Программа «Вива Слим»

Содержание

Введение 4

Что Вы должны знать 5
Лишний вес как источник проблем 5
С какого момента я становлюсь полной? 5
Как появляется лишний вес 7
Решение вести более здоровый образ жизни 8
Как легко похудеть и долго сохранять фигуру своей мечты? 8
За чем нужно следить в будущем 8

Продукция «Вива Слим» 12
Персиковая сыворотка 12
Кофе «Вива Фит» 12
Коктейль «Вива Диет Шейк» 13
Супы «Вива Функциональный суп» 13
Супы «Виталити» 13
Капсулы «Линофит» 14
Блокаторы жиров 14
Блокаторы углеводов 14

Программа «Вива Слим» 15
Снижение веса на 15 кг за 4 месяца 15
«Вива Слим», стадия 1 16
«Вива Слим», стадия 2 17
«Вива Слим», стадия 3 18
Снижение веса на 15 кг за 6 месяцев 19
«Вива Слим», стадия 1 20
«Вива Слим», стадия 2 21
«Вива Слим», стадия 3 22
Снижение веса на 10 кг за 4 месяца 23
«Вива Слим», стадия 1 24
«Вива Слим», стадия 2 26
«Вива Слим», стадия 3 27
Снижение веса на 10 кг за 6 месяцев 28
«Вива Слим», стадия 1 29
«Вива Слим», стадия 2 31
«Вива Слим», стадия 3 32
Удержание и по необходимости корректировка веса 33

Рецепты 34
Завтрак 34
Обед или ужин 40

Спорт многое облегчает 54
Таблица калорийности 55

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие партнёры «Вивасан», дорогие клиенты!

Эта книжица призвана представить Вам программу «Вива Слим».
Суматоха, стресс и повседневные заботы вытесняют из нашей жизни заботу о здоровье. Хотя нас каждый день со всех сторон настраивают на проявление большего внимания к своему организму, мы отбрасываем эту информацию и успокаиваем себя мыслью, что здоровьем займемся когда-нибудь в будущем.

Лишний вес является причиной многих болезней, обременяющих в современный век всё человечество.

Лишний вес это вялотекущее заболевание, и хотя мы каждый день помним об этом обстоятельстве, но принимаем эту болезнь как должное. Когда мы одеваем обновки, эта болезнь причиняет нам особенно сильную боль. Рубашки, блузки, брюки, юбки становятся малы, мы выбираем всё большие размеры одежды, и приходится признать, что многое из того, что нам нравится, мы уже не можем на себя надеть. В такую минуту огорчения мы и начинаем думать о диете.
Мы думаем о диете, когда чувствуем скованность движений, потому что нам мешают жировые отложения по всему телу.
Мы думаем о диете, когда на фоне высокой массы тела появляются болезни, угрожающие нашей жизни и её качеству.
Собственно, мы думаем о диете каждый день.

Почему же так много людей ничего не делают с лишним весом, хотя и не удовлетворены своей жизненной ситуацией?
Ответ прост: слово «диета» несёт в себе негативную окраску. Диета означает для человека воздержание и трудности.
Людей, которые после долгой борьбы с самими собой в конце концов решились сесть на диету, ждёт следующая проблема – их нетерпение. Они хотят за одну неделю избавиться от всего, что накопилось в их организме за долгие годы неправильного питания.
Программа «Вива Слим» это разработанная компанией «Вивасан» программа, которая не только гарантирует быстрое снижение веса. Программа «Вива Слим» также показывает, как можно надолго сохранить желаемый вес.

Никому не хочется долгое время принимать коктейли, таблетки или капсулы, только чтобы поддерживать нормальный вес. Мы покажем Вам, как можно с помощью продукции «Вива Слим» снизить Ваш вес и надолго сохранить желаемую массу тела.

Для начала внимательно прочитайте эту брошюру, подумайте, подходит ли Вам наша программа «Вива Слим», а затем примите решение для своей новой жизни.

Томас Гёттфрид

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ

Лишний вес как источник проблем

Лишний вес это не только проблема внешности, но и серьёзная проблема со доровьем.
Это однозначно подтверждается статистикой Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ).

За последние 10 лет в индустриальных странах доля мужчин, страдающих ожирением, возросла на 14%, женщин – на 25%.
Беспокойство вызывает и быстрый рост числа детей с ожирением.

*** Диабет**

Почти 80% больных диабетом 2-го типа страдают от лишнего веса.

*** Повышенное давление**

25% людей, страдающих от лишнего веса, имеют повышенные показатели кровяного давления.

*** Сердечно-сосудистые заболевания**

Лишний вес является главным фактором риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний

*** Артроз (износ суставов)**

У людей с лишним весом нагрузка на суставы очень высока, поэтому артроз у этих людей появляется гораздо раньше, чем у людей с нормальным весом.

*** Рак**

Статистика показывает, что люди с лишним весом чаще страдают от следующих онкологических заболеваний:

Женщины: Рак молочной железы в период менопаузы
Рак матки

Мужчины: Рак кишечника
Рак предстательной железы
Почечно-клеточный рак
Рак поджелудочной железы

* Заболевания дыхательных путей

Чаще всего мужчины с лишним весом страдают синдромом обструктивного апноэ сна (временные остановки дыхания во сне). Это потенциально опасное для жизни заболевание.

* Психологические проблемы

С какого момента я становлюсь полной?

Индекс массы тела (ИМТ) помогает легко убедиться в том насколько соответствует норме вес человека.

ИМТ = вес тела в килограммах делённый на квадрат роста в метрах.

Пример: Пусть рост равен 1,8 м,
Пусть вес тела равен 82 кг,
Таким образом, вычисляем ИМТ: ИМТ = 82/(1,8*1,8)=25,3

Что показывает ИМТ?

ИМТ	Значение	Меры
Менее 18,5	Недостаточный вес	Обратитесь к врачу и консультанту по питанию
От 18,5 до 24,9	Нормальный вес тела	
От 25 до 29,9	Лишний вес	Программа «Вива Слим»
30 и более	Ожирение	Программа «Вива Слим»

Примечание: *Часто можно услышать, что расчёт ИМТ неверен. У спортсменов, например, занимающихся бодибилдингом, ИМТ окажется высоким, так как у них будет большая мышечная масса. Это верно, но спортсмену не нужно думать о своей фигуре. Расчёт ИМТ подходит для людей, которые мало занимаются спортом или не занимаются им вовсе.*

Как появляется лишний вес?

Люди, страдающие от чрезмерно избыточного веса, зачастую винят в этом свои гены или щитовидную железу. На самом деле ситуация, когда человек толстеет из-за генетических нарушений или болезни щитовидной железы, встречаются крайне редко.

Главная причина избыточного веса – неправильное питание.

Каждому человеку необходима энергия в зависимости от его возраста, роста, веса и активности.
Эту энергию организм получает через питание. Если в течение дня через питание организм получает больше энергии, чем ему необходимо, это называется положительным энергобалансом. Избыток энергии накапливается в нашем организме в виде жира.
Если в течение дня через питание получать меньше энергии, чем необходимо организму, энергобаланс будет отрицательным. В этом случае организму приходится компенсировать дефицит энергии за счёт имеющегося в его распоряжении жира.

Возраст женщины	Суточная потребность в калориях (ккал).
20	1693
30	1635
40	1577
50	1518
60	1460
70	1402

Посмотрите на следующую таблицу. Она относится к женщине ростом **1,7 м** с массой тела **65 кг.** Предположим, что эта женщина занимается в основном сидячей работой.
Какова суточная потребность этой женщины в энергии (в ккал)?

Из этой таблицы мы делаем два вывода.

* Чем старше становится человек, тем меньше ему необходимо энергии. Люди среднего возраста удивляются, почему они постоянно полнеют, хотя в молодости не имели никаких проблем с лишним весом. В приведённой выше таблице показана причина такого набора веса.
* Из таблицы понятно, что данной женщине в возрасте 40 лет требуется около 1577 ккал энергии. Если она каждый день станет потреблять хотя бы на 100 ккал больше, а это всего лишь около половинки кусочка чёрного хлеба, то за год её организм получит 36 500 ккал избыточной энергии. **Это соответствует примерно 5 кг чистых жировых отложений в год!**

Полной меня сделала не судьба, а гастрономические пристрастия.

Решение вести более здоровый образ жизни

Наши мысли определяют наши действия. То есть наши мысли определяют также и то, что мы едим сегодня, и что мы будем есть в будущем. В конечном итоге наши мысли определяют, насколько здоровым будет в будущем наш организм. Эти простые, но важные рассуждения имеют решающее значение для того, принесёт ли Вам успех программа «Вива Слим».
Если Вы сейчас примете решение стремиться к более здоровому образу жизни, если Вы сейчас примете решение с сегодняшнего дня активно следить за тем, какие продукты Вы будете употреблять в пищу, то Вы сделаете первый шаг на пути к успеху.

Как легко похудеть и долго сохранять фигуру своей мечты?

