

ИГОРЬ СКАКУН

ПЕРЕЗАГРУЗКА ТАРЕЛКИ

45 дней перемен



В творческом диалоге с нейросетью МИР

Игорь Скакун

Презакгрузка тарелки.45

дней перемен.

<https://litres.ru/74639369>

SelfPub; 2026

Аннотация

С чего начать, если хочется изменить питание, но не хочется превращать жизнь в бесконечный список запретов? Эта небольшая практическая книга предлагает маршрут на 45 дней: понятное меню, один посильный шаг ежедневно, простые блюда и покупки на неделю. Овсянка, гречка, овощи, рыба, бобовые и обычные домашние продукты складываются в систему, которую можно приспособить к работе, семье и собственному аппетиту. Без обещаний бессмертия и чудесного похудения — с вниманием к сытости, разнообразию и привычкам. Цель маршрута — научиться собирать полноценную тарелку и сохранить удобный ритм после сорок пятого дня.

Содержание

Аннотация	4
Перед началом	5
Как пользоваться меню	7
Кухня, которая поддерживает	10
Неделя 1. Устроить опору	12
День 1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Игорь Скакун

Презакгрузка тарелки.45

дней перемен.

Аннотация

С чего начать, если хочется изменить питание, но не хочется превращать жизнь в бесконечный список запретов? Эта небольшая практическая книга предлагает маршрут на 45 дней: понятное меню, один посильный шаг ежедневно, простые блюда и покупки на неделю. Овсянка, гречка, овощи, рыба, бобовые и обычные домашние продукты складываются в систему, которую можно приспособить к работе, семье и собственному аппетиту. Без обещаний бессмертия и чудесного похудения — с вниманием к сытости, разнообразию и привычкам. Цель маршрута — научиться собирать полноценную тарелку и сохранить удобный ритм после сорок пятого дня.

Перед началом

Однажды наступает утро, когда человек решает: пора что-то менять. Иногда этому предшествует усталость от случайных перекусов, иногда — тесная одежда, иногда — простое желание внимательнее относиться к себе. В такие минуты легко выбрать самый строгий путь: убрать половину продуктов, установить суровый срок и терпеть. Эта книга предлагает другой темп: каждый день сделать одно небольшое действие и обеспечить себя обычной, полноценной едой.

Перед вами самостоятельный практический план для в целом здорового взрослого человека. Это новая авторская подборка меню, а не пересказ или адаптация «Семи ключей радуги» Владимира Пятибрата. Здесь не воспроизводятся его циклы ограничения рациона, представления о лунном управлении и обещания изменения человеческой биологии. Слово «перезагрузка» в названии обозначает пересмотр привычек, а не медицинскую процедуру.

За сорок пять дней невозможно гарантировать конкретный вес, выздоровление или одинаковый для всех результат. Зато можно проверить, какие завтраки насыщают, как собирать обед с собой, сколько покупать овощей, какие простые блюда нравятся семье. Это и будет главным результатом: набор решений, которые работают в вашей реальной жизни.

Меню не рассчитано на детей, беременность, грудное

вскармливание или лечебное питание. При диабете на лекарствах, заболеваниях почек, назначенном ограничении жидкости, выраженных болезнях пищеварения и расстройствах пищевого поведения нужен индивидуальный план со специалистом. Продукты, на которые есть аллергия, исключаются независимо от того, где они встречаются в книге.

Сильная слабость, обмороки, стойкое головокружение и другие заметные ухудшения самочувствия не считаются «очищением». При таких состояниях эксперимент с питанием прекращают и обращаются за медицинской помощью. План должен помогать жить, а не требовать преодолевать плохое состояние ради галочки.

Как пользоваться меню

Открывайте один день и заранее проверяйте, есть ли продукты для следующего. Завтрак, обед и ужин — удобный каркас, а не обязательное расписание по часам. При сменной работе считайте началом дня пробуждение после основного сна. Если привычнее четыре небольших приёма пищи, разделите один из предложенных приёмов на два.

В каждом дне есть необязательный перекус. Он нужен при голоде или длинном промежутке между едой; его не требуется ни заслуживать, ни съедать через силу. Если еды мало, увеличьте порцию или добавьте ещё один перекус. Если вы работаете физически, долго ходите или тренируетесь, потребность в еде может быть заметно выше, чем у малоподвижного человека.

Ориентир для обычного обеда и ужина — тарелка около 24 сантиметров: примерно половина овощи, четверть источник белка, четверть крупа, картофель или другой сытный гарнир. Это наглядная отправная точка, а не точная формула. У супа состав оценивают целиком: в нём должны быть не только бульон и овощи, но и достаточно белка и сытной части; при необходимости добавляют хлеб или гарнир.

Пример стартовой порции для одного взрослого: готовая рыба или птица 100–150 г; готовая крупа 150–200 г; овощи 200–300 г. Для бобовых — примерно 150–200 г готово-

го продукта, при необходимости с дополнительным источником белка. На завтрак можно взять 40–60 г сухих овсяных хлопьев, молоко или подходящий обогащённый напиток, фрукт и немного орехов. Эти количества можно увеличивать: это не потолок и не персональный расчёт калорий.

