

Таблица Калорийности 100 Грамм Продукта и Список наших Рекомендаций

Мясо, морские и молочные продукты

Телятина	105
Говядина постная	158
Куриная грудка	110
Омары/Морские раки	89
Раки/Речные раки	76
Крабовое мясо	73
Креветки	97
Домашний сыр	113
Зернистый творог 0.6%	88
Творог 0.1%	76
Творог 0.2%	81
Творог 1.8%	101

Белая рыба

Окунь морской	117
Окунь речной	82
Тиляпия	96
Треска	78
Форель	97
Хек	86
Щука	82
Палтус	102
Камбала	83

Овощи и зелень

Шпинат	22
Мангольд	19
Листья свеклы	17
Зеленый салат	12
Помидоры	20
Сельдерей	12
Укроп	38
Лук репчатый	41
Редис красный	19
Огурцы	15
Спаржа	20
Капуста белокочанная	27
Капуста цветная	30
Капуста кольраби	42
Капуста брокколи	28
Капуста пекинская	12

Фрукты

Яблоко	47
Апельсин	36
Грейпфрут	29
Клубника	30

Самый простой порядок еды в течение дня:

Завтрак	Чай или кофе
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • 100 грамм белка • Один вид овощей • Один вид фруктов • 1 хлебец
Ужин	То же, что и на обед

Второй вариант, при котором, еда разбивается на каждые 1.5-2 часа:

После того как встали	Чай или кофе
10-11 утра	Фрукт
Обед, 12-13 дня	100 грамм белка с одним видом овощей
Полдник 14-15	Хлебец
Поздний полдник, 16-17	Хлебец с одним видом овощей
Ужин, 18-19	100 грамм белка с одним видом овощей
Поздний ужин, 20-21	Фрукт

Таблица Калорийности 100 Грамм Продукта и Список наших Рекомендаций

Дополнительные данные о меню

- Сок одного лимона в день можно использовать для любых целей.
- В качестве заменителя сахара рекомендуется использовать Стевия - подсластитель растительного происхождения.
- Можно брать одну столовую ложку молока один раз в 24 часа = 10 калорий.
- Мясо и рыба взвешиваются до варки и после полного удаления жиров.
- Овощи также взвешиваются до варки.
- Овощи рекомендуется потреблять до 300 грамм за одну трапезу.
- Следующие приправы можно использовать:
 - Соль
 - Перец
 - Уксус
 - Порошок горчицы
 - Чеснок
 - Базилик
 - Петрушка
 - Майоран
 - Любые другие приправы, не содержащие сахара
- Нельзя использовать подсолнечное, сливочное или какое-либо другое масло

или соус для приправы или приготовления пищи.

- Можно пить в любых количествах: чай, кофе, обычную или минеральную воду.
- Надо пить не меньше 2 литров жидкости в день. Если тело не получает достаточно воды – оно будет удерживать воду и не спускаться стабильно в весе.
- Лучше пить зеленый чай - он способствует выводу шлаков и токсинов, освобожденных при расщеплении жиров.
- Алкоголь, сладкие газированные напитки, соки, диетические напитки – пить нельзя.
- Подсластители – лучше Стевию, но можно и любой другой подсластитель до 1 калории на порцию и её надо добавить в подсчёт калорий.

Список наших личных рекомендаций

- Между приёмом ХГЧ и всем, что попадает в рот – минимум 30 минут.
- Нельзя кушать две порции белка зараз.
- Нельзя кушать две порции фруктов зараз (одно большое яблоко – поделить на две части).
- Можно есть до 2-х видов белка в один день (не более 200 грамм в день).
- Можно есть до 3-х видов овощей в один день (не более 800 грамм в день).
- Можно есть одно яйцо раз в 3 дня, причём на одно целое яйцо надо добавить 3 дополнительных белка.
- Домашний обезжиренный сыр или зернистый творог можно есть раз в 3 дня.