Программа «Вива Слим» позволяет быстро похудеть. В сочетании со вкусными и низкокалорийными блюдами такое похудание доставит Вам радость. Благодаря программе «Вива Слим» Вы узнаете, что хорошо для Вашего организма. Вы узнаете, какие блюда дадут Вам энергию и радость жизни, и употребления каких из них следует тщательно избегать. Все эти знания в сочетании с продукцией «Вива Слим» гарантируют Вам скорый успех.
Программа «Вива Слим» обеспечит не только быстрое и здоровое похудание, эта программа будет сопровождать Вас и дальше. Важно, что Вы сможете долго поддерживать достигнутый успех. С помощью нашей программы «Вива Слим» Вы устойчиво закрепите фигуру Вашей мечты.

За чем нужно следить в будущем

Часто можно услышать фразу: «Всё приятное в жизни вредно».
Но есть же люди, которые каждый день, многие годы подряд занимаются спортом. Наверное, это им приятно, иначе бы они этого, конечно, не делали. Одни любят регулярно принимать алкоголь, получая таким образом радость и удовольствие, другие же алкоголь терпеть не могут. Веду я вот к чему. Мы сами решаем, что нам приятно, что приносит нам радость, а что нет. Если мы делаем что-то, что вроде бы приятно, но видим, что это вредит качеству нашей жизни и нашему здоровью, то мы должны быть морально готовы найти что-то другое, что также будет приносить радость, но при этом благотворно влиять на здоровье.

Есть продукты, которые необходимо обязательно вычеркнуть из Вашего меню, а есть продукты, которые в ограниченных количествах можно себе позволить.

* Продукты питания, которые необходимо исключить из рациона

Продукты	Примечание	Энергетическая ценность
Безалкогольные напитки типа «Кока-колы», «Фанты», «Ред-Булла» и т.п.	Помимо ненужной калорийности никакой пищевой ценности данные напитки для нашего организма не представляют	1 литр напитка содержит примерно 460 ккал.
Фастфуд	Высокое содержание жиров, повышает уровень холестерина в крови	1 «Биг-Мак» соответствует 495 ккал.
Консервированные продукты: рыба, мясо, паштеты	Высокое содержание жиров и растительных масел, низкая пищевая ценность и невозможность точно установить, из каких продуктов приготовлены консервы	В среднем более 350 ккал на 100 г.
Любые колбасные изделия	Большей частью очень высокое содержание жиров, опасность использования боенских отходов	В среднем более 396 ккал на 100 г.
Полуфабрикаты, готовые блюда глубокой заморозки	Большей частью очень высокое содержание жиров, высокий уровень содержания химических консервантов	В зависимости от блюда в среднем более 450 ккал на порцию
Фарш фасованный	Очень высокое содержание жиров, неизвестно, сколько раз переупаковывали продукт	В среднем 330 ккал на 100 г.
Жирные продукты из свинины	Высокое содержание жиров, свинина повышает уровень холестерина и мочевой кислоты в крови	В среднем 270 ккал на 100 г.
Сэндвичи в упаковке	Большей частью высокое содержание жиров, низкая пищевая ценность для организма	В среднем 300 ккал на100 г.

Продукты	Примечание	Энергетическая ценность
Маргарин	Вредный продукт, часто содержит тяжёлые металлы из-за недостаточной чистоты производственного процесса	В среднем 400 ккал на 100 г.
Чипсы, солёное печенье	Высокое содержание соли и жиров. Ненужный для организма продукт	В среднем 550 ккал на 100 г.
Готовые салатные смеси	Готовые салатные смеси или готовые салаты из буфета обычно имеют высокое содержание жиров. Салаты лучше готовить самостоятельно	

Приведённый список ни в коем случае не исчерпывающий. Однако в него включён ряд продуктов, которые не приносят пользы нашему организму, имеют низкую пищевую, но высокую энергетическую ценность.
100 г. чипсов или солёного печенья – это немного, но Вам не стоит забывать, что 550 ккал это уже около 30-50% Вашей суточной потребности в энергии.

**** Продукты, которые можно себе позволить в ограниченных количествах***

В таблице приведены продукты питания, которые можно употреблять в ограниченных количествах.
Для многих людей хлеб является частью ежедневного меню. Что это означает, я покажу на небольшом примере. Среднее потребление хлеба в Европе составляет сегодня 86 кг в год на человека. Это 235 г. в день. 100 г. чёрного хлеба соответствуют 275 ккал. Это означает, что среднестатистический европеец только от употребления хлеба ежедневно получает 648 ккал энергии.
Если Вы хотите похудеть, Вам нужен отрицательный энергобаланс. Вы должны тратить больше энергии, чем Вы потребляете. Чувство голода не нравится никому. Поэтому Вы должны есть столько, чтобы чувство голода не возникало, но в то же время энергобаланс каждый день оставался бы отрицательным.
В таблице ниже показаны наиболее употребительные продукты питания, которые люди бездумно едят изо дня в день. Будьте умнее и употребляйте их с осторожностью.

Продукты	Примечание	Энергетическая ценность
Алкоголь	Если Вы хотите похудеть, полностью откажитесь от алкоголя.	100 г. водки или коньяка соответствуют 231 ккал. 100 г. пива содержат 43 ккал, 100 г. вина - 83 ккал.

Продукты	Примечание	Энергетическая ценность
Хлеб	С хлебом обращайтесь сдержанно. Калорий в нём много, но досыта Вы не наедитесь.	100 г. хлеба в среднем соответствуют 275 ккал
Варенье	Высокое содержание сахара, поэтому употребляйте с осторожностью	100 г. варенья соответствуют 278 ккал.
Шоколад, пироги, сладости	Когда худеете, откажитесь от этих продуктов. Если Вы всё-таки хотите себя побаловать, то употребляйте не более 50 г. в неделю!	В зависимости от продукта от 400 до 900 ккал на 100 г.
Мороженое	Если Вам необходимо себя побаловать, то не более 100 г. в неделю!	В среднем 250 ккал на 100 г.
Орехи	Если худеете, откажитесь от этого продукта	100 г. содержат 617 ккал.
Сахар	По возможности откажитесь от сахара как подсластителя	100 г. содержат 387 ккал.
Жареная картошка, картофель-фри	Должны употребляться как можно реже, не чаще раза в месяц. Если Вы худеете, полностью откажитесь от данного блюда	100 г. содержат 274 ккал.
Сливочное масло	Употреблять с большой осторожностью, как для намазывания на хлеб, так и во время готовки. По возможности откажитесь от данного продукта. Слишком высокая калорийность, но насытиться невозможно	100 г. содержат 717 ккал.

В наших повседневных меню есть ещё множество продуктов, которые не были указаны в таблице.
Худеть нужно по плану, то есть человек должен отдавать себе отчёт в том, что он ест. Он должен понимать, какие продукты полезны для организма, а употребления каких продуктов следует избегать из-за их вреда или слишком высокого содержания жиров.

Программа «Вива Слим» учитывает все эти факторы. Похудание должно приносить удовольствие, а блюда должны быть вкусными. У Вас не должно возникать чувства, что Вы должны от чего-то отказываться, но в то же время Ваш энергобаланс ежедневно будет отрицательным. Так Вы добьётесь фигуры Вашей мечты.

ПРОДУКЦИЯ «ВИВА СЛИМ»

Продукция «Вива Слим» поможет при снижении веса. Каждый отдельный продукт обладает в нашей программе своей специфической функцией. Принцип действия каждого продукта представлен ниже.
Обратите внимание, что эти продукты окажут на Вас успешное воздействие только в том случае, если Вы будете действовать в строгом соответствии с программой «Вива Слим».
Бессмысленно принимать лишь по 2 таблетки блокаторов жира в день перед едой и надеяться на успех при потреблении 3 000 ккал в сутки.

Персиковая сыворотка

Описание:

Наряду с многочисленными благотворными для здоровья эффектами персиковая сыворотка «Вивасан» является идеальным средством для выведения шлаков из организма. Программа «Вива Слим» начинается с персиковой сыворотки.
В течение первого месяца программы «Вива Слим» необходимо употреблять по 250 мл персиковой сыворотки два раза в день. Рекомендуется следующее употребление:
Одна неделя ежедневно два раза в день 250 мл персиковой сыворотки, затем перерыв три – четыре дня. Затем курс вывода шлаков продолжится ещё одну неделю. Этот курс очищения необходимо завершить в течение месяца.
Приготовление: 3 столовых ложки сыворотки размешать в 0,5 л кипяченой воды. Приготовленную сыворотку хранить в холодильнике. Принимать лучше за 20-30 минут до еды.

Коктейль «Вива Диет Шейк»
Супы «Вива Функциональный суп»
Кофе «Вива-Фит»

Коктейль «Вива Диет Шейк», супы «Вива Функциональный суп» и Кофе «Вива-Фит» являются краеугольным камнем программы «Вива Слим». Помимо большого количества минеральных веществ и витаминов, они содержат высокий процент белков. Преимущества этих продуктов легко оценить:

* Сбалансированное и здоровое питание минералами и витаминами
* Отсутствие дистрофии мышц во время похудания благодаря высокому содержанию белков в продукте.
* Отсутствие чувства голода в течение примерно 4 часов благодаря наличию в продукте балластных веществ.

Способы приготовления:

Коктейли «Вива Диет Шейк»: 1 порция = 1 прием пищи, смешать 40г (4 полных столовых ложки) порошка с 200 мл обезжиренного молока и 1/2 ч.л. подсолнечного масла, желательно взбить блендером.

