

# Цялостна ПРОГРАМА

за оформяне на  
корема, талията, ханша и бедрата

## Метод на око

**Методът на око** е приблизително точен и чрез него ще получите съотношение на макроингредиентите (въглехидрати, протеини и мазнини), което е много близко до перфектното за постигане на балансиран хранителен режим, който е една от основните предпоставки за ефективно и трайно отслабване. Нужни са ви само дланите и очите ви.

*При всяко основно или междинно хранене в менюто ви трябва задължително да присъстват въглехидрати, протеини и мазнини, в определено съотношение и количество!!!*

→ На сайта ни [www.vitagold.bg](http://www.vitagold.bg), в текста на описанието на всеки продукт от серията Но-фатин®, ще намерите линк към таблица с храни. В нея ще разберете кои храни са благоприятни за редуциране на теглото и кои не са, а също така ще намерите и точен грамаж от всяка храна, който да приемате при съответното хранене (основно или междинно), в случай, че желаете да сте напълно педантични в своята диета.

### **Какво са протеините:**

Протеините (белтъчините) са основната съставна част на всички клетки и тъкани на организма. Човешкото тяло получава протеини от храната или чрез хранителни добавки.

### **Най-общо казано богат източник на протеини са:**

- всички храни от животински произход, като: месо (всички видове месо – птиче, свинско, телешко, агеншко, риба и морски дарове, вкл. шунка, колбаси, консерви от месо и полуфабрикати); яйца, млечни продукти (сирене, кашкавал, извара и др.)

- Млякото е смесен продукт - освен богат източник на протеин е и източник на въглехидрати и мазнини.

- На пазара се предлагат различни източници на протеин - хранителни добавки, протеин на прах, протеинови барчета и др.

За вегетарианците, набавянето на протеини може да бъде от продукти с растителен произход и други източници (тофу, соеви заместители на месо и др.), както и готови протеини на прах.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** *За да сте в редукция на теглото, старайте се, от протеините, да се храните предимно с риба, нетлъсти меса и нискомаслени млечни продукти, да избягвате консумацията на колбаси, полуфабрикати с висок процент мазнини.*

### **Какво са въглехидратите:**

Най-просто казано, въглехидратите са храни, чиито източници са растения: плодове, зеленчуци, зърнени и тестени храни, сладки изделия. Човешкият организъм има нужда от въглехидрати, тъй като точно те (посредством глюкозата – форма на захар) хранят мозъка и мускулите.

Изключително важно е да приемате правилното количество въглехидрати – нито твърде малко, нито твърде много. Въглехидратите биват благоприятни и неблагоприятни. Благоприятните са тези с по-нисък гликемичен индекс, които бавно вдигат кръвната захар, а съответно неблагоприятните са с висок гликемичен индекс и рязко покачват нивата на кръвната захар, а това от своя страна води до натрупване на излишни мазнини.

Ако сте в редукция на теглото, избягвайте неблагоприятните въглехидрати или ги сведете до минимум в менюто си.

### **Пример за благоприятни въглехидрати:**

**Зеленчуци:** аспержи, бамя, зелен боб, грах, броколи, зеле, гъби, домати, айсберг, карфиол, коприва, краставици, лапад, лук, маруля, магданоз, патладжан, чушки, тиквички и др.

**Плодове:** кайсии, киви, лимон, нектарини, праскови, портокал, мандарина, сини сливи, круша, ябълка, ягоди, горски плодове и др.

**Пример за неблагоприятни въглехидрати:** брашна и всички видове тестени изделия (хляб, макарони, спагети и др.), ориз, картофи, царевича, леща, зрял боб, сушени плодове, консервирани плодове, банани, всякакви плодови фрешове (защото са лишени от фибри).

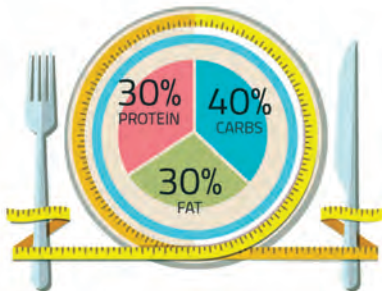
**Най-неблагоприятни:** сладки изделия с рафинирана захар (пасти, торти, сладолед, пудинги, шоколад и др.), твърд алкохол, газирани сладки подсладени напитки и концентри

рани плодови сокове и компоти.

