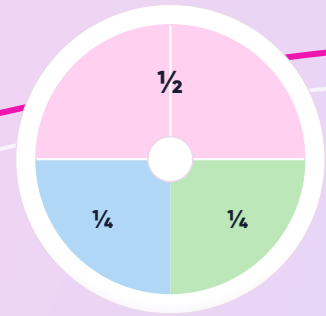


# ТАРЕЛКА



● ОВОЩИ · БЕЛОК · ЗЛАКИ

## Гарвардская тарелка, чтобы есть **без подсчёта калорий**

Гид для начинающих о том, как составить сбалансированную тарелку без диет и взвешиваний. В основе — простая пропорция: половина овощей, четверть белка и четверть цельных злаков.

### ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ТАРЕЛКА

01

#### 1/2 Овощи и фрукты

Половина тарелки. Чем больше цвета и клетчатки — тем дольше сытость.

02

#### 1/4 Полезный белок

Рыба, птица, бобовые, яйца, творог. Долгое насыщение и материал для мышц.

03

#### 1/4 Цельные злаки

Гречка, бурый рис, киноа. Ровная энергия без скачков сахара.

04

#### + Жиры и вода

Ложка оливкового масла и 30 мл воды на кг веса в день.

### ЧТО ЭТО ДАЁТ

ГЛАВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ

#### Тарелка ø 20–24 см

Размер посуды задаёт порцию — калории считать не нужно.

СЫТОСТЬ

#### дольше ↑

Овощи и белок убирают тягу к перекусам.

ЭНЕРГИЯ

#### ровнее ↑

Цельные злаки держат стабильный сахар в крови.

**Главная мысль:** дело не в калориях, а в составе тарелки. Соберите тарелку в правильной пропорции — и о подсчётах можно не думать: организм сам получает то, что ему нужно.

Доступ к платформе навсегда со скидкой **-70%** по промокоду «ЖУРНАЛ»

Активировать

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

# Дело не в калориях, а в составе тарелки

Если просто урезать порции, легко потерять силы и сорваться. Метод тарелки задаёт пропорцию – и сбалансированный рацион получается сам собой, без взвешиваний и приложений.

**ГЛАВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ**

## Тарелка 20–24 см

Пропорция важнее калорий. При нужном диаметре порция регулируется автоматически – считать ничего не нужно.

**СЫТОСТЬ**

Овощи и белок дают долгое чувство насыщения и убирают тягу к перекусам.

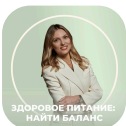
**ЭНЕРГИЯ**

Цельные злаки держат стабильный сахар в крови и ровную энергию весь день.

**ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ**

Метод не про запреты и голод, а про состав. Соберите тарелку в правильной пропорции – и о калориях можно не думать: организм сам получает то, что ему нужно.

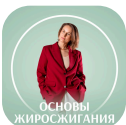
КУРСЫ ПО ПИТАНИЮ И ЗДОРОВЬЮ



**ПИТАНИЕ**

### Здоровое питание: найти баланс

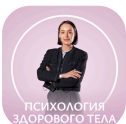
Татьяна Цимфер · 12 уроков · ~15 мин



**ЖИРОСЖИГАНИЕ**

### Основы жиросжигания

Лана Леонова · 13 уроков · ~8 мин



**ПСИХОЛОГИЯ**

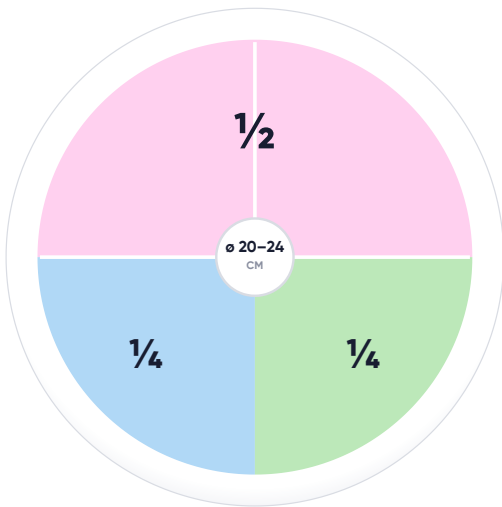
### Психология здорового тела

Екатерина Зяблина · 11 уроков · ~6 мин



ОДНА ТАРЕЛКА – ТРИ ДОЛИ

# Как делится тарелка



## ● Овощи и фрукты

1/2

Чем больше цвета и разнообразия – тем лучше. Фрукты – примерно четверть этой половины. Картофель-фри сюда не входит.