Супы «Вива Функциональный суп»: залить в тарелке 35-50 г , т.е. 3-5 полныхдесертных ложек порошка (в соответствии с указаниями на упаковке) 300 мл горячей воды. Тщательно перемешать, дать немного настояться.

Кофе «Вива-Фит» является прекрасным источником в*итаминов (А, В1, В2, В6, В12, С, D, Е, ниацин, биотин, фолиевая кислота, пантотенат кальция), минералов (калий кальций, фосфор. магний),* легко усвояемого молочного белка, полиненасыщенных жирных кислот.

Способ применения: 2 полных столовых ложки порошка развести в 200 мл обезжиренного молока или воды, размешать. Получится вкуснее, если взбить блендером.

«Вива Слим Блокатор жира»
«Вива Слим Блокатор углеводов»

Оба продукта «Вива Слим Блокатор углеводов» и «Вива Слим Блокатор жира» оптимально дополняют нашу программу «Вива Слим». «Вива Слим Блокатор жира» связывает примерно 33% жиров, принятых Вами с пищей.
Продукт «Вива Слим Блокатор углеводов» связывает примерно 33% принятых с пищей углеводов. Таким образом, эти продукты позволяют связать в желудке 33% полученной с пищей энергии. Не усвоенные жиры и углеводы выводятся через кишечник.
При этом следует обязательно учитывать, что прием этих продуктов не являются условием неограниченного приёма пищи. Напротив, преимущества этих продуктов будут видны только в том случае, если Вы придерживаетесь нашей программы «Вива Слим».
Способ употребления: принимать только взрослым по 1-3 таблетки 2-3 раза в день перед или во время еды с небольшим количеством воды.

Капсулы «Линофит» с линолевой кислотой и витаминами С, Е, В1 и В6 способствуют оптимизации липидного и углеводного обмена, уровня сахара и жиров, позволяя контролировать массу тела. Способ употребления: 1-2 капсулы 3 раза в день во время еды с достаточным количеством воды. БАД.

БАД «Флорамакс» - пробиотик, рекомендуемый для поддержания микрофлоры ЖКТ, оптимизации пищеварения и поддержания иммунной системы. Принимать по 2 капсулы за 30 мин. до обеда, запивая небольшим количеством воды.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА НА 15 КГ ЗА 4 МЕСЯЦА

Программа **«Вива-Слим 1»** предусматривает снижение веса примерно на 15 кг за 4 месяца.
Эта программа разделена на три стадии.
Первая стадия продолжается четыре недели. На этом этапе на первый план ставится оздоровление кишечника и выведение шлаков из организма.

Для выведения шлаков используйте персиковую сыворотку. В течение одной недели принимайте ежедневно два раза в сутки по 250 мл персиковой сыворотки, после чего сделайте паузу в три-четыре дня, затем повторите курс ещё одну неделю.
Вам предлагается шесть различных диетических продуктов «Вива Слим». Выберите из них наиболее подходящие Вам по вкусу.

На первой стадии Вам необходимо выбрать коктейль «Вива Диет Шейк» или суп «Вива функциональный суп». В дополнение к продуктам «Вива Слим» можно один раз в день принимать другую пищу, но не более чем на 400 ккал.

На **второй стадии** постепенно ликвидируются избыточные жировые клетки. Это происходит путём употребления диетических продуктов «Вива Слим» в дополнение к «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов». На этой стадии питание вне программы не должно превышать 500 ккал в день. Разнообразные рецепты блюд с соответствующей калорийностью приведены в следующей главе. На второй стадии вы также принимаете продукты «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов». В главе «Рецепты» к любому блюду даны рекомендации, какой из этих двух продуктов лучше принять в дополнение. Вторая стадия длится четыре недели.

На **третьей стадии,** длящейся восемь недель, вырабатывается ощущение калорийности и разумного питания.
Вы принимаете продукты «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов» как на стадии 2, но в меньшем количестве. Теперь Вы можете употреблять в пищу продукты по Вашему выбору, калорийность которых в купе не превышает 800 ккал в день. По окончании третьей стадии Вы должны весить на 15 кг меньше.

После прохождения всех трёх стадий программы «Вива Слим» Вы должны начать чувствовать, какие блюда для Вас полезны, а от каких следует отказаться. Если Вы окажетесь довольны своим весом, программа «Вива Слим» для Вас завершится. Но продолжайте ежедневно контролировать потребление калорий. Не возвращайтесь обратно к своим гастрономическим пристрастиям.

По возможности придерживайтесь меню, описанного в следующей главе.
Если же Вы захотите худеть дальше, то оставайтесь на стадии №3 до тех пор, пока не достигнете желаемого веса.

Стадия 1

Первые четыре недели	Приём	Примечание
«Флорамакс»	1 капсула в день за 30 минут до еды	
Персиковая сыворотка	В течение суток два приёма персиковой сыворотки по 250 мл каждый	Указания по приготовлению см. на упаковке продукта. Проведите курс в течение 7 дней, затем прервите его на три-четыре дня. Затем повторите курс снова
Продукты «Вива Диет»	2 раза в день употребляйте по одной порции любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет Шейк» и суп «Вива функциональный суп» по Вашему усмотрению	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
Блюдо калорийностью 400 ккал	Блюдо с энергетической ценностью 400 ккал один раз в день	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.

Стадия 2

Стадия 2 длится один месяц		
«Флорамакс»	1 капсула в день за 30 минут до еды	
Продукты «Вива Диет»	2 раза в день употребляйте по одной порции любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет» и суп «Вива Диет» по Вашему усмотрению.	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
Блюдо калорийностью 500 ккал	Блюдо с энергетической ценностью 500 ккал один раз в день	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.
«Вива Слим Блокатор жира» «Вива Слим Блокатор углеводов»	2 таблетки перед едой, запить большим количеством воды	Для каждого блюда, которое Вы сможете выбрать в следующей главе, указано, какой из двух продуктов – «Вива Слим Блокатор жира» или «Вива Слим Блокатор углеводов» - следует принимать дополнительно к блюду.

Стадия 3

Стадия 3 длится два месяца		
Продукты «Вива Диет»	1 раз в день употребляйте порцию любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет» и суп «Вива Диет» по Вашему усмотрению.	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
Два блюда общей калорийностью 800 ккал	Два блюда в день по Вашему выбору, совокупная энергетическая ценность которых не должна превышать 800 ккал	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.
«Вива Слим Блокатор жира» «Вива Слим Блокатор углеводов»	2 таблетки перед едой, запить большим количеством воды	Для каждого блюда, которое Вы сможете выбрать в следующей главе, указано, какой из двух продуктов – «Вива Слим Блокатор жира» или «Вива Слим Блокатор углеводов» - следует принимать дополнительно к блюду.
«Линофит»	3 капсулы перед завтраком, запить водой	

СНИЖЕНИЕ ВЕСА НА 15 КГ ЗА 6 МЕСЯЦЕВ

Программа **«Вива-Слим 2»** предусматривает снижение веса примерно на 15 кг за 6 месяцев.
Эта программа разделена на три стадии.
Первая стадия продолжается четыре недели. На первый план выносится оздоровление кишечника и выведение шлаков из организма.
Для выведения шлаков используется персиковая сыворотка. В течение одной недели принимайте ежедневно два раза в сутки по 250 мл персиковой сыворотки, после чего выдержите паузу в три-четыре дня. Затем повторите курс выведения шлаков в течение ещё одной недели.
Вам предлагается шесть различных диетических продуктов «Вива Слим». Выберите из них наиболее подходящие Вам по вкусу.
На **первой стадии** Вам необходимо выбрать коктейль «Вива Диет» или суп «Вива Функциональный суп». В дополнение к продуктам «Вива Слим» можно один раз в день принимать другую пищу, но не более 500 ккал.

На **второй стадии** постепенно ликвидируются избыточные жировые клетки. Это происходит путём употребления диетических продуктов «Вива Слим» в дополнение к «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов». На этой стадии питание вне программы не должно превышать 900 ккал в день. В следующей главе приведено большое количество рецептов блюд соответствующей калорийности. На второй стадии вы также принимаете «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов». В главе «Рецепты» к любому блюду даны рекомендации, какой из этих двух продуктов лучше принять в дополнение. Вторая стадия длится восемь недель.

На **третьей стадии,** длящейся двенадцать недель, вырабатывается ощущение калорийности и разумного питания.
Вы принимаете продукты «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов» как на стадии 2, но в меньшем количестве. Теперь Вы можете употреблять в пищу продукты по Вашему выбору, калорийность которых в купе не превышает 1100 ккал в день. По окончании третьей стадии Вы должны весить на 15 кг меньше.

После прохождения всех трёх стадий программы «Вива Слим» Вы должны начать чувствовать, какие блюда для Вас полезны, а от каких следует отказаться. Если Вы окажетесь довольны своим весом, программа «Вива Слим» для Вас завершится. Но продолжайте ежедневно контролировать потребление калорий. Не возвращайтесь обратно к своим гастрономическим пристрастиям.
По возможности придерживайтесь меню, описанного в следующей главе.
Если же Вы захотите худеть дальше, то оставайтесь на стадии №3 до тех пор, пока не достигнете желаемого веса.

