

ZEN8[®] project 8



фаза

3

ПОДДЕРЖИВАЕМ

ZEN8 project 8

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ!

За годы теоретических и практических тренировок тысяч людей я узнал и увидел на собственном опыте, что это момент после ваших потрясающих усилий, когда вы либо стабилизируете результат и продолжаете делать свое тело приоритетом, либо начинаете отступать и снова впадать в дурные привычки. Примите решение **ПОДДЕРЖИВАТЬ** результат. Определение поддержания - это продвижение к цели или достижение цели, несмотря на обстоятельства или из-за обстоятельств. Настало время продолжать двигаться вперед, несмотря на препятствия, разнообразив вашу пищу и физические упражнения и превращая ваш план в образ жизни с семьей и друзьями.

В фазе **ПОДДЕРЖИВАЕМ** продолжайте есть и добавляйте протеиновые коктейли ZEN Fuze™ и ZEN Fit™. Кроме того, попробуйте новые рецепты, добавьте еду вне плана раз в неделю и меняйте тренировки. Пришло время стать хозяином своего здоровья. Пора жить энергичной жизнью. Пора наслаждаться жизнью!

МАРК МАКДОНАЛЬД

Марк является соучредителем программы ZEN Project 8™ и лицом бренда ZEN BODI®. Марк - международный эксперт в области питания и фитнеса, телеведущий и кассовый автор «*Нью-Йорк Таймс*».



МОЩНАЯ СИСТЕМА, НАЦЕЛЕННАЯ НА ТРИ ЭТАПА СЖИГАНИЯ ЖИРА.

фаза
1 ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ
ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЗАСТОЕВ

НЕДЕЛЯ 1 • 7 дней

три шага

ОТКАЗ
ОЧИЩЕНИЕ
ВЫМЫВАНИЕ

фаза
2 ЗАРЯЖАЕМСЯ
ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЖИВОТА

НЕДЕЛИ 2-4 • 21 день

три шага

СЖИГАНИЕ
МОДЕЛИРОВАНИЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ

фаза
3 ПОДДЕРЖИВАЕМ
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ

НЕДЕЛИ 5-8 • повторяющиеся 28 дней

три шага

ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ
РАЗНООБРАЗИЕ
АКТИВАЦИЯ

ПРОДУКТЫ ФАЗЫ 1

ZEN Fuze ZEN Prime™

ПРОДУКТЫ ФАЗЫ 2

ZEN Fuze ZEN Shape™

ПРОДУКТЫ ФАЗЫ 3

ZEN Fuze

ZEN Shape (если целью является сжигание жира)

ZEN Fit



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ, ЗАВЕРШИТЕ ЭТИ 3 ШАГА!

шаг
1

СКАЧАЙТЕ КАЛЕНДАРЬ ТРЕНИРОВОК

Упражнения играют большую роль на этапе ПОДДЕРЖИВАНИЯ. Для отслеживания прогресса скачайте календарь тренировок ZEN THRIVE. Будьте мотивированы, отслеживая ежедневное питание и тренировки, а также свой прогресс с еженедельным взвешиванием.



СКАЧАЙТЕ КАЛЕНДАРЬ ТРЕНИРОВОК

www.facebook.com/groups/zenproject8



шаг
2

ЗАДАЙТЕ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Подумайте об одной цели, которую вы хотите достичь в течение следующих семи недель. Возможно, она будет заключаться в том, чтобы поделиться своим успехом с друзьями и семьей или пригласить кого-то поучаствовать вместе с вами.

Определите реалистичную цель и придерживайтесь ее.

ЦЕЛИ ДЛЯ НЕДЕЛИ ФАЗЫ ПОДДЕРЖИВАЕМ:

шаг
3

ПРИСОЕДИНИТЕСЬ К СООБЩЕСТВУ В FACEBOOK

Исследования показывают, что работа с группой позволяет достичь большего успеха. Используйте группу ZEN Project 8 для получения консультаций,

рецептов и многого другого! Заходите на www.facebook.com/groups/zenproject8.