## ● Полезный белок

1/4

Рыба, птица, бобовые, яйца, творог, тофу, орехи. Красное мясо – реже, переработанное – избегаем.

## ● Цельные злаки

1/4

Бурый рис, гречка, киноа, овёс, цельнозерновой хлеб и паста. Белый рис и хлеб – ограничиваем.



## ● Полезные жиры

1 ч. л. оливкового или льняного масла как заправка – вместо соусов и майонеза.



## ● Вода

30 мл на 1 кг веса в день. стакан воды за 15 минут до еды снижает аппетит.

Доступ к платформе навсегда со скидкой -70% по промокоду «ЖУРНАЛ»

Активировать

ПОЛОВИНА ТАРЕЛКИ

ДОЛЯ ТАРЕЛКИ · 50%

# Овощи и фрукты

🍴 Порция 200–300 г · ø 20–24 см

1/2

★ ЧТО КЛАСТЬ

листовой салат

огурец

томат

болгарский перец

брокколи

кабачок

морковь

зелень

шпинат

↔ ЗАМЕНЫ

тыква

баклажан

стручковая фасоль

сельдерей

цветная капуста

сезонные овощи

- ✓ **Допустимо:** ферментированные овощи (квашеная капуста, кимчи), запечённые и приготовленные на пару. **Не считаются овощами:** картофель и картофель-фри.



СОВЕТ НУТРИЦИОЛОГА

Съешьте овощи первыми — клетчатка замедляет выброс сахара в кровь и уменьшает аппетит на весь приём пищи.

ЧЕТВЕРТЬ ТАРЕЛКИ

ДОЛЯ ТАРЕЛКИ · 25%

# Полезный белок

🍴 Готовый продукт 100–150 г

1/4

🐔 Животный белок

куриная грудка

индейка

лосось

треска

скумбрия

яйца (2 шт.)

творог 5%

кефир

🌱 Растительный белок

нут

чечевица

фасоль

тофу

эдамаме

орехи 30 г

киноа

↔ ЗАМЕНЫ И ЧАСТОТА

красное мясо — не чаще 2 раз/нед.

морепродукты

греческий йогурт



**СОВЕТ НУТРИЦИОЛОГА**

Чередуйте животный и растительный белок 50/50 — это снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

ЧЕТВЕРТЬ ТАРЕЛКИ

ДОЛЯ ТАРЕЛКИ · 25%

# Цельные злаки

1/4

🍴 Готовый гарнир 130–180 г

★ ЧТО КЛАСТЬ

гречка

бурый рис

киноа

булгур

цельнозерновой хлеб

батат

пшено

↔ ЗАМЕНЫ

ячмень

полба

кукурузная крупа

цельнозерновые макароны

овсянка



**Полезные жиры к злакам:** оливковое масло 1 ч. л., льняное масло или авокадо как заправка. **Ограничиваем:** белый рис и белый хлеб.



СОВЕТ НУТРИЦИОЛОГА

Цельнозерновые крупы дают длительную энергию и не вызывают резких скачков сахара в крови.

МЕТОД В ЖИЗНИ

# Как применять метод каждый день

ШАГ 1

## Подберите тарелку

Диаметр 20–24 см. Размер посуды задаёт порцию: большая тарелка незаметно увеличивает объём.

ШАГ 2

## Овощи – первыми

Начинайте приём с овощей и зелени – клетчатка снижает аппетит и защищает от переедания.

ШАГ 3

## Суп или боул? Те же доли

Нет плоской тарелки – соблюдайте пропорцию среди ингредиентов: половина овощей, остальное – злаки и белок.

ШАГ 4

## Вне дома

В кафе мысленно делите тарелку на доли, а большую порцию сразу делите пополам – половину с собой.

КОМУ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНО



Хочет похудеть без диет



Не любит считать калории



Совмещает с тренировками



Хочет наладить питание

### НЕ ТОЛЬКО ТАРЕЛКА

Гарвардский метод включает и движение: тарелка отвечает за состав рациона, а регулярная активность – за общий результат. Питание и тренировки работают в паре.