Стадия 1

Первые четыре недели	Приём	Примечание
«Флорамакс»	1 капсула в день за 30 минут до еды	
Персиковая сыворотка	В течение суток два приёма персиковой сыворотки по 250 мл каждый	Указания по приготовлению см. на упаковке продукта. Проведите курс в течение 7 дней, затем прервите его на три-четыре дня. Затем повторите курс снова.
Продукты «Вива Диет»	2 раза в день принимайте по одной порции любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет» и суп «Вива Диет» по Вашему усмотрению.	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
Блюдо калорийностью 500 ккал	Блюдо с энергетической ценностью 500 ккал один раз в день	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.

Стадия 2

Стадия 2 длится два месяца		
Продукты «Вива Диет»	1 раз в день принимайте по одной порции любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет» и суп «Вива Диет» по Вашему усмотрению.	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
Два блюда общей калорийностью 900 ккал	Два блюда в день по Вашему выбору, совокупная энергетическая ценность которых не должна превышать 900 ккал	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.
«Вива Слим Блокатор жира» «Вива Слим Блокатор углеводов»	2 таблетки перед едой, запить большим количеством воды	Для каждого блюда, которое Вы сможете выбрать в следующей главе, указано, какой из двух продуктов – «Вива Слим Блокатор жира» или «Вива Слим Блокатор углеводов» - следует принимать дополнительно к блюду.

Стадия 3

Стадия 3 длится три месяца		
Три блюда общей калорийностью 1100 ккал	Три блюда в день по Вашему выбору, совокупная энергетическая ценность которых не должна превышать 1100 ккал	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.
«Вива Слим Блокатор жира» **«Вива Слим Блокатор углеводов»**	2 таблетки перед едой, запить большим количеством воды	Для каждого блюда, которое Вы сможете выбрать в следующей главе, указано, какой из двух продуктов – «Вива Слим Блокатор жира» или «Вива Слим Блокатор углеводов» - следует принимать дополнительно к блюду.
«Линофит»	3 капсулы перед завтраком, запить водой	

СНИЖЕНИЕ ВЕСА НА 10 КГ ЗА 4 МЕСЯЦА

Программа **«Вива-Слим 3»** предусматривает снижение веса примерно на 10 кг за 4 месяца.
Эта программа разделена на три стадии.
Первая стадия продолжается четыре недели. На первый план выносится оздоровление кишечника и выведение шлаков из организма.

Для выведения шлаков используется персиковая сыворотка. В течение одной недели принимайте ежедневно один раз в сутки 250 мл персиковой сыворотки, после чего выдержите паузу в три-четыре дня. Затем повторите курс выведения шлаков в течение ещё одной недели.
Вам предлагается шесть различных диетических продуктов «Вива Слим». Выберите из них наиболее подходящие Вам по вкусу.

На первой стадии Вам необходимо выбрать коктейль «Вива Диет» или суп «Вива Диет». В дополнение к продуктам «Вива Слим» можно принимать другую пищу, но не более 800 ккал в день.

На **второй стадии** постепенно ликвидируются избыточные жировые клетки. Это происходит путём употребления диетических продуктов «Вива Слим» в дополнение к «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов». На этой стадии питание вне программы также не должно превышать 800 ккал в день. В следующей главе приведено большое количество рецептов блюд соответствующей калорийности. На второй стадии вы также принимаете продукты «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов». В главе «Рецепты» к любому блюду даны рекомендации, какой из этих двух продуктов лучше принимать в дополнение к ним. Вторая стадия длится четыре недели.

На **третьей стадии,** длящейся восемь недель, вырабатывается ощущение калорийности и разумного питания.

Вы принимаете продукты «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов» как на стадии 2, но в меньшем количестве. Теперь Вы можете употреблять в пищу продукты по Вашему выбору, калорийность которых в купе не превышает 1000 ккал в день. По окончании третьей стадии Вы должны весить на 10 кг меньше.

После прохождения всех трёх стадий программы «Вива Слим» Вы должны начать чувствовать, какие блюда для Вас полезны, а от каких следует отказаться. Если Вы окажетесь довольны своим весом, программа «Вива Слим» для Вас завершится. Но продолжайте ежедневно контролировать потребление калорий. Не возвращайтесь обратно к своим гастрономическим пристрастиям.
По возможности придерживайтесь меню, описанного в следующей главе.

Если же Вы захотите худеть дальше, то оставайтесь на стадии №3 до тех пор, пока не достигнете желаемого веса.

Стадия 1

Первые две недели	Приём	Примечание
«Флорамакс»	1 капсула в день за 30 минут до еды	
Персиковая сыворотка	Один раз в сутки приём 250 мл персиковой сыворотки	Указания по приготовлению см. на упаковке продукта. Проведите курс в течение 7 дней, затем прервите его на три-четыре дня. Затем повторите курс снова.
Продукты «Вива Диет»	1 раз в день употребляйте одну порцию любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет» и суп «Вива Диет» по Вашему усмотрению.	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
Два блюда общей калорийностью 800 ккал	Два блюда в день по Вашему выбору, совокупная энергетическая ценность которых не должна превышать 800 ккал	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.

Стадия 1

Третья и четвёртая недели	Приём	Примечание
Персиковая сыворотка	Один раз в сутки приём 250 мл персиковой сыворотки.	Указания по приготовлению см. на упаковке продукта. Проведите курс в течение 7 дней, затем прервите его на три-четыре дня. Затем повторите курс снова.
Продукты «Вива Диет»	1 раз в день употребляйте одну порцию любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет» и суп «Вива Диет» по Вашему усмотрению.	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
Два блюда общей калорийностью 800 ккал	Два блюда в день по Вашему выбору, совокупная энергетическая ценность которых не должна превышать 800 ккал	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.

Стадия 2

Стадия 2 длится один месяц		
Продукты «Вива Диет»	1 раз в день употребляйте одну порцию любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет» и суп «Вива Диет» по Вашему усмотрению.	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
Два блюда общей калорийностью 800 ккал	Два блюда в день по Вашему выбору, совокупная энергетическая ценность которых не должна превышать 800 ккал	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.
«Вива Слим Блокатор жира» «Вива Слим Блокатор углеводов»	2 таблетки перед едой, запить большим количеством воды	Для каждого блюда, которое Вы сможете выбрать в следующей главе, указано, какой из двух продуктов – «Вива Слим Блокатор жира» или «Вива Слим Блокатор углеводов» - следует принимать дополнительно к блюду.

Стадия 3

Стадия 3 длится два месяца		
Два блюда общей калорийностью 1000 ккал	Два блюда в день по Вашему выбору, совокупная энергетическая ценность которых не должна превышать 1000 ккал	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.
Продукты «Вива Диет»	1 раз в день употребляйте одну порцию любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет» и суп «Вива Диет» по Вашему усмотрению.	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
«Вива Слим Блокатор жира» «Вива Слим Блокатор углеводов»	2 таблетки перед едой, запить большим количеством воды	Для каждого блюда, которое Вы сможете выбрать в следующей главе, указано, какой из двух продуктов – «Вива Слим Блокатор жира» или «Вива Слим Блокатор углеводов» - следует принимать дополнительно к блюду.
«Линофит»	3 капсулы перед завтраком, запить водой	

СНИЖЕНИЕ ВЕСА НА 10 КГ ЗА 6 МЕСЯЦЕВ

Программа «Вива-Слим 4» предусматривает снижение веса примерно на 10 кг за 6 месяцев.
Эта программа разделена на три стадии.
Первая стадия продолжается четыре недели. На этом этапе главным является оздоровление кишечника и выведение шлаков из организма.
Для выведения шлаков используется персиковая сыворотка. В течение одной недели принимайте ежедневно один раз в сутки 250 мл персиковой сыворотки, после чего выдержите паузу в три-четыре дня. Затем повторите курс в течение ещё одной недели.
Вам предлагается шесть различных диетических продуктов «Вива Слим». Выберите из них наиболее подходящие Вам по вкусу.
На первой стадии Вам необходимо выбрать коктейль «Вива Диет» или суп «Вива Диет». В дополнение к продуктам «Вива Слим» один раз в день можно принимать другую пищу, но не более 900 ккал.

На **второй стадии** постепенно ликвидируются избыточные жировые клетки. Это происходит путём употребления диетических продуктов «Вива Слим» в дополнение к «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов». На этой стадии питание вне программы не должно превышать 1000 ккал в день. В следующей главе приведено большое количество рецептов блюд соответствующей калорийности. На второй стадии вы также принимаете продукты «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов». В главе «Рецепты» к любому блюду даны рекомендации, какой из этих двух продуктов лучше принимать с ними. Вторая стадия длится восемь недель.

На **третьей стадии,** длящейся двенадцать недель, вырабатывается ощущение калорийности и разумного питания.

Вы принимаете продукты «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов» как на стадии 2, но в меньшем количестве. Теперь Вы можете употреблять в пищу продукты по Вашему выбору, калорийность которых в купе не превышает 1200 ккал в день. По окончании третьей стадии Вы должны весить на 15 кг меньше.

После прохождения всех трёх стадий программы «Вива Слим» Вы должны начать чувствовать, какие блюда для Вас полезны, а от каких следует отказаться. Если Вы окажетесь довольны своим весом, программа «Вива Слим» для Вас завершится. Но продолжайте ежедневно контролировать потребление калорий. Не возвращайтесь обратно к своим гастрономическим пристрастиям.