ФАЗА ПОДДЕРЖИВАЕМ ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАЗМЕРА ПОРЦИЙ

- Забудьте про калории. Просто следуйте размерам порций и плану питания, предназначенному для вашего пола.
- Вы можете измерять размеры порций по весу или по размеру руки (ладонь, кулак и большой палец). Делайте так, как проще и удобнее.
- Если вы взвешиваете пищу на весах, всегда взвешивайте ее заранее, так как во время готовки вес теряется. Если вы измеряете порции руками, всегда измеряйте их после приготовления.
- Убедитесь, что вы голодны (готовы есть, но не умираете с голоду) перед каждым приемом пищи и сыты после него (но не переели). Если вы проголодаетесь раньше, просто съешьте сбалансированную еду до 3-часовой отметки.

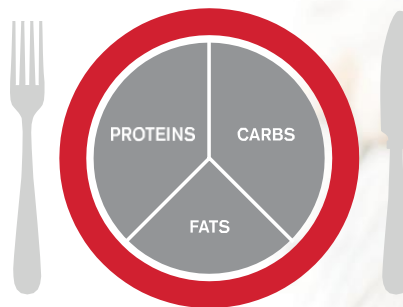
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повторите фазу ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ, если вы почувствуете, что ваше тело нуждается в очистке или новом старте.*
- Повторите фазу ЗАРЯЖАЕМСЯ, если вы чувствуете необходимость начать свою программу или продлите фазу ЗАРЯЖАЕМСЯ до 7 недель, чтобы получить максимальные результаты.*

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Вы будете питаться по системе 3 на 3: есть каждые 3 часа с балансом белков, жиров и углеводов.
- Первый прием пищи происходит в течение часа после пробуждения, а последний прием пищи в течение часа перед сном.
- Если вы отходите от своего плана в фазе ЗАРЯЖАЕМСЯ или ПОДДЕРЖИВАЕМ более чем на 3 дня, вы можете перезапустить свой план, просто повторив 7-дневный этап фазы ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ.
- Если вы предпочитаете коктейль на завтрак, просто поменяйте местами свой завтрак и питание в середине утра.
- Добавьте шестой прием пищи, если после ужина вы все еще голодны. Выпейте коктейль или съешьте сочетание белки + углеводы + жиры.

EAT IN 3s



Balance your plate with PFC.
Eat every 3 hours.



*Данные рекомендации не проходили оценку Управления по контролю продуктов питания и лекарственных средств. Данный продукт не предназначен для диагностики, лечения или предотвращения каких-либо заболеваний.

фаза
3

ПОДДЕРЖИВАЕМ

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ

НЕДЕЛЯ 5-8 • 28 дней/ повторение

6

1 ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ

ПЕРЕПРОГРАММИРУЙТЕ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ
НА УПОТРЕБЛЕНИЕ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

Поддерживайте достигнутые результаты, перепрограммировав свое мышление на употребление здоровой пищи. Дополните протеиновыми коктейлями **ZEN Fuze®** + **ZEN Shape®** и **ZEN Fit™***.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК

Белки + жиры + углеводы

Например: Греческий йогурт + Семена чиа + Ягоды

СЕРЕДИНА УТРА

+ ZEN Shape Zen

Fit по желанию

- Примите 2 капсулы Zen Shape и 1 пакет Zen Fit за 30 минут до коктейля.

Протеиновый коктейль ZEN Fuze

- Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.

ОБЕД

Белки + жиры + углеводы

Например: Свежий тунец + маложирный майонез + цельнозерновой хлеб

СЕРЕДИНА ДНЯ

+ ZEN Shape Zen

Fit по желанию

- Примите 2 капсулы Zen Shape и 1 пакет Zen Fit за 30 минут до коктейля.

Протеиновый коктейль Zen Fuze или комплекс Белки + Жиры + Углеводы

- Если пьете коктейль, используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.

УЖИН

Белки + жиры + углеводы

Например: Нежирный фарш из индейки + авокадо + цуккини и лук

ПОЗДНИЙ ВЕЧЕР

+ Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию

- Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.

*Данные рекомендации не проходили оценку Управления по контролю продуктов питания и лекарственных средств. Данный продукт не предназначен для диагностики, лечения или предотвращения каких-либо заболеваний.