**Какво са мазнините:** Много хора вярват, че ще стопят телесните си мазнини и ще се радват на по-добро здраве, ако драстично намалят мазнините в своя хранителен режим. Приели са, че мазнините са техен враг и всячески ги избягват. Това обаче, въобще не е така. Има полезни мазнини, които е изключително важно да приемаме, като **мононенаситените** (маслини, зехтин, авокадо, суровки ядки и др.), както и **полиненаситените** (най-вече Омега 3).

## КАК ДА ПРИГОТВИМ ЕДНО ОТ ОСНОВНИТЕ СИ ХРАНЕНИЯ - ЗАКУСКА, ОБЯД И ВЕЧЕРЯ НА ОКО:

Разделете мислено чинията си на **3 части**, като първо добавите в нея протеините, след това въглехидратите, а накрая мазнините:



**Протеини** – в едно основно хранене те трябва да са колкото големината и дебелината на дланта ви, но без пръстите.

Това ще е около 90-110 g (в приготвен вид), като за предпочитане е риба, нетлъсти меса (пилешко, пуешко, телешко, свинско), яйца и нискомаслени млечни продукти.

За веганите – например тофу и соеви заместители.

## ПРОТЕИНИ В ЕДНО ОСНОВНО ХРАНЕНЕ

- > РИБА
  - > НЕТЛЪСТИ МЕСА
  - > ЯЙЦА
  - > НИСКОМАСЛЕНИ МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ
  - > ПРОТЕИН НА ПРАХ
- ЗА ВЕГАНИТЕ:**
- > ТОФУ
  - > СОЕВИ ЗАМЕСТИТЕЛИ
  - > ВЕГАН ПРОТЕИН НА ПРАХ (СОЕВ, ОРИЗОВ И ДР.)



ТРЯБВА ДА СА  
КОЛКОТО ГОЛЕМИНАТА  
И ДЕБЕЛИНАТА НА  
ДЛАНТА ВИ, НО БЕЗ  
ПРЪСТИТЕ (90-110 g)

➔ **ВАЖНО!** На сайта ни [www.vitagold.bg](http://www.vitagold.bg), в текста на описанието на всеки продукт от серията Нофатин®, ще намерите линк към таблица с храни. В нея ще разберете кои храни са благоприятни за редуциране на теглото и кои не са, а също така ще намерите и точен грам от всяка храна, който да приемате при съответното хранене (основно или междинно), в случай, че желаете да сте напълно педантични в своята диета.

### Въглехидрати:

- когато изборът ви за въглехидрати е само от **благоприятни зеленчуци**, то в едно хранене те трябва да се равняват на обема на три стиснати юмрука (това е около 300-400 g).

- когато изборът ви за въглехидрати е само от **благоприятни плодове**, количеството трябва да се равнява на един и половина стиснат юмрук (около 150 g).

- когато изборът ви за едно хранене е от **благоприятни зеленчуци и плодове**, количеството трябва да е равно на 1 юмрук за зеленчуците + 1 юмрук за плодовете.

- Когато изборът ви за едно хранене е от **неблагоприятни въглехидрати** (хляб, макарони, ориз, картофи, царевича и др), то количеството трябва да е колкото големината и дебелината на дланта ви, без пръстите (както при протеините, около 90-110 g) и тук можете да добавите половин юмрук благоприятни зеленчуци.

## БЛАГОПРИЯТНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ В ЕДНО ОСНОВНО ХРАНЕНЕ

### благоприятни зеленчуци



трябва да се равняват на обема на три стиснати юмрука (300-400 g)

аспержи, бамя, зелен боб, грах, броколи, зеле, гъби, домати, айсберг, карфиол, коприва, краставици, лапад, лук, маруля, магданоз, патладжан, чушки, тиквички и др.

### благоприятни плодове



трябва да се равняват на един и половина стиснат юмрук (около 150 g)

кайсии, киви, лимон, нектарини, праскови, портокал, мандарина, сини сливи, круша, ябълка, ягоди, горски плодове и др.