По возможности придерживайтесь меню, описанного в следующей главе.
Если же Вы захотите худеть дальше, то оставайтесь на стадии №3 до тех пор, пока не достигнете желаемого веса.

Стадия 1

Первые две недели	Приём	Примечание
«Флорамакс»	1 капсула в день за 30 минут до еды	
Персиковая сыворотка	Один раз в сутки приём 250 мл персиковой сыворотки	Указания по приготовлению см. на упаковке продукта. Проведите курс в течение 7 дней, затем прервите его на три-четыре дня. Затем повторите курс снова.
Продукты «Вива Диет»	1 раз в день принимайте одну порцию любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет» и суп «Вива Диет» по Вашему усмотрению.	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
Два блюда общей калорийностью 900 ккал	Два блюда в день по Вашему выбору, совокупная энергетическая ценность которых не должна превышать 900 ккал	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.

Стадия 1

Третья и четвёртая недели	Приём	Примечание
Персиковая сыворотка	Один раз в сутки приём 250 мл персиковой сыворотки	Указания по приготовлению см. на упаковке продукта. Проведите курс в течение 7 дней, затем прервите его на три-четыре дня. Затем повторите курс снова.
Продукты «Вива Диет»	1 раз в день употребляйте одну порцию любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет» и суп «Вива Диет» по Вашему усмотрению.	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
Два блюда общей калорийностью 900 ккал	Два блюда в день по Вашему выбору, совокупная энергетическая ценность которых не должна превышать 900 ккал	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.

Стадия 2

Стадия 2 длится два месяца		
Продукты «Вива Диет»	1 раз в день употребляйте одну порцию любого из продуктов «Вива Диет». Выберите коктейль «Вива Диет» и суп «Вива Диет» по Вашему усмотрению.	Продукты «Вива Диет» включают: Кофе «Вива-Фит» Коктейль «Вива Диет Шейк Клюква» или «Вива Диет Шейк Чёрная Смородина» Суп: Вива функциональный суп «Морковный» или «Овощной» или «Картофельный» Выберите один или несколько продуктов, подходящих Вам по вкусу. Указания по приготовлению см. на упаковке продукта.
Два блюда общей калорийностью 1000 ккал	Два блюда в день по Вашему выбору, совокупная энергетическая ценность которых не должна превышать 1000 ккал	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.
«Вива Слим Блокатор жира» «Вива Слим Блокатор углеводов»	2 таблетки перед едой, запить большим количеством воды	Для каждого блюда, которое Вы сможете выбрать в следующей главе, указано, какой из двух продуктов – «Вива Слим Блокатор жира» или «Вива Слим Блокатор углеводов» - следует принимать дополнительно к блюду.

Стадия 3

Стадия 3 длится три месяца		
Три блюда общей калорийностью 1200 ккал	Три блюда в день по Вашему выбору, совокупная энергетическая ценность которых не должна превышать 1200 ккал	В следующей главе приведён ряд рецептов различных блюд к завтраку, обеду или ужину. Блюда вкусные, а также быстрые и простые в приготовлении.
«Вива Слим Блокатор жира» «Вива Слим Блокатор углеводов»	2 таблетки перед едой, запить большим количеством воды	Для каждого блюда, которое Вы сможете выбрать в следующей главе, указано, какой из двух продуктов – «Вива Слим Блокатор жира» или «Вива Слим Блокатор углеводов» - следует принимать дополнительно к блюду.
«Линофит»	3 капсулы перед завтраком, запить водой	

УДЕРЖАНИЕ И ПО НЕОБХОДИМОСТИ КОРРЕКТИРОВКА ВЕСА

Похудание для многих людей означает болезненный процесс. В виду имеются, конечно, не физические, а психологические проблемы. Приходится отказываться от давно возникших вкусовых привычек. Программа «Вива Слим» показывает, что вести здоровый образ жизни можно и без воздержания, и без ухудшения качества жизни. А нормальный вес тела, собственно, также относится к здоровому образу жизни.

Если старые привычки сделали нас толстыми, давайте выработаем у себя в голове новые привычки, позволяющие сохранять здоровую массу тела.

Программа «Вива Слим» очень гибка, так что Вы можете адаптировать её к своим потребностям. Ваша жизнь должна приносить Вам удовольствие, которое невозможно без семейных праздников, торжественного застолья в праздничные дни и длительных посиделок в ресторане с друзьями. По таким поводам сложно уследить за потреблением энергии, поэтому в этих случаях нужно вести себя следующим образом.

1.) Перед едой примите две-три таблетки «Вива Слим Блокатор жира» и «Вива Слим Блокатор углеводов», запив их водой.
2.) Сконцентрируйтесь на варёных блюдах.
3.) 60% Вашей тарелки должны занимать овощи.
4.) Подойдут салаты, по возможности, заправленные только уксусом или маслом.
5.) Что касается алкоголя, то правило следующее: лучше пиво и вино, чем крепкие напитки.
6.) Избегайте блюд, приготовленных во фритюрнице.
7.) Торты и пироги ешьте в строго ограниченных объёмах.

После застолья проведите два дня по программе «Вива Слим». В эти два дня употребляйте не более одного блюда калорийностью 400 ккал, а также по два продукта «Вива Слим».
Для контроля массы тела используйте весы. Возьмите в привычку взвешиваться раз в неделю. Если наберёте один килограмм, то будете знать, что за последнее время приняли в сумме примерно на 7 000 ккал больше энергии, чем Вам было нужно.
Реагировать надо немедленно. Сразу же приступите к стадии 3 программы «Вива Слим» и закончите программу, когда сбросите этот килограмм веса.

РЕЦЕПТЫ

Все количественные данные в следующих рецептах рассчитаны на одну порцию. Рецепты являются примерными и, конечно, могут быть изменены. При внесении изменений в рецепты обязательно проверяйте калорийность. В последней главе приведена калорийность важнейших продуктов питания.
Важно выработать чутьё, какие продукты для Вас полезны. Со временем Вы поймете, какими продуктами наедаетесь, не получая при этом излишков энергии. Помните, что если Вы находитесь в процессе похудания, необходимо стремиться к отрицательному энергобалансу. Положительный энергобаланс означает неизбежный набор веса.
В зависимости от стадии программы «Вива Слим» комбинируйте и дополняйте рецепты на свой вкус.

Завтрак:

1.) Мюсли с обезжиренным йогуртом или обезжиренным молоком

* Цельнозерновые мюсли: 70 г
* обезжиренный йогурт: 200 г либо обезжиренное молоко: 200 мл

Итого: 314 ккал
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

2.) Нежирная ветчина, диетический хлеб, помидоры

* Помидоры: 200 г
* Нежирная ветчина: 90 г
* Хлеб зерновой: 100 г

Приправа: *«Примавера» или «Наполи» или «Аглиата»*
Итого: 394 ккал
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор жира» Блокатор жира»*
и 2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

3.) Помидоры, огурцы, диетический хлеб

* Помидоры: 150 г
* Огурцы: 150 г
* Хлеб зерновой: 100 г

Приправа: *«Примавера» или «Наполи» или «Аглиата»*
Итого: 308 ккал
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

Приготовление: творог смешать с приправой «Вивасан» по вкусу, дать настояться в течение четырёх минут.

4.) Зернёный творог с диетическим хлебом

* Зернёный творог 1% жирности: 100 г
* Хлеб из муки грубого помола с отрубями: 100 г

Приправа: «*Примавера*» или «*Наполи*» или «*Аглиата*» или «*Фуэго*»
Итого: 331 ккал
2 таблетки «*Вива Слим Блокатор углеводов*»

Приготовление: творог смешать с приправой «Вивасан» по вкусу, дать настояться в течение четырёх минут.

5.) Постный творог с кусочками помидоров

* Постный творог: 200 г
* Помидоры, нарезанные кусочками: 150 г

Приправа: «*Примавера*» или «*Наполи*»
или «*Аглиата*» или «*Фуэго*»
Итого: 161 ккал
Приготовление: добавить к творогу мелко нарезанные помидоры и перемешать. Добавить приправу «Вивасан» по вкусу и дать настояться четыре минуты.

6.) Фруктовый салат с йогуртом

* Обезжиренный йогурт: 200 г
* кусочки яблока: 100 г
* кусочки груши: 100 г

Итого: 194 ккал

Приготовление: яблоко и грушу порезать на мелкие кусочки и перемешать с обезжиренным йогуртом

7.) Овсянка с ягодами

* Овсяные хлопья 35 г
* Вода 200 мл
* Малина 25 г
* Черника 25 г
* Йогурт нежирный 1 ст. л.
* Мёд ½ ст. л.

Корицы порошок ½ щепотки
Соль ½ щепотки

Итого: 202 ккал

2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

Приготовление: 200 мл воды довести до кипения в кастрюле. Помешивая, медленно всыпать овсяные хлопья. Добавить соль и корицу. Варить 15 мин. на слабом огне, периодически помешивая. Выложить кашу на тарелку, сверху посыпать ягодами. Поверх ягод полить йогуртом, сбрызнуть мёдом.

8.) Овсянка с можжевеловым сиропом «Вивасан»

* Овсяные хлопья 35 г
* Вода 200 мл
* Нежирный йогурт 1 ст. л.

