: 9 руб Капуста: 7.5 руб Масло: 3 руб

ЗА ДЕНЬ: 221 руб

Рацион на 1800 ккал

Приём пищи	Блюдо	Ингредиенты	Возможные замены	Способ приготовления	Калорийность	Цена
Завтрак	Банановый хлеб+ мед 1 ст.л	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	510	36.4 руб Хлопья: 6 руб Арахис: 7 руб Банан: 12 руб Яйцо: 6 руб Мёд: 5.4

Перекус	Арахис 45 грамм+яблоко	-	любые другие орехи кроме грецких и Макадами	-	340	37 руб
Обед	Куриное филе 100 грамм(сырой вес)+рис (30 грамм сухой вес)+салат из овощей (огурцы 30 грамм помидоры 30 грамм капуста 100 грамм) заправлен 1 ст. л масла	-	куриное филе:•или кролик•или рыба (хек минтай карп окунь)•или говядина(свинина) вырезка•или креветки •или мидии•или морской коктейль•или тунец в собственном соку (консерва)Овощи: любые кроме картошки	куриное филе поджарить/ запечь/ сварить/ на пару Овощи порезать Рис отварить	330	54 руб куриное филе: 27 руб Рис: 2.4 Помидор: 7 руб Огурцы: 9 руб Капуста: 7.5 руб Масло: 1.5 руб
Перекус	Бутерброд с хлебцами-удальцами	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	200	36 руб Хлебцы: 12 руб Томатная паста: 1 руб Куриное филе:19 руб Овощи (капуста): 4 руб
Ужин	Салат Цезарь	Куриное филе (100 грамм сырой вес)Масло 1 ст.л Сухарики: (сделать из 30 грамм хлеба)Овощи(огурцы 30 грамм помидоры 30 грамм капуста 100 грамм)	куриное филе: •или кролик •или рыба (хек минтай карп окунь) •или говядина(свинина) вырезка •или креветки •или мидии •или морской коктейль •или тунец в собственном соку (консерва) Сухарики:хлебцы или лаваш на 30% меньше Овощи: любые,кроме картошки,кукурузы, свеклы моркови и бобовых	Курицу поджарить. Овощи нарезать заправить маслом и добавить курицу. Хлеб порезать кубиками и поджарить на сковородке,затем добавить в салат	405	59 руб Курица: 27 руб Помидор: 7 руб Огурцы: 9 руб Капуста: 7.5 руб Масло: 1.5 руб Хлеб: 7 руб

ЗА ДЕНЬ: 222 руб

Рацион на 1900 ккал

Приём пищи	Блюдо	Ингредиенты	Возможные замены	Способ приготовления	Калорийность	Цена
Завтрак	Кекс в микроволновке	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов	415	36 руб Хлопья: 6 руб Молоко: 8 руб Какао: 9 руб Масло: 1.5 руб Яйцо: 6 руб Мёд: 5.4 руб
Перекус	Банан 2 шт	-	Бананы: +грейпфрут 2 шт +Апельсин 4 шт +Киви 6 шт +яблоко 3 шт	-	220	24 руб
Обед	ПП пицца	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	440	66 руб Мука: 4.3 руб Сыр: 24 руб Курица: 13 руб Овощи (я взяла помидор): 16 руб Молоко: 1.2 руб Разрыхлитель: 1 руб Яйцо: 6 руб
Перекус	Арахис 70 грамм	-	Любые другие орехи, кроме грецких и Макадамии	-	400	32 руб
Ужин	Фриттата+хлебцы удалцы 30 грамм	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов Хлебцы: • хлеб на 30% меньше • лаваш	смотри в книге рецептов	440	63 руб Хлебцы: 20 руб Яйца: 18 руб Овощи (я взяла помидор): 16 руб Масло: 1 руб Йогурт: 7.5 руб

ЗА ДЕНЬ: 221 руб

ЗА ДЕНЬ: 221 руб

Рацион на 2000 ккал

Приём пищи	Блюдо	Ингредиенты	Возможные замены	Способ приготовления	Калорийность	Цена
Завтрак	Творожный десерт	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	340	63 руб Творог: 43 руб Хлопья: 2.4 руб Яйцо: 6 р Банан: 6 руб Мёд: 5.4
Перекус	Арахис 70 грамм	-	Любые другие орехи, кроме грецких и Макадами	-	400	32 руб
Обед	ПП бутерброд	•Хлеб 100 грамм •курица на гриле 70 грамм •томатная паста 20 грамм •Капуста 30 грамм •сыр твёрдый 30 грамм	Курица: •или кролик • или рыба (хек, минтай, карп, окунь) •или говядина(свинина) вырезка •или креветки • или мидииили морской коктейль •или тунец в собственном соку (консерва) Хлеб:Лаваш или хлебцы на 30% меньше	-	510	73 руб Курица:27 руб Хлеб:25 руб Томатная паста: 1 руб Капуста:2 руб Сыр: 18 руб
Перекус	Чипсы из лаваш	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	315	27 руб Масло: 1 руб Специи: 1 руб Лаваш: 25 руб