2

РАЗНООБРАЗИЕ

СДЕЛАЙТЕ СВОЙ РАЦИОН РАЗНООБРАЗНЫМ

Сделайте свой рацион разнообразным, попробовав другие рецепты из здоровой пищи или рецепты протеиновых коктейлей **ZEN Fuze**.

ЕДА ВНЕ ПЛАНА

- Разнообразьте свою еду, добавляя питание вне плана, она же «чит мил», один раз в неделю.

РЕЦЕПТЫ ZEN

- Разнообразьте рацион, попробовав рецепты приготовления протеиновых коктейлей **ZEN Fuze**.

Протеиновые коктейли **ZEN Fuze** представляют собой смесь эксклюзивных белков **TruCELLE™** и сывороточных белков.

Эта ультра-эффективная белковая матрица помогает вам придерживаться плана и достигать своих целей по снижению веса. **ZEN Fuze с 21 граммами белка, 5 граммами клетчатки и 5 штаммами пробиотиков** является основой программы **ZEN Project 8**.

3 АКТИВАЦИЯ

ЖИВИТЕ И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ НОВЫМ
ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Пришло время жить бодро новым здоровым и спортивным образом жизни.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повторите фазу **ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ**, если вы почувствуете, что ваше тело нуждается в очистке или новом старте.
- Повторите фазу **ЗАРЯЖАЕМСЯ**, если вы чувствуете необходимость начать свою программу.





ПОРЦИИ И ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

Программа ZEN Project 8 использует простую измерительную систему (1 вид белков + 1 вид жиров + 1 вид углеводов) для каждого приема пищи. Данные рекомендации в зависимости от пола гарантируют, что вы употребляете правильные порции продуктов для достижения своих целей в поддержании физической формы.

** Примечание: Продукт ZEN Fuze был разработан с необходимым балансом белков, жиров и углеводов. Каждый раз, когда вы будете пить протеиновый коктейль ZEN Fuze, вы естественным образом будете питаться по системе «БЖУ каждые 3».

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК
СЕРЕДИНА УТРА

1 вид белков + 1 вид жиров + 1 вид углеводов

По желанию ZEN Shape + Zen Fit + протеиновый коктейль ZEN Fuze

ОБЕД
СЕРЕДИНА ДНЯ

1 вид белков + 1 вид жиров + 1 вид углеводов

По желанию ZEN Shape + Zen Fit + протеиновый коктейль ZEN Fuze или комплекс продуктов Белки + жиры + углеводы

УЖИН
ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ

1 вид белков + 1 вид жиров + 1 вид углеводов

Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию

PFC
EVERY 3



Сбалансируйте на своей тарелке белки, жиры и углеводы.
Ешьте каждые три часа.



БЕЛКИ



ЖЕНЩИНЫ

1 ладонь
(примерно 85г)



МУЖЧИНЫ

11/2–2 ладони
(примерно 141г)

РАЗМЕР ПОРЦИИ

Постный белок

- Курица
- Яичный белок
- Нежирная рыба и моллюски
- Тofу
- Индейка
- Оленина
- Белковые коктейли ZEN Fuze

+ **Греческий йогурт (обезжиренный)**

Жирные белки

(не добавляйте жиры с этими вариантами)

- Говядина (филе)
- Говядина (фарш)
- Яйца (целые)
- Нежирная рыба (лосось)
- Баранина
- Свинина (вырезка, ветчина, свиные отбивные и т.д.)

+ **Сыр (в небольших количествах)**

+ **Творог**

+ **Греческий йогурт (с низкой жирностью)**

+ **Новое в фазе ПОДДЕРЖИВАЕМ**

Выбирайте свежие, экологически чистые фрукты и овощи как можно чаще. Любые белки, углеводы или жиры можно заменить на другие белки, углеводы или жиры; просто поменяйте на любое из списка.

Умеренное потребление калорий, сбалансированное питание и регулярная физическая активность должны быть частью здоровой программы управления весом.

Будьте осторожны, чтобы не добавить много обработанных продуктов в свой план питания в фазе ПОДДЕРЖИВАЕМ. Продукты после обработки могут свести на нет ваши результаты.