Корицы порошок ½ щепотки
Соль ½ щепотки
Можжевеловый сироп «Вивасан» 1 ст. л.
Итого: 202 ккал
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*
Приготовление: 200 мл воды довести до кипения в кастрюле. Помешивая, медленно всыпать овсяные хлопья. Добавить соль и корицу. Варить 15 мин. на слабом огне, периодически помешивая. Выложить кашу на тарелку. Поверх каши полить йогуртом, сбрызнуть можжевеловым сиропом «Вивасан».

9.) Постный творог с приправами «Вивасан»

* Постный творог: 200 г (134 ккал)
* Хлеб зерновой: 100 г (259 ккал)

2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*
Итого: 393 ккал
Приправы: *«Примавера»* или *«Наполи»*, или *«Аглиата»*, или *«Фуэго»*
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*
Приготовление: постный творог выложить в миску, добавить приправу «Вивасан» по Вашему выбору, перемешать, дать настояться четыре минуты.

10.) Каша гречневая постная варёная с помидорами

* Варёная гречка: 200 г (184 ккал)
* Помидоры: 200 г (36 ккал)

Итого: 220 ккал.
Приправы: *«Примавера»* или *«Наполи»* или *Аглиата»* или *«Фуэго»*
Суп-бульон овощной Вивасан
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*.

Приготовление: 200 г гречневой крупы в кастрюле залить 400 мл горячей воды, заправить овощным бульоном «Вивасан» и варить 15-20 минут.
Помидоры порезать, приправить приправами «Вивасан» по Вашему выбору и подать с гречкой.

11.) Лосось с творогом

* Кусочек слабосоленого лосося: 100 г
* Постный творог: 150 г
* Хлеб зерновой: 50 г

Приправы: *«Примавера»* или *«Наполи»* или *«Аглиата»* или *«Фуэго»*
Сумма: 347 ккал
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*.

Обед или ужин

1.) Жареная куриная грудка с салатом из огурцов и помидоров

* Грудка куриные без кожи: 150 г
* Помидоры 200 г
* Огурцы 200 г
* Масло оливковое ½ ст. л.

Итого: 419 ккал

Приправы: *«Примавера»* или *«Наполи»* или *«Аглиата»* или *«Фуэго»*

Приправы для курицы: *морская соль «Вивасан»*

2 таблетки *«Вива Слим Блокатор жира»*

Приготовление: куриную грудку приправить морской солью с травами «Вивасан». Разогреть сковороду с 1 ст. л. подсолнечного масла, обжарить куриную грудку с обеих сторон. Довести до готовности на среднем огне.

Помидоры и огурцы порезать на мелкие кусочки, положить в салатник. Добавить в салат Морскую соль «Вивасан», заправить ½ ст. л. оливкового масла.

2.) Жареная куриная грудка с варёными овощами

* Грудка куриная без кожи: 150 г
* Морковь варёная 150 г
* Брокколи варёная 150 г
* Оливковое масло ½ ст. л.

Итого: 468 ккал

Приправы: *«Примавера»* или *«Наполи»* или *«Аглиата»* или *«Фуэго»*

Приправа для курицы: *морская соль «Вивасан»*

2 таблетки *«Вива Слим Блокатор жира»*

Приготовление: куриную грудку приправить морской солью с травами «Вивасан». Разогреть сковороду с 1 ст. л. подсолнечного масла, обжарить куриную грудку с обеих сторон. Довести до готовности на среднем огне.

Капусту брокколи и морковь варить в воде около 15 минут. Слить воду, отваренные овощи сбрызнуть ½ ст. л. оливкового масла и добавить приправу «Вивасан» по Вашему выбору. Накрыть крышкой и дать настояться в течение 5 минут.

3.) Форель отварная с варёным картофелем и отварными овощами

* Варёная форель: 150 г
* Варёный картофель: 150 г
* Варёная морковь 100 г

Итого: 454 ккал
Приправы: *«Примавера»* или *«Наполи»* или *«Аглиата»* или *«Фуэго»*
Приправа для рыбы: *морская соль «Вивасан»*
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор жира»*
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

Приготовление: целую форель натереть морской солью с травами «Вивасан». Поместить в кастрюлю с кипящей водой и варить. Готовность рыбы можно определить по побелевшим выступившим глазам.
Морковь очистить, порезать на средние кусочки и варить в воде около 15 минут.
Картофель отварить в мундире до готовности, затем очистить и порезать на кусочки.
Выложить на тарелку форель и овощи, посыпав приправой «Вивасан» по Вашему выбору.

4.) Лосось жареный с варёным картофелем и отварными овощами

* Жареный лосось: 150 г (260 ккал)
* Варёный картофель: 150 г (131 ккал)
* Варёная морковь 100 г (41 ккал)

Итого: 432 ккал
Приправы: «Примавера» или «Наполи» или «Аглиата» или «Фуэго»
Приправы для рыбы: морская соль «Вивасан»
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор жира»*
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

Приготовление: Разогреть сковороду с 1 ст. л. подсолнечного масла. Лосось, приправленный лимонным соком и морской солью с травами «Вивасан», обжарить с двух сторон и довести до готовности на среднем огне в течение примерно 15 минут. Во время приготовления часто переворачивать.
Морковь очистить, порезать на средние кусочки и варить в воде около 15 минут.
Картофель отварить в мундире до готовности, затем очистить и порезать на кусочки.
Выложить на тарелку лосось, морковь и картофель, посыпав овощи приправой «Вивасан» по Вашему выбору.

5.) Овощная тарелка с варёным картофелем и йогуртовым соусом

* варёная морковь 100 г
* варёная цветная капуста 100 г
* варёный горох 100 г
* варёная капуста брокколи 100 г
* варёный картофель 100 г
* постный йогурт 150 г

Итого: 334 ккал
Приправы: *«Примавера»* или *«Наполи»* или *«Аглиата»* или *«Фуэго»*
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

Приготовление: морковь очистить, все овощи порезать средние кусочки и поместить в кастрюлю с кипящей водой. Варить при закрытой крышке около 15 минут. Слить воду, отваренные овощи спрыснуть ½ ст. л. оливкового масла, добавить приправу «Вивасан» по Вашему выбору и слегка перемешать. Накрыть крышкой и выдержать 5 минут.
Картофель отварить в мундире до готовности. Почистить и порезать на кусочки. Все овощи красиво выложить на блюдо.
Постный йогурт выложить в миску и смешать с приправой «Вивасан» по Вашему выбору. Дать настояться в течение 5 минут. Подавать в соуснике.

6.) Варёная говядина с овощами

* постная отварная говядина: 150 г
* тушеный шпинат 150 г
* варёный картофель 100 г

Итого: 342 ккал
Приправы: *«Примавера»* или *«Наполи»* или *«Аглиаты»* или *«Фуэго»*
Говядина варится в овощном бульоне «Вивасан»
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор жира»*

Приготовление: Целый кусок говядины поместить в кастрюлю с кипящей водой вместе с очищенной морковью и луковицей. Добавить щепотку овощного бульона «Вивасан». Варить при закрытой крышке до готовности примерно 40 минут.
Замороженный шпинат разморозить, опустив в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды, либо протушив несколько минут при закрытой крышке в сотейнике. Добавить щепотку овощного бульона «Вивасан», перемешать.
Отварить до готовности картофель в мундире, очистить и порезать на кусочки, добавить приправу «Вивасан» по Вашему выбору. Накрыть крышкой и дать настояться в течение 5 минут. Овощи подать вместе с куском говядины.

7.) Картофель с зернёным творогом

* варёный картофель 250 г
* нежирный зернёный творог 200 г

Итого: 247 ккал
Приправы: *«Примавера»* или *«Наполи»* или *«Аглиата»* или *«Фуэго»*
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

Приготовление: картофель, не очищая, вымыть, в середине каждой картофелины сделать крестообразные надрезы, проколоть кожуру вилкой, после чего завернуть картофель в алюминиевую фольгу и запекать в предварительно разогретой духовке при 200°С в течение 1 часа.
Зернённый творог выложить в миску, добавить приправу «Вивасан» по Вашему выбору и перемешать. Дать настояться 5 минут.
Готовый картофель вынуть из фольги, слегка надавить, чтобы картофелины лопнули в местах надреза. Творог распределить поверх картофеля.

8.) Паста с соусом песто

* Цельнозерновые спагетти: 60 г
* Свежие листья базилика 15 г
* Свежая петрушка 7 г
* Постный творог 30 г
* Кедровые орешки 6 г
* Тертый пармезан 1 ч.л.

Итого: 290 ккал
Приправы: соль и перец
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

Приготовление: В большой кастрюле довести до кипения чуть подсоленную воду. Всыпать спагетти и варить 8-10 минут. Слить воду, пасту оставить в кастрюле.
Одновременно поместить в миксер или блендер половину базилика, половину петрушки, чеснок, кедровые орешки и постный творог, приготовить однородную массу. К пюре добавить тёртый пармезан и остатки базилика и петрушки. Посолить и поперчить, ещё раз всё перемешать миксером.
Получившийся соус песто выложить на пасту, сервировать двумя вилками.

