

## 5 МИНУТ ШЕЙПЕР (5mins Shaper)

### ПЛАН ПИТАНИЯ «БЫСТРОЕ НАЧАЛО»

#### ПЛАН ПИТАНИЯ НА 7 ДНЕЙ, 1200 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ

|               | <b>Завтрак</b>   | <b>Утренний перекус</b>      | <b>Обед</b>   | <b>Полдник</b>  | <b>Ужин</b>  |
|---------------|--|------------------------------|---|---|--|
| <b>День 1</b> | 1 стакан обезжиренного молока<br>1 апельсин среднего размера<br>1 стакан хлопьев Cheerios  | 1 стакан мускусной дыни      | 5 унций запеченной свиной вырезки<br>1 небольшая пита из цельного зерна<br>1 стакан обезжиренного молока<br>1 шоколадное эскимо, без добавления сахара  | 2 столовые ложки хумуса<br>3 унции черешков сельдерея   | ½ стакана отварного коричневого риса<br>4 унции смеси из зеленой фасоли, восковой желтой фасоли и грибов, все обжарить<br>4 унции жареного филе трески с несколькими помидорами черри<br>½ маленького банана |
| <b>День 2</b> | 1 стакан обезжиренного молока<br>½ маленького банана<br>1 стакан хлопьевидных отрубей  | Батончик Granola Fruit & Nut | 4 унции салата из острых маринованных креветок, огурца, красного, желтого и оранжевого болгарского перца<br>2 стакана измельченного салата «ромэн»<br>1 небольшая пита из цельного зерна<br>1 кусочек лимонного торта без сахара        | 6 унций нежирного ванильного или лимонного йогурта, подслащенного низкокалорийным сахарозаменителем | 1 стакан приготовленной на пару брюссельской капусты<br>4 унции обжаренного куриного филе в миндальной панировке<br>2/3 стакана приготовленного кускуса<br>1 персик среднего размера                         |
| <b>День 3</b> | Английская булочка из цельного зерна<br>1 стакан обезжиренного молока<br>½ стакана черники<br>1 чайная ложка обезжиренного сливочного сыра | 1 небольшое яблоко           | 1 стакан смеси салатной зелени<br>1 столовая ложка обезжиренной заправки для салата «Сыр с плесенью»<br>4 унции французского пирога<br>½ стакана свежего ананаса<br>1 кусочек хлеба из овсяных отрубей со сниженным содержанием калорий | 6 унций нежирного ванильного или лимонного йогурта, подслащенного низкокалорийным сахарозаменителем | 1 стакан обезжиренного молока<br>4 унции обжаренных креветок с манго и базиликом<br>½ стакана приготовленной кинвы<br>1 нектарин среднего размера  |

|               |   |   |  |   |  |
|---------------|---|---|--|---|--|
| <b>День 4</b> | 1 стакан обезжиренного молока<br>½ стакана горячей овсяной каши<br>1 унция сухофруктов<br>1 столовая ложка грецких орехов                                 | 1 киви  | 1 стакан смеси салатной зелени<br>4 унции рагу из трески с ¼ авокадо и измельченным помидором<br>1 столовая ложка низкокалорийной заправки для салата «Цезарь»<br>1 кусочек хлеба из овсяных отрубей со сниженным содержанием калорий<br>1 стакан белой мускатной дыни | 1 стакан черники<br>1 стакан обезжиренного молока   | ½ стакана сваренного коричневого риса<br>1 куриная грудинка без кожи и костей в глазури из кленового сиропа и имбиря<br>½ запеченной тыквы с ½ головкой фенхеля и нарезанным тимьяном<br>½ стакана манго   |
| <b>День 5</b> | Омлет из 1 яйца<br>1 кусочек хлеба из овсяных отрубей со сниженным содержанием калорий<br>1 стакан грейпфрута<br>1 стакан обезжиренного молока            | 6 унций нежирного ванильного или лимонного йогурта, подслащенного низкокалорийным сахарозаменителем | 1 стакан обезжиренного молока<br>1 стакан смеси салатной зелени<br>1 столовая ложка обезжиренной французской заправки для салата<br>¼ жареной курицы, без кожи<br>1 кусочек хлеба из овсяных отрубей со сниженным содержанием калорий                                  | ½ стакана несладкого яблочного пюре   | ½ стакана приготовленной кинвы<br>4 унции запеченной говяжьей вырезки<br>Запеченная молодая китайская капуста<br>1 стакан клубники   |
| <b>День 6</b> | 1 стакан обезжиренного молока<br>Английская булочка из цельного зерна<br>1 чайная ложка сливочного арахисового масла<br>1 столовая ложка джема без сахара | 1 апельсин среднего размера   | Салат из кусочков бекона<br>1 стакан обезжиренного молока<br>1 маленькая пита из цельного зерна<br>1 стакан дыни   | 6 унций нежирного ванильного или лимонного йогурта, подслащенного низкокалорийным сахарозаменителем | Запеченная треска с помидором, луком и картофелем<br>2/3 стакана приготовленного коричневого риса<br>Листья салата со спаржей и горошком<br>1 стакан мускусной дыни  |
| <b>День 7</b> | 1 стакан обезжиренного молока<br>1 слива<br>1 лепешка Тако (одна кукурузная тортилья со сниженным содержанием жира и 1 яйцом)                             | 1 небольшое яблоко  | 1 вегетарианский гамбургер<br>1 булочка из цельного зерна<br>Листья салата с кусочками яблока<br>1 абрикос   | 3 унции черешков моркови<br>¼ стакана острого соуса   | 1 стакан обезжиренного молока<br>1 стакан смеси салатной зелени<br>1 столовая ложка низкокалорийной заправки для салата «Цезарь»<br>4 унции запеченной свиной вырезки<br>½ стакана приготовленного коричневого риса<br>1 персик среднего размера |

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Прежде чем приступить к той или иной программе тренировок, а также диете, следует проконсультироваться с врачом, особенно в случаях, если у Вас имеются сомнения относительно уровня своей физической подготовки, а также того, можно ли Вам тренироваться. Это особенно важно, если Вы старше 35 лет, никогда раньше не тренировались, беременны или страдаете от какого-либо заболевания. Начиная заниматься по этой программе или составляя свою собственную программу тренировок/диеты, следует придерживаться рекомендаций врача.