ЖИРЫ



ЖЕНЩИНЫ

1 большой палец



МУЖЧИНЫ

1 большой палец

РАЗМЕР ПОРЦИИ

- Авокадо
- Масла
 - Авокадо
 - Рапса
 - Кокоса
 - Макадами
 - Оливы
 - Арахиса
 - Растительное
- Сырые орехи и натуральные ореховые масла
- + Оливки
- Семена
 - Chia
 - Тыквы
 - Подсолнечника
- + **Масло (умеренно)**
- + **Гуакамоле (умеренно)**
- + **Майонез (умеренно)**
- + **Заправка для салата (умеренно)**
- + **Сметана (умеренно)**

УГЛЕВОДЫ



ЖЕНЩИНЫ

1 кулак
(примерно 85г)



МУЖЧИНЫ

2 кулака
(примерно 141г)

РАЗМЕР ПОРЦИИ

Фрукты

- Яблоки
- Бананы
- Ягоды
 - Ежевика
 - Черника
 - Малина
 - Клубника
- Вишни и черешни
- Виноград
- Грейпфрут
- Манго
- Дыня
 - Мускусная дыня
 - Белая мускатная дыня
 - Арбуз
- Апельсины
- И т.п.

Овощи

- Свекла
- Брюссельская капуста
- Морковь
- Баклажан
- Лук
- Горох
- Картофель
- Тыква столовая
- Ямс и сладкий картофель
- Цуккини

Злаки/ Высокое содержание углеводов

- Бобы (свежие или сушеные)
- Бурый рис
- Картофель (картофель Рассет Бербанк, сладкий картофель, ямс и т.д.)
- Лебеда квиноа
- + **Кускус**
- Ямс
- Овсяная каша
- + **Каши**
- Пшено
- + **Цельнозерновой (или безглютеновый) хлеб**
- + **Макаронные изделия**

БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ

**НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
РАЗМЕР ПОРЦИИ**

Травы

- Базилик
- Лавровый лист
- Кориандр
- Петрушка
- Розмарин
- Тимьян
- И т.п.

Специи

- Корица
- Чеснок
- Имбирь
- Мускатный орех
- Черный перец
- Шафран
- И т.п.

Овощи с низким содержанием углеводов

- Спаржа
- Перец стручковый
- Капуста китайская
- Брокколи
- Цветная капуста
- Сельдерей
- Капуста листовая
- Огурец
- Зеленая фасоль
- Капуста кормовая
- Салат-латук (все виды)
- Шпинат
- Помидор
- И т.п.

Натуральный подсластитель

- Стевия

Приправы

- Уксус (бальзамический, красное вино и т.д.)
- Экстракты (миндаль, ваниль и т.д.)
- + **Соус для барбекю, кетчуп, горчица, гималайская розовая соль (используйте умеренно)**





ФАЗА ПОДДЕРЖИВАЕМ ПРЕДЛАГАЕМЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

Повторяйте этот план питания каждый день в течение **ТРЕХ НЕДЕЛЬ** (21 день).

Умеренное потребление калорий, сбалансированное питание и регулярная физическая активность должны быть частью здоровой программы управления весом.

ПЛАН ПИТАНИЯ ФАЗЫ ПОДДЕРЖИВАЕМ ДЛЯ ЖЕНЩИН


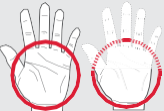


Пейте воду с каждым приемом пищи и между каждым приемом пищи. Рекомендуемое количество: 2-4 литра / 8-12 стаканов в день.

	 ЖЕНЩИНЫ 1 ладонь (примерно 85г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	 ЖЕНЩИНЫ 1 большой палец РАЗМЕР ПОРЦИИ	 ЖЕНЩИНЫ 1 кулак (примерно 85г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ РАЗМЕР ПОРЦИИ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
Завтрак	Примерно 226г (1 стакан) Греческий йогурт	1 ст. ложка Семена чиа	Примерно 85г Смешанные ягоды и мюсли	
Середина утра	+ По желанию ZEN Shape Zen Fit • Примите 2 капсулы Zen Shape и 1 пакет Zen Fit за 30 минут до коктейля. Протеиновый коктейль ZEN Fuze® • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Обед	ПРИМЕРНО 85г Свежий тунец	1 ст. ложка Нежирный майонез	1 ломтик цельнозернового хлеба	Укроп, соль и перец
Середина дня	+ По желанию ZEN Shape Zen Fit • Примите 2 капсулы Zen Shape и 1 пакет Zen Fit за 30 минут до коктейля. Протеиновый коктейль ZEN Fuze или комплекс продуктов Белки + жиры + углеводы • Если пьете коктейль, используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Ужин	ПРИМЕРНО 85г Фарш из индейки	1 ст. ложка Авокадо	Примерно 85г Красный перец, цукини, лук и помидоры	
Поздний вечер	+ Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию • Если голодны. Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			