9.) Овощное рагу по-китайски

* ½ ст. л. оливкового масла
* ½ луковицы, нашинковать
* 1 зубчик чеснока
* 1 зелёный перец, вынуть сердцевину и порезать кубиками
* 1 красный перец, вынуть сердцевину и порезать кубиками
* Капуста брокколи 25 г, мелкие кусочки
* ½ кабачка цуккини, нарезать кружочками
* Фасоль 10 г
* Морковь 50 г, нарезать кружочками
* Ростки бобов 25 г
* светло-коричневый сахар, ½ ч. л.
* соевый соус ½ ст. л.
* Овощной бульон «Вивасан» 40 мл (разведенный)
* Цельнозерновые спагетти, сухие 85 г

Итого: 427 ккал

2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

Приготовление: цельнозерновые спагетти поместить в кастрюлю с кипящей водой и варить около 10-15 минут. Слить воду.

В тяжёлой сковороде как следует разогреть масло. Добавить лук и чеснок, помешивать 30 секунд. Добавить в сковороду перец, брокколи, цуккини, фасоль и картофель, перемешивать в течение следующих 2-3 минут. Добавить ростки, сахар, соевый соус и овощной бульон «Вивасан». Посолить и поперчить овощи, тушить еще 2 минуты, пока они хорошо не разогреются и не будут окружены соусом со всех сторон. Готовое рагу подавать со спагетти.

10.) Пикантный картофель со шпинатом

* Оливковое масло 1 ст.л.
* Красный лук, нарезанный кольцами ½
* Чеснок 1 зубчик
* Овощной Бульон «Вивасан» 40 мл (разведенный)
* Картофель, очищенный и нарезанный кубиками до варки 100 г
* Листья шпината 150 г

Итого: 289 ккал
Приправа: *морская соль «Вивасан»*
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

Приготовление: масло разогреть в сковороде. Слегка обжарить лук и чеснок. Добавить порошок чили (по желанию), кориандр и тмин, продолжить тушить при постоянном помешивании примерно 30 секунд, пока приправы не раскроют свой аромат. Добавить овощной бульон, картофель и шпинат. Всё довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и оставить так на 10 минут, до готовности картофеля.
Снять крышку, добавить по вкусу морскую соль «Вивасан»». Потушить ещё 2-3 минуты, после чего подавать на стол.

11.) Пикантная чечевица со шпинатом

* Оливковое масло ½ ст.л.
* Луковица, пошинковать
* Чеснок: 1 зубчик
* Чечевица: 70 г
* Овощной бульон «Вивасан»: 150 мл (разведенный)
* Листья шпината: 50 г
* Листья свежей мяты: ½ ст.л.
* Листья кориандра: ½ ст.л.
* Листья петрушки ½ ст.л.
* Свежевыжатый лимонный сок: 2 ст.л.

Итого: 373 ккал
Приправы: *морская соль «Вивасан»*
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

Приготовление: Масло разогреть в сковороде на среднем огне. Всыпать лук, помешивая, обжаривать 6 минут. Добавить чеснок, тмин и имбирь и тушить, пока лук не приобретёт коричневый оттенок. Добавить чечевицу, влить бульон, чтобы он покрывал чечевицу на 2,5 см. Убавить огонь, чечевицу доводить до готовности в течение 20 минут (или в соответствии с указаниями на упаковке).
Шпинат промыть под холодной водой, отряхнуть влагу. Мелко нарезать мяту, кориандр и петрушку. Если весь бульон в сковороде выпарился, добавить ещё бульона, положить шпинат, перемешать. Добавить мяту, кориандр и петрушку. Готовое блюдо по вкусу заправить лимонным соком, морской солью «Вивасан» после чего подавать на стол.

12.) Супы «Вивасан Виталити»

Грибной суп 1 порция (106 ккал)
Томатный суп 1 порция (102 ккал)
Суп из брокколи 1 порция (112 ккал)
Тыквенный суп 1 порция (104 ккал)
Суп из спаржи 1 порция (111 ккал)

13.) Суп из чечевицы и риса в чугунке

* Чечевица 60 г
* Длиннозёрный рис: 15 г
* Овощной Бульон «Вивасан»: 300 мл
* Помидоры резаные консервированные: 100 г
* Чеснок: 1 зубчик
* Красный перец: ½ шт.
* Капуста брокколи: 25 г
* Фасоль: 15 г
* Листья базилика: ½ ст.л.
* Лук-порей: ¼ стебля, нарезать крупными кусочками

Итого: 335 ккал
Приправы: *морская соль «Вивасан»* и *«Фуэго»*.
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*

Приготовление: В большом чугунке или кастрюле чечевицу и рис залить овощным бульоном «Вивасан», варить на слабом огне 20 минут, периодически помешивая. Добавить лук-порей, чеснок, брокколи, фасоль и ½ чайной ложки «Фуэго». Довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить ещё 10 – 15 минут до размягчения овощей и готовности риса.
Помешивая, добавить базилик, и морскую соль «Вивасан» по вкусу. Дать настояться несколько минут.

14.) Рис с грибами

* Рис: 70 г
* Лук шинкованный: ½ луковицы
* Зубчик чеснока
* Грибы 50 г
* Овощной суп- бульон «Вивасан»: 175 мл
* Сухое белое вино: 15 мл
* тимьян шинкованный: ½ ст.л.
* тёртый пармезан: 25 г

Итого: 408 ккал
Приправа: *Вива Вегетабле*
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*
Приготовление: Разогреть сковороду с маслом. Добавить лук и чеснок, слегка обжарить в течение 3 – 4 минут. Добавить грибы, тушить ещё 3 минуты, пока они не начнут поджариваться. Добавить рис, быстро перемешать, чтобы рис был со всех сторон смазан маслом.
Смешать овощной суп-бульон «Вивасан» с вином, добавить к рису. Готовить при закрытой крышке на среднем огне до готовности риса (около 20 минут).
Добавить пармезан, тимьян и ½ чайной ложки приправы Вива Вегетабле «Вивасан», все перемешать.

15.) Баклажан, фаршированный макаронами

* Макароны-перья: 60 г
* Оливковое масло: 1 ст.л.
* Баклажан: 1 шт.
* Лук: ½ луковицы
* Чеснок: 1 зубчик
* Помидоры резаные консервированные: 100 г
* Сушёный орегано: ½ ст.л.
* Сыр моцарелла, нарезанный тонкими ломтиками: 15 г
* Тёртый пармезан: ½ ст.л.
* Панировочные сухари: 1,5 ст.л.

Итого: 433 ккал
Приправы: *морская соль с травами «Вивасан»*
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор углеводов»*
2 таблетки *«Вива Слим Блокатор жира»*
Приготовление: Макароны отварить в кастрюле с кипящей, чуть подсоленной водой с одной столовой ложкой оливкового масла до готовности «al dente». Слить, дать стечь жидкости, вернуть в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в тепло.
Баклажан разрезать вдоль пополам, мякоть надрезать крестообразно, не повреждая кожуру.
Осторожно ложкой извлечь мякоть баклажана, нашинковать и отставить. Баклажан изнутри смазать оливковым маслом.
Лук обжарить в остатках масла до прозрачности. Добавить чеснок, пожарить ещё одну минуту. Добавить нашинкованную мякоть баклажана, жарить 5 минут. Добавить помидоры и орегано, морскую соль с травами «Вивасан» по вкусу и тушить еще 10 минут. Снять с плиты, добавить, помешивая, макароны.
Форму для запекания смазать маслом, положить в неё половинки баклажана. Вложить в них половину массы для фарширования, сверху выложить моцареллу, затем оставшуюся массу. Смешать пармезан с сухарями, посыпать смесью блюдо сверху.
Запекать 25 минут в разогретой до 200 градусов духовке, подавать в горячем виде.

Shopping List
fresh spinach
green beans
lemons
fresh fruit
zucchini

СПОРТ МНОГОЕ ОБЛЕГЧАЕТ

Со спортом многое становится легче. Имеется в виду, конечно, не спорт высоких достижений, а физкультура, которая по силам любому здоровому человеку.
Здесь приводятся несколько видов спорта, не только облегчающих похудание, но и благотворно влияющих на Вашу сердечнососудистую систему.

Продолжительность – 60 минут	Затраты энергии в ккал
Общий фитнес	772
Медленный бег	572
Медленная езда на велосипеде	420
Медленное плавание	536
Спортивная ходьба	464
Садовые работы	352
Пешая прогулка	252

Пешие прогулки, конечно, не составляют большого труда. Если у Вас получится гулять пешком по два часа в неделю, то Вы будете дополнительно сжигать около 500 ккал. В месяц это будет уже 2000 сожжённых килокалорий. Таким образом, становится ясно, что при сочетании программы «Вива Слим» с занятиями спортом Вы достигнете Ваших целей ещё быстрее.