МЕНЮ · БУДНИ

# Пять будних дней по принципу $\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4}$

Рацион рассчитан на **≈1600–1700 ккал** в день из пяти приёмов пищи. Перекус – капучино на молоке в первой половине дня; полдник – фрукты, ягоды и орехи. Меню выходных – на следующей странице. КБЖУ приближительны.

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
<b>Пн</b> ≈1648 ккал	Овсянка + ягоды + орехи	Гречка + куриная грудка + салат	Рыба + запечённые овощи + хлеб
Перекусы: капучино на молоке · яблоко			
<b>Вт</b> ≈1649 ккал	Тост + яйцо-пашот + авокадо	Чечевичный суп + овощной салат	ПП-Цезарь
Перекусы: капучино · греческий йогурт + черника + грецкие орехи			
<b>Ср</b> ≈1679 ккал	Сырники + йогурт	Гречка с яйцом + тушёные овощи	Индейка + брокколи + батат
Перекусы: капучино · яблоко + банан + орехи + тёмный шоколад			
<b>Чт</b> ≈1674 ккал	Смузи-боул + гранола	Боул: киноа + авокадо + нут	Треска + овощи на пару
Перекусы: капучино · греческий йогурт + ягоды + миндаль			
<b>Пт</b> ≈1679 ккал	Творожная запеканка	Рыба + запечённые овощи + хлеб	Гречка + куриная грудка + салат
Перекусы: капучино · яблоко + грецкие орехи			

ВЫХОДНЫЕ

# Послабление – это нормально

Один свободный приём пищи в неделю не рушит результат. Главное правило выходных: чуть больше свободы за столом – и заметно больше движения.

**Суббота** ≈1680 ккал

ЗАВТРАК	Омлет с овощами
ОБЕД	Индейка + брокколи + батат
УЖИН	Боул: киноа + тофу + овощи
СВОБОДА	Любимый десерт без чувства вины

**Воскресенье** ≈1681 ккал

ЗАВТРАК	Гранола + йогурт
ОБЕД	Чечевичный суп + салат
УЖИН	Скумбрия запечённая + овощи
СВОБОДА	Кусок пиццы или бокал вина – по желанию

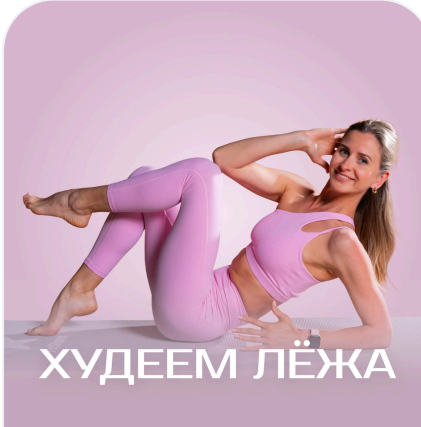
**ПОСЛАБЛЕНИЯ – ЭТО ОК**

Один свободный приём в неделю – часть устойчивой привычки, а не срыв. Запреты приводят к перееданию чаще, чем разумная свобода.

**КОМПЕНСИРУЙТЕ ДВИЖЕНИЕМ**

В выходные добавьте активности: прогулки, больше шагов и короткая тренировка. Движение, а не голодание, держит баланс.

