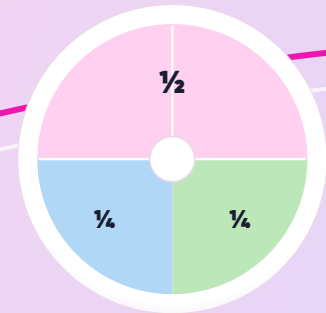


ТАРЕЛКА



● 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

½ Овощи и фрукты

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

02

¼ Полезный белок

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

03

¼ 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.

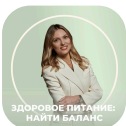
ЭНЕРГИЯ

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.

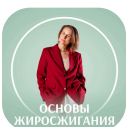
КУРСЫ ПО ПИТАНИЮ И ЗДОРОВЬЮ



ПИТАНИЕ

Здоровое питание: найти баланс

Татьяна Цимфер · 12 уроков · ~15 мин



ЖИРОСЖИГАНИЕ

Основы жиросжигания

Лана Леонова · 13 уроков · ~8 мин



ПСИХОЛОГИЯ

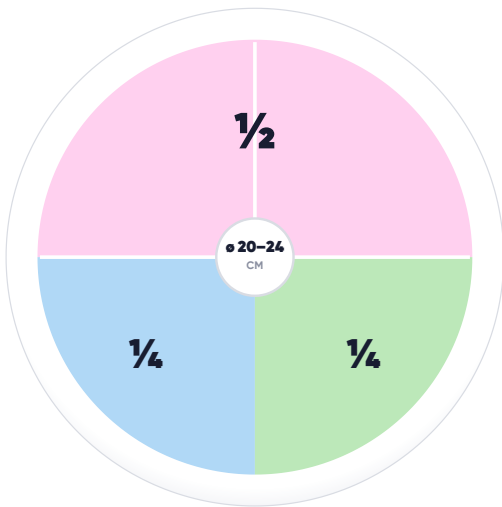
Психология здорового тела

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 приблизительны.

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

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

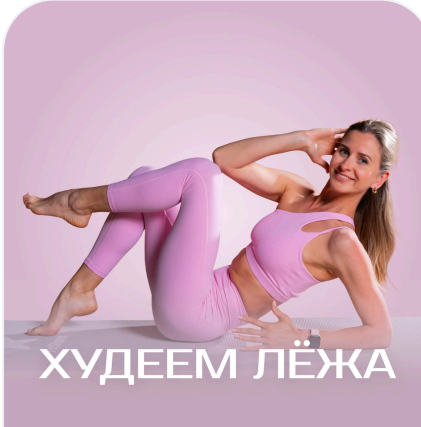
ПОСЛАБЛЕНИЯ – ЭТО ОК

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

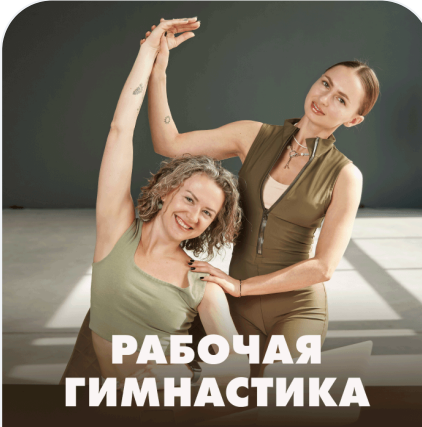


ХУДЕЕМ ЛЁЖА

Ольга Дерендеева

11 тренировок ~10 мин

fitstars.ru →

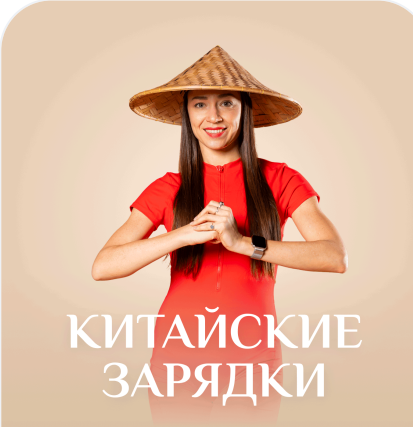


РАБОЧАЯ ГИМНАСТИКА

Анастасия Завистовская

14 тренировок ~11 мин

fitstars.ru →



КИТАЙСКИЕ ЗАРЯДКИ

Илана Сухорукова

20 тренировок ~6 мин

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.

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

½ овощи и фрукты

¼ полезный белок

¼ цельные злаки

+ жиры и вода



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