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ХЛЕБ, ВЫПЕЧКА И БАКАЛЕЯ

Калорийность

На 100 г продукта	**ккал**
Бакалея	
Крупа гречневая	364
Хлопья кукурузные	388
Лапша яичная	390
Крупа ячневая	371
Крупа манная	370
Хлопья овсяные	402
Мука полубелая	368
Пшено	382
Семя льняное	421
Кукуруза	365
Рис	368
Крупа саго	343
Мука картофельная	373
Мука белая	420
Хлеб	
Булочки, плюшки	280
Хлеб чёрный	250
Хлеб диетический	250
Хлебцы хрустящие	380
Хлеб вестфальский	247
Хлеб ржаной цельнозерновой	240
Хлеб для тостов	263
Хлеб белый	260
Хлеб пшеничный цельнозерновой	240
Выпечка	
Тесто слоёное	410
Бисквит сливочный, конфеты	463
Тесто дрожжевое	288
Меренга	432
Выпечка сдобная	522
Соломка солёная	364
Сухари	396

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ
МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, СЫРЫ И ЯЙЦА

Молоко, молочные продукты, сыры и яйца – первоклассные источники белка.
Молоко, молочные продукты, сыры и яйца

На 100 г продукта	Калорийность ккал
Молоко	
Молоко цельное	64
Напитки молочные	58
Молоко обезжиренное	37
Ряженка	35
Молочные продукты	
Сливки цельные, 35% жирности	330
Сливки к кофе, 15% жирности	160
Сметана 10% жирности	121
Творог сливочный, 40% жирности	158
Творог столовый, ср. жирности	100
Творог столовый, обезжиренный	88
Творог зернёный	107
Йогурт натуральный	68
Йогурт натуральный, ср. жирности	58
Йогурт фруктовый	93
Йогурт диетический	67

Сыры	
Аппенцеллер	396
Аппенцеллер, 25% жирности	231
Сыр бри	368
Камамбер	328
Сыр творожный сливочный	354
Эдамер	386
Сыр с плесенью	413
Эмменталер	417
Сыр грюйер	395
Сыр люцерн сливочный	389
Сыр тёрочный Грана-Падано	385
Ромадур	289
Сыр плавленый	310
Моцарелла	258
Тильзитер	374

Яйца

Выливка яичная (меланж) 100г	167
1 яйцо, ок. 60 г	88
Желток яичный, жидкий	377
Белок яичный, жидкий	54

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ШОКОЛАД И МОРОЖЕНОЕ

Кондитерские изделия, шоколад и мороженое содержат много сахара, а иногда и много жиров.

Кондитерские изделия, шоколад и мороженое

На 100 г продукта	**Калорийность ккал**

Кондитерские изделия и шоколад

Мармелад	350
Желе	254
Мёд	305
Варенье	257
Марципан	457
Карамель молочная и сливочная	440
Нуга	575
Шоколад	563
Сахар	394

Мороженое

Кассата (домашнее мороженое с орехами, цукатами и т.п.)	210
Мороженое сливочное	205
Щербет (фруктовый лёд)	138
Мороженое мягкое	110

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ЖИРЫ, МАСЛА, СОУСЫ И ОРЕХИ

ЖИРЫ, МАСЛА, ОРЕХИ

На 100 г продукта	Калорийность ккал
Жиры	
Масло сливочное	770
Маргарин	770
«Planta minus Calories»	372
Масло кокосовое	925
Сало свиное	930
Масла	
Масло сафлоровое	930
Масло арахисовое	930
Масло тыквенное	813
Масло кукурузное	930
Масло оливковое	813
Масло рапсовое	813
Масло кунжутное	813
Масло подсолнечное	930
Масло виноградное	805
Соус готовый салатный	255
Майонез	768
Майонез низкокалорийный	350
Орехи	
Орех грецкий	705
Арахис	630
Орех лесной	690
Миндаль	650
Орех бразильский	714

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ
МЯСО

Мясо – отличный источник белка. Животные жиры, содержащиеся в колбасных изделиях, допускается потреблять только в небольшом количестве.

На 100 г продукта	Калорийность ккал
Свинина	
Вырезка	176
Рулька	207
Шейка	368
Корейка	358
Лопатка	395
Шницель	168
Окорок	205
Говядина	
Сыровяленая вырезка	259
Вырезка	126
Гамбургер, бифштекс	242
Огузок	253
Ростбиф	173
Окорок	205
Тартар	128
Язык	223
Телятина	
Вырезка	105
Голень	107
Корейка	125
Лопатка	140
Шницель	108
Окорок	103
Язык	134
Ветчина	
Карбонад сырокопчёный	144
Ветчина варёная	282
Ветчина сырая	395
Шпик	
С прослойками мяса	658
Сало	855
Баранина	
Бедро/жиго	250

Вырезка	207
Корейка	370

Лесная дичь

Зайчатина	124
Оленина	123
Кролик	167
Окорок косули	106

Птица

Утка	243
Гусь	364
Курица	144
Грудка куриная	109
Голень куриная	120
Индейка	230
Шницель из индейки	114

Колбасные изделия

Колбаска телячья	343
Колбаска свиная	364
Сервелат	289
Паштет мясной	270
Колбаска франкфуртская	256
Колбаса ливерная	450
Колбаса копчёная	367
Салями	484
Сардельки	315
Сосиски	264

Субпродукты

Сердце	128
Мозги	128
Брюшные внутренности	99
Печень	144
Зобная железа телячья	108
Почки	132

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ РЫБА

На 100 г продукта	Калорийность ккал
Рыба	
Угорь копчёный	337
Устрицы	71
Креветки консервированные	103
Окунь, филе	88
Палочки рыбные в панировке	182
Форель цельная	52
Филе форели	104
Филе щуки	89
Филе палтуса, камбалы	131
Сельдь маринованная	214
Омары	89
Филе трески	78
Икра	281
Лосось, свежий	217
Лосось копчёный	176
Филе скумбрии	193
Филе сельди	285
Сардины в масле	240
Филе сайды	88
Филе морского языка	83
Тунец в масле	304

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ОВОЩИ И ГРИБЫ

Сезонные овощи всех цветов и видов снабжают Вас минералами, витаминами, питательными волокнами и многим другим

На 100 г продукта	Калорийность ккал
Овощи и грибы	
Артишоки	60
Баклажаны	25
Сельдерей	21
Капуста цветная	28
Фасоль зелёная, свежая	33
Фасоль зелёная, консервы	23
Фасоль белая, сухая	352
Фасоль белая, консервы	176
Капуста брокколи	33

Шампиньоны свежие	24
Шампиньоны, консервы	25
Цикорий	16
Капуста китайская	16
Опята свежие	23
Опята, консервы	34
Эндивий (цикорий салатный)	17
Горошек свежий	93
Горошек, консервы	66
Горошек сухой	370
Горошек с морковью, консервы	65
Фенхель	50
Огурцы свежие / маринованные	10
Капуста белокочанная	26
Морковь	35
Картофель	85
Чипсы картофельные	360
Свёкла листовая (мангольд)	27
Пюре картофельное сухое	360
Картофель фри	252
Кольраби	14
Салат кочанный	14
Кресс-салат	46
Лук зелёный	38
Чечевица	354
Кукуруза, початок	96
Кукуруза, консервы	84
Перец чили	28
Петрушка	61
Редис, редька	19
Свёкла красная	37
Капуста брюссельская	52
Капуста квашеная	26
Сельдерей	38
Горчица	104
Спаржа свежая	20
Спаржа, консервы	19
Шпинат свежий	23
Грибы белые, свежие	34
Грибы белые, сушёные	283
Зелень суповая	29
Помидоры	19
Паста томатная	120
Кетчуп	102
Кабачки цуккини	17
Лук репчатый	45

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Так же, как и овощи, фрукты содержат много витаминов и минералов, а также микроэлементов. Содержащиеся в них пищевые волокна помогают пищеварению.

Фрукты и ягоды

На 100 г продукта	Калорийность ккал
Ананасы, свежие	57
Ананасы, консервы	95
Яблоки	52
Яблоки сушёные	280
Яблочный мусс, консервы	79
Абрикосы без косточек	54
Абрикосы, консервы	93
Абрикосы сушёные	300
Авокадо	240
Бананы	90
Груши	59
Груши, консервы	72
Ежевика	48
Финики сушёные	305
Земляника	39
Инжир свежий	65
Инжир сушёный	274
Грейпфруты	32
Черника	60
Малина	40
Смородина красная	37
Смородина чёрная	46
Хурма	73
Вишни с косточкой	57
Вишни без косточек	64
Вишни, консервы	80
Слива китайская	71
Мандарины	36
Мандарины, консервы	87
Манго	63
Арбузы	24
Дыни	26
Слива мирабель без косточки	67
Апельсины	49
Папайя	39
Персики	46
Персики, консервы	79
Брусника свежая	46
Брусника, консервы	195

Айва	68
Ревень	20
Изюм	270
Крыжовник	44
Виноград	74
Лимоны	27
Лимонный сок	24
Слива домашняя без косточки	53
Слива домашняя, консервы	91

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ НАПИТКИ

Напитки, содержащие много сахара или алкоголь, являются просто калорийными бомбами! Желающим похудеть настоятельно рекомендуется пить только чай или простую воду.

Напитки

100 г / 100 мл	**Калорийность ккал**

Безалкогольные напитки

Сок яблочный	47
«Кока-кола»	44
Сок грейпфрутовый	28
Сироп малиновый	271
Сок чёрной смородины	50
Сок морковный	27
Лимонады	48
Сок апельсиновый	47
Сок облепиховый	26
Сок томатный	22
Сок виноградный	74
Сок лимонный	24

Алкогольные напитки

Пиво	48
Коньяк	243
Вино десертное	163
Напитки крепкие, 32%/об.	164
Напитки крепкие, 38%/об.	196
Вино красное сухое	66
Вино игристое	84
Вино белое сухое	70
Виски	250