ПЛАН ПИТАНИЯ ФАЗЫ ПОДДЕРЖИВАЕМ ДЛЯ МУЖЧИН

Пейте воду с каждым приемом пищи и между каждым приемом пищи. Рекомендуемое количество: 3-5 литров / 12-16 стаканов в день.

	 МУЖЧИНЫ 11/2-2 ладони (примерно 141г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	 МУЖЧИНЫ 1 большой палец РАЗМЕР ПОРЦИИ	 МУЖЧИНЫ 2 кулака (примерно 141г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ РАЗМЕР ПОРЦИИ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
Завтрак	Примерно 311г (11/2 чашки) Греческий йогурт	1 ст. ложка Семена чиа	Примерно 141г Смешанные ягоды и мюсли	
Середина утра	+ По желанию ZEN Shape Zen Fit • Примите 2 капсулы Zen Shape и 1 пакет Zen Fit за 30 минут до коктейля. Протеиновый коктейль ZEN Fuze • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Обед	ПРИМЕРНО 141г Свежий тунец	2 ст. ложки Нежирный майонез	2 ломтика цельнозернового хлеба	Укроп, соль и перец
Середина дня	+ По желанию ZEN Shape Zen Fit • Примите 2 капсулы Zen Shape и 1 пакет Zen Fit за 30 минут до коктейля. Протеиновый коктейль ZEN Fuze или комплекс продуктов Белки + жиры + углеводы • Если пьете коктейль, используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Ужин	ПРИМЕРНО 141г Фарш из индейки	2 ст. ложки Авокадо	Примерно 141г Красный перец, цукини, лук и помидоры	
Поздний вечер	+ Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию • Если голодны. Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			



ПАРФЕ ИЗ ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА



ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минуты



ВРЕМЯ ГОТОВКИ: 0 мин.



ВСЕГО ВРЕМЕНИ: 5 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

Греческий йогурт

Семена чиа

Мюсли

Смесь ягод по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Заполните 1/4 стакана смесью ягод.
2. Покройте греческим йогуртом.
3. Добавьте еще один слой смеси ягод. Залейте йогуртом.
4. Сверху украсьте мюсли и семенами чиа.

фаза

3

ПОДДЕРЖИВАЕМ

ФАЗА ПОДДЕРЖИВАЕМ ПРИМЕР ЗАВТРАКА

ЖЕНЩИНЫ	 1 ладонь (примерно 85г)	 1 большой палец	 1 кулак (примерно 85г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	Примерно 226г (1 стакан) Греческий йогурт	1 ст. ложка Семена чиа	ПРИМЕРНО 85г Мюсли, смешанные ягоды по выбору	
ОДНА ПОРЦИЯ	24 г	4г	19г	220 калорий

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РИСУНКИ РУКИ И УКАЗАННЫЕ КОЛИЧЕСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ В КАЧЕСТВЕ РУКОВОДСТВА.

МУЖЧИНЫ	 1 1/2-2 ладони (примерно 141г)	 1 большой палец	 2 кулака (примерно 141г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	Примерно 311г (1 1/2 чашки) Греческий йогурт	2 ст. ложки Семена чиа	ПРИМЕРНО 141г Мюсли, смешанные ягоды по выбору	
ОДНА ПОРЦИЯ	36г	8г	26г	370 калорий



СЭНДВИЧ СО СВЕЖИМ ТУНЦОМ



ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут



ВРЕМЯ ГОТОВКИ: 4 мин.