### благоприятни зеленчуци и плодове



количеството трябва да е равно на :

1 юмрук за зеленчуците + 1 юмрук за плодовете

## НЕБЛАГОПРИЯТНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ В ЕДНО ОСНОВНО ХРАНЕНЕ

### неблагоприятни въглехидрати



Трябва да се равняват на големината и дебелината на дланта ви, без пръстите (90-110 g) и тук можете да добавите половин юмрук благоприятни зеленчуци

Брашна и всички видове тестени изделия (хляб, макарони, спагети и др.), ориз, картофи, царевича, леща, зрял боб, сушени плодове, банани, всякакви плодови фрешове (защото са лишени от фибри).

### най-неблагоприятни въглехидрати



Трябва да се равняват на не повече от половин длан, без пръстите (около 40-50 g) и без прием на абсолютно никакви други въглехидрати.

Сладки изделия с рафинирана захар (паста, торти, сладолед, пудинги, шоколад и др.), твърд алкохол, газирани сладки подсладени напитки и концентрирани плодови сокове и компоти.

• Когато изборът ви е от **най-неблагоприятните въглехидрати**, което не се препоръчва за хора, които искат да отслабнат, то количеството на едно хранене трябва да е не повече от половин длан без пръстите (около 40-50 g) и без прием на абсолютно никакви други въглехидрати.

→ **ВАЖНО!** На сайта ни [www.vitagold.bg](http://www.vitagold.bg), в текста на описанието на всеки продукт от серията Нофатин®, ще намерите линк към таблица с храни. В нея ще разберете кои храни са благоприятни за редуциране на теглото и кои не са, а също така ще намерите и точен грамаж от всяка храна, който да приемате при съответното хранене (основно или междинно), в случай, че желаете да сте напълно педантични в своята диета.

**Мазнини** – при всяко хранене добавяйте от полезните (мононенаситени) мазнини. В едно основно хранене най-добре е да добавите 9 маслини /или чаена лъжичка зехтин/ или пък 9 суровки ядки.

## 3 ПРИМЕРА за подредба на чинията по Метода на око

**1. Протеин** - Например пилешка пържола (филе) или риба, или друго нетлъсто месо, или нискомаслен кашкавал, около 90-110 g (колкото дланта без пръстите). Благоприятни въглехидрати (зеленчуци) - 3 стиснати юмрука, например краставици и домати (около 400 g). Мазнини - 1 чл. зехтин към салатата или 9 маслини или 9 сурови ядки.

**2. Протеин** – Например пилешка пържола (филе) или риба, или друго нетлъсто месо, или нискомаслен кашкавал, около 90-110 g (колкото дланта без пръстите). Микс от благоприятни и неблагоприятни въглехидрати - 1 пълнозърнеста филия или 100 g ориз, или 100 g картофи (колкото дланта без пръстите) и около 50 g домати или краставици, или зеле (половин стиснат юмрук). Мазнини - 1 чл. зехтин към салатата или 9 маслини, или 9 сурови ядки.

**3. Протеин** – Например пилешка пържола (филе) или риба, или друго нетлъсто месо, или нискомаслен кашкавал около 90 -110 g

**1.** (колкото дланта без пръстите). Микс от благоприятни въглехидрати (плодове и зеленчуци) – например 100 г домати или краставици, или зеле (1 стиснат юмрук) + 100 г ябълка, или круша, или портокал (за десерт – 1 стиснат юмрук). Мазнини - 1 ч.л. зехтин към салатата или 9 маслини, или 9 сурови ядки.

**ВАЖНО:** при нужда (силен глад или високо изходно телесно тегло), в някое от основните хранения през деня, можете да увеличите количествата на храната (протеини, въглехидрати, мазнини) с около 1/3 или да приемете допълнително 25 г „Нофатин® Балансиран Шейк“, със 100-150 ml вода).

## КАК ДА ПРИГОТВИМ ЕДНО МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ НА ОКО:

Методиката е абсолютно същата, както при основните хранения, но количеството е равно на 1/3 от това за основното хранене.

### ЗАБЕЛЕЖКА!

Киселото мляко (до 2% масленост) е напълно балансиран продукт и е изключително бързо и лесно решение за основно или междинно хранене. Около кофичка, кофичка и половина (500-600 g) е **перфектното количество за едно бързо основно хранене**. Съответно около половин кофичка (приблизително 200 g) е **перфектното количество за едно бързо междинно хранене**.