Масло, орехи, семена и другие источники жиров остаются в рационе. Добавляйте масло умеренно, не превращая овощи в сухое испытание. Небольшая горсть орехов — ориентировочно 20–30 г. Рыбу можно заменить птицей или подходящим растительным белком, а не просто убрать из блюда.

Хлеб выбирайте преимущественно цельнозерновой, крупы чередуйте. Молочные продукты — без обязательного сахара; жирность выбирайте с учётом общего рациона. Если молочное не подходит, нужны продуманные замены: например, обогащённый кальцием соевый напиток и тофу. Овсяный напиток обычно не заменяет молоко по содержанию белка — смотрите состав.

Воду пейте регулярно в течение дня. Универсального требования насильно выпивать несколько литров здесь нет. Общий ориентир NHS — 6–8 чашек или стаканов жидкости, но потребность меняется при жаре, нагрузке, болезни и с учётом еды. Обычно полезный ориентир — светло-жёлтая моча. При медицинском ограничении жидкости следуйте назначению врача. Не сокращайте питьё ради снижения цифры на весах.

Вместо обязательного взвешивания каждый день отме-

чайте четыре вещи: был ли голод между приёмами пищи, хватало ли энергии, было ли удобно готовить, понравилась ли еда. Один неудачный день не отменяет предыдущие. Никакого возвращения «на первый уровень» не требуется.

Кухня, которая поддерживает

Начните с полки, а не с запрета. Поставьте вперёд крупы, бобовые, орехи и продукты, из которых легко приготовить еду. Составьте короткий список быстрых вариантов: яйца с хлебом и овощами, йогурт с овсянкой и фруктом, фасоль с рисом, рыба с картофелем. Когда есть понятный запасной вариант, меньше решений приходится принимать уставшим.

Свежие овощи не обязаны быть дорогими или экзотическими. Капуста, морковь, свёкла и замороженные смеси подходят для повседневного меню. Консервированные бобовые экономят время: промойте их, если заливка солёная. Сухие готовьте по инструкции на упаковке; особенно важно полностью проваривать фасоль. Замачивание не заменяет приготовление.

Готовьте столько, сколько сможете безопасно сохранить. Скоропортящиеся продукты и готовые блюда держите в холодильнике, лишние порции замораживайте. Не оставляйте готовый обед на рабочем столе на всю смену: используйте холодильник или сумку с холодовым элементом. Разделяйте сырое мясо и готовые продукты, мойте руки, полностью готовьте мясо и рыбу.

Раз в несколько дней можно приготовить кастрюлю крупы, порцию бобовых и запечённые овощи. Белковую часть добавляйте по плану. Часть овощей оставляйте свежими,

часть готовьте. Сочетание температур и текстур делает простое меню менее однообразным.

Если покупка не состоялась, заменяйте по роли продукта. Гречку — рисом, перловкой или картофелем; рыбу — птицей, тофу или бобовыми с учётом размера порции; яблоко — грушей или другим доступным фруктом. Замена не является нарушением. Значение имеет полноценный приём пищи, а не буквальное совпадение с названием блюда.

Не нужно объявлять отдельную еду врагом. План постепенно увеличивает долю привычной домашней пищи, овощей, бобовых и цельных круп. Десерт может оставаться частью жизни. Важно, чтобы он не вытеснял основные приёмы пищи и не становился поводом для последующего голодания.

Неделя 1. Устроить опору

Первая неделя нужна, чтобы перестать принимать каждое пищевое решение с нуля. Не стремитесь сразу сделать всё идеально. Обычный завтрак и готовый обед уже уменьшают количество случайностей. Если сегодня получилось только одно действие, этого достаточно для начала.

Покупки на неделю: Овсяные хлопья, гречка, рис, перловка или булгур; яйца; курица и индейка; рыба; творог, натуральный йогурт и молоко либо подходящие замены; чечевица, фасоль, нут; капуста, морковь, огурцы, помидоры, свёкла, тыква; яблоки, груши, бананы; орехи, семена и растительное масло.

Количество покупок зависит от ваших порций и числа едоков. Сверьте список с семью меню и остатками дома. Вода, соль, масло и специи в ежедневных строках не повторяются; рекомендации о порциях и питье действуют все 45 дней.

День 1

Завтрак: Овсянка на молоке, яблоко и грецкие орехи.

Обед: Курица, гречка, салат из капусты с маслом.

Ужин: Запечённая рыба, картофель и огурцы.

Перекус при голоде: Натуральный йогурт.

Шаг дня: Запишите, как вы питаетесь сейчас. Выберите одно удобное время для подготовки еды, ничего не отменяя резко.

Вечерняя отметка: хватило ли еды? Что было удобно? Что изменить завтра?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.