ВСЕГО ВРЕМЕНИ: 9 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свежий тунец

Нежирный майонез

Цельнозерновой (или безглютеновый) хлеб

Поваренная соль и Черный перец

Укроп

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Варите тунец в подсоленной воде в течение 3-4 минут до готовности.
2. Расслоите и разделите на кусочки. Поместите в большую миску. Смешайте с майонезом, укропом, солью и перцем
3. Подавайте на цельнозерновом (или безглютеновом) хлебе.

фаза

3

ПОДДЕРЖИВАЕМ

ФАЗА ПОДДЕРЖИВАЕМ ПРИМЕР ОБЕДА

ЖЕНЩИНЫ	 1 ладонь (примерно)	 1	 1 кулак (примерно)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	ПРИМЕРНО 85г Свежий тунец	1 ст. ложка Нежирный майонез	1 ломтик цельнозернового хлеба	Соль и Черный перец, Укроп
ОДНА ПОРЦИЯ	21г	5г	12г	230 калорий

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РИСУНКИ РУКИ И УКАЗАННЫЕ КОЛИЧЕСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ В КАЧЕСТВЕ РУКОВОДСТВА.

МУЖЧИНЫ	 1 1/2-2 ладони (примерно 141г)	 1 большой палец	 2 кулака (примерно 141г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	ПРИМЕРНО 141г Свежий тунец	2 ст. ложки Нежирный майонез	2 ломтика цельнозернового хлеба	Соль и Черный перец, Укроп
ОДНА ПОРЦИЯ	35г	10г	24 г	375 калорий



ТУШЕНАЯ ИНДЕЙКА В ОСТРОМ СОУСЕ ЧИЛИ



ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут



ВРЕМЯ ГОТОВКИ: 7 ч 10 минут



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ: 7 ч 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный фарш
из индейки
Авокадо
Красный перец
Цуккини
Лук
Помидоры

1/2 головки чеснока,
нарезанного кубиками,
1 чайная ложка
сушеного орегано
1 чайная ложка
молотого тмина
1/2 чайной ложки
порошка чили

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Измельчите перец, цуккини и лук; помидоры нарежьте кубиками.
2. В средней кастрюле отварите нежирное мясо индейки до коричневого цвета.
3. Поместите оставшиеся ингредиенты и индейку в медленноварку.
4. Готовьте на сильном огне в течение двух часов, затем уменьшите огонь до минимума. Готовьте 4-5 часов.
5. Украсьте кубиками авокадо.

фаза

3

ПОДДЕРЖИВАЕМ

ФАЗА ПОДДЕРЖИВАЕМ ПРИМЕР УЖИНА

ЖЕНЩИНЫ	 1 ладонь (примерно 85г)	 1 большой палец	 1 кулак (примерно 85г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	ПРИМЕРНО 85г Нежирный фарш из индейки	1 ст. ложка Авокадо	примерно 85г Красный перец, Цукини, Лук и Помидоры	1/2 головки чеснока, нарезанного кубиками, 1 чайная ложка сушеного орегано 1 чайная ложка молотого тмина 1/2 чайной ложки порошка чили
ОДНА ПОРЦИЯ	21г	5г	15г	210 калорий

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РИСУНКИ РУКИ И УКАЗАННЫЕ КОЛИЧЕСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ В КАЧЕСТВЕ РУКОВОДСТВА.

МУЖЧИНЫ	 1 1/2-2 ладони (примерно 141г)	 1 большой палец	 2 кулака (примерно 141г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	ПРИМЕРНО 141г Нежирный фарш из индейки	2 ст. ложки Авокадо	ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 141г Красный перец, цукини, лук и помидоры	1/2 головки чеснока, нарезанного кубиками, 1 чайная ложка сушеного орегано 1 чайная ложка молотого тмина 1/2 чайной ложки порошка чили
ОДНА ПОРЦИЯ	35г	10г	25г	380 калорий

ZEN8 project 8

ZENPROJECT8.COM



JEUNESSE

©2017 Jeunesse Global Holdings, LLC | Все права защищены.

Jeunesse является товарным знаком компании Jeunesse Global Holdings, LLC.

WWW.JEUNESSEGLOBAL.COM ТЕЛЕФОН 8 800 250 75 86 + 7 495 201 05 06

TruCELLE является товарным знаком Glanbia, PLC.