Ужин	Тайский рис	<ul style="list-style-type: none"> •Курица (100 грамм филе сырой вес) •рис (50 грамм сухой вес) •масло 1 ст.л •лук 30 грамм •Морковь 30 грамм •Помидор 50 грамм 	<p>куриное филе: <ul style="list-style-type: none"> •или кролик •или рыба (хека, минтай, карп, окунь) •или говядина(свинина) вырезка •или креветки •или мидии •или морской коктейль •или тунец в собственном соку (консерва) </p> <p>Рис: любая другая крупа Овощи: любые, кроме картошки и бобовых</p>	<p>Рис отварить. На разогретую сковороду вылить масло, добавить морковь и лук. Тушить 2 минуты. Филе порезать кубиками и добавить на сковороду. Тушить до готовности. Добавить рис и протушить 1-2 минуты.</p>	430	<p>42 руб Курица:27 руб Рис: 4 руб Масло: 1.5 руб Лук:1 руб Морковь:0.5 руб Помидор:7 руб</p>
------	-------------	---	--	--	-----	---

ЗА ДЕНЬ: 237 руб

Рацион на 2100 ккал

Приём пищи	Блюдо	Ингредиенты	Возможные замены	Способ приготовления	Калорийность	Цена
Завтрак	Оладьи с мукой+мёд 1 ст.л. +банан	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов	Смотри в книге рецептов Оладушки полить мёдом. Банан нарезать	540	39 руб Банан:12 руб Мёд:5.4 руб Желток:8.4 руб Яйцо: 6 руб Молоко:5.6 руб Разрыхлитель:1 руб
Перекус	Арахис 70 грамм+киви	-	Любые другие орехи ,кроме грецких и Макадами	-	450	42 руб
Обед	Куриное филе 100 грамм(сырой вес)+рис (60 грамм сухой вес)+салат из овощей (огурцы 30 грамм, помидоры 30 грамм, капуста 100 грамм) заправлен 1 ст. л масла	-	куриное филе: <ul style="list-style-type: none"> •или кролики рыба (хека, минтай, карп ,окунь) •или говядина(свинина) вырезка •или креветки • или мидии •или морской коктейль •или тунец в собственном соку (консерва) Овощи: любые, кроме картошки, кукурузы, свеклы, моркови и бобовых Рис: любая другая крупа	куриное филе поджарить/ запечь/ сварить/ на пару Овощи порезать Рис отварить	450	60 руб куриное филе: 27 руб Рис: 5 руб Помидор: 7 руб Огурцы: 9 руб Капуста: 7.5 руб Масло: 1.5 руб
Перекус	Яйцо в хлебе	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	смотри в книге рецептов	257	26 руб Яйцо: 12 руб Хлеб:14 руб

Ужин	Салат Цезарь	Куриное филе (100 грамм сырой вес) Масло 1 ст.л Сухарики: (сделать из 30 грамм хлеба) Овощи(огурцы 30 грамм ,помидоры 30 грамм ,капуста 100 грамм)	куриное филе: • или кролик •или рыба (хек,минтай, карп, окунь) •или говядина(свинина) вырезка •или креветки •или мидии •или морской коктейль •или тунец в собственном соку (консерва) Сухарики:хлебцы или лаваш на 30% меньше Овощи: любые, кроме картошки, кукурузы, свеклы, моркови и бобовых	Курицу поджарить. Овощи нарезать заправить маслом и добавить курицу. Хлеб порезать кубиками и поджарить на сковороде,затем добавить в салат	405	59 руб Курица: 27 руб Помидор: 7 руб Огурцы: 9 руб Капуста: 7.5 руб Масло: 1.5 руб Хлеб: 7 руб
------	--------------	--	---	---	-----	--


ЗА ДЕНЬ: 226 руб

Ну все. Надеюсь, я смогла тебе доказать, что ПП-это дешёво наглядным примером.

Конечно, это дороже чем Доширак или печенья. Но помни: заплатив сейчас немного больше, ты сэкономишь кучу денег в будущем на ушивании язвы желудка, чистке лица от угрей и других проблемах.

Просто загугли сколько стоит одна операция и ты точно решишь переплатить на пару рублей больше.

Вкладывая в свое тело сейчас несколько рублей ты сэкономишь миллионы и сможешь слетать на Багамы, а не лежать в серой палате в ожидании хирурга).

Надеюсь, теперь я точно тебя убедила. 

Желаю удачи в достижении своей цели 