## Тренировки для активных выходных мягкий старт, ~10 минут в день

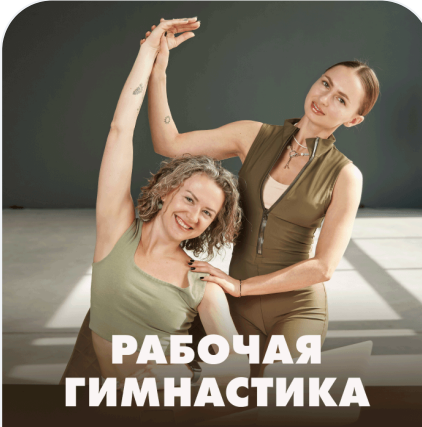


**ХУДЕЕМ ЛЁЖА**

Ольга Дерендеева

11 тренировок ~10 мин

[fitstars.ru](https://fitstars.ru) →

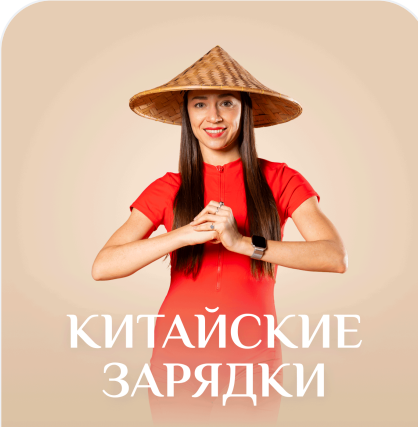


**РАБОЧАЯ ГИМНАСТИКА**

Анастасия Завистовская

14 тренировок ~11 мин

[fitstars.ru](https://fitstars.ru) →



**КИТАЙСКИЕ ЗАРЯДКИ**

Илана Сухорукова

20 тренировок ~6 мин

[fitstars.ru](https://fitstars.ru) →

КАЧЕСТВО ВАЖНЕЕ КОЛИЧЕСТВА

# Что держать в тарелке, а что ограничить

✓ ОСНОВА РАЦИОНА

овощи и зелень

цельные злаки

рыба

птица

бобовые

яйца

творог

оливковое масло

авокадо

ягоды

- ЛУЧШЕ ОГРАНИЧИТЬ

жареное

сладкая газировка

белый сахар

магазинная выпечка

фастфуд

трансжиры

соусы и майонез

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Цельнозерновые крупы мягче влияют на сахар в крови и инсулин, чем белый хлеб и рис. Поэтому в методе важна не только пропорция, но и качество продуктов: какой именно белок, злак и жир попадает в тарелку.

★ МОИ ЗАМЕТКИ · ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЛЮ

---



---



---

# Советы нутрициолога

## 01 Овощи первыми

Начните приём с овощей – клетчатка замедляет выброс глюкозы и снижает голод.

## 02 Половина – это овощи

Заполните  $\frac{1}{2}$  тарелки овощами и зеленью. Минимум 200 г на приём пищи.

## 03 Чередуйте белок

50/50 животный и растительный белок в течение недели снижает риск ССЗ.

## 04 Цельнозерновые крупы

Гречка, киноа, бурый рис – длительная энергия без скачков сахара.

## 05 Полезные жиры

1 ч. л. оливкового масла или  $\frac{1}{2}$  авокадо – заправка вместо соусов и майонеза.

## 06 Не считайте калории

Метод тарелки регулирует объём порций автоматически – пропорция  $\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4}$ .

## 07 Тарелка 20–24 см

Диаметр имеет значение. Большая тарелка = автоматически больше еды.

## 08 Сладкое – до 10%

ВОЗ рекомендует ограничить сладкое и добавленный сахар 10% дневного калоража.

## 09 Без жареного

Запекайте, готовьте на пару или гриле. Жарка добавляет до 30% калорий.

## 10 Пейте воду

30 мл на 1 кг веса в день. стакан за 15 минут до еды снижает аппетит.

ПРОГРЕСС БЕЗ ВЕСОВ

# Что отслеживать вместо калорий



## Сытость

После еды нет тяжести, а до следующего приёма не тянет на перекусы.



## Энергия

Ровные силы весь день, без провалов и сонливости после обеда.



## Объёмы тела

Замеры талии и то, как сидит одежда, информативнее весов: вода и мышцы дают колебания.

ЗАКРЕПИМ ГЛАВНОЕ

## Соберите тарелку в правильной пропорции — и питание наладится само

$\frac{1}{2}$  овощи и фрукты

$\frac{1}{4}$  полезный белок

$\frac{1}{4}$  цельные злаки

+ жиры и вода

i

Материал носит информационный характер и не заменяет консультацию специалиста. Это общие рекомендации — подстраивайте их под свои особенности, уровень подготовки и состояние здоровья.

ОТ ПЛАНА К ДЕЙСТВИЮ

ГОТОВЫ НАЧАТЬ?

# Перейдите от плана к действию

Тренировки, питание и марафоны на одной платформе. 1200+ видеоуроков от тренеров, психологов и специалистов по пищевому поведению.

Начать тренироваться →

**1200+**

видеоуроков и тренировок для любого уровня.

∞

доступ к платформе навсегда – без подписки по месяцам.

**5 мин**

минимальная тренировка, чтобы начать сегодня.

★ ОФОРМИТЬ ДОСТУП – ВЫБЕРИТЕ СПОСОБ ОПЛАТЫ



Картой МИР



Картой VISA



Оплатить долями