

Ф.И.О.: ИВАНОВА МАРИЯ ИВАНОВНА
Дата рождения: 01.01.1972 (46 л.) Пол: Ж
Регистрации биоматериала: 18.05.2018
Биоматериал: Кровь с ЭДТА;

Заявка №: 3300088795
Заказчик: "Полное наименование
юридического лица"



ЗАКЛЮЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ «Ваши гены и диета»

Представляем Вам заключение и рекомендации по ДНК-диете.

Недавний прорыв в области генетики раскрыл для нас новые связи между генами и управлением весом. Чтобы оптимально использовать потенциал вашего организма для достижения оптимального веса, важно в повседневной жизни принимать решения, согласующиеся с индивидуальными генетическими особенностями. Наша инновационная методика позволит вам осознанно и верно принимать подобные решения. Это заключение поможет Вам адаптировать диету в соответствии с Ваши индивидуальными, генетически-обусловленными особенностями обмена веществ.

Мы исследовали ряд Ваших генов, которые могут значительно влиять на Вашу способность терять и набирать вес, в ответ на определенные компоненты диеты. В этом заключении содержатся результаты генетического скрининга и рекомендации по типу Вашей индивидуальной диеты, требующейся для достижения оптимального результата, основанные на анализе вашей ДНК.

1. ИНФОРМАЦИЯ О БЕЗОПАСНОМ ПРИМЕНЕНИИ ДАННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

В нашем исследовании определены только генетические особенности Вашего организма. Другие факторы (имеющиеся острые или хронические заболевания, аллергические реакции на пищевые аллергены и другие патологические состояния), влияющие на безопасность выполнения данных рекомендаций по диете в нашем исследовании не изучались и не могут быть учтены.

Это важно понимать всем:

- людям, которые, считают себя абсолютно здоровыми
- тем, кто знает о наличии у себя каких-либо заболеваний и патологических состояний
- людям, которые не проходили комплексных обследований в течение последнего года и не имеет информации о своем состоянии здоровья.

Поэтому мы информируем Вас о том, что:

Безопасность соблюдения ДНК- диеты зависит от Вашего исходного состояния здоровья!

- До перехода на оптимальную ДНК- диету Вам необходима консультация Вашего личного врача и, при необходимости, эндокринолога для исключения противопоказаний к рекомендованной диете.
- Ваше индивидуальное меню может быть изменено или дополнено квалифицированным эндокринологом или диетологом, с учетом предложенной нами оптимальной ДНК-диеты.
- Если состояние Вашего здоровья не позволяет приступить к питанию по генетически-обусловленной диете – начинайте постепенный переход на ДНК- диету под контролем квалифицированного диетолога или эндокринолога и вашего личного врача.
- Если почувствуете любое ухудшение самочувствия на фоне соблюдения диеты – необходимо своевременно сообщить об этом Вашим докторам.

С информацией о безопасном использовании рекомендаций по ДНК-диете ознакомлен(а)

Ф.И.О., личная подпись пациента

Дата _____

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ГЕНЕТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

В таблице приведены результаты Вашего генетического скрининга. Эти результаты были приняты в расчет, когда мы составляли для Вас рекомендации по диете.

- В первой колонке "Функция белка, кодируемого геном" мы приводим метаболический процесс, в котором участвует данный ген.
- Вторая и третья колонки ("Название гена" и "Возможные генетические вариации") содержат в себе информацию о том, какой ген мы анализировали, какой отдельный участок этого гена мы рассматриваем и какие генетические вариации в этом участке возможны.
- Четвертая колонка "Ваш Результат" показывает Ваш собственный код на данном участке ДНК.

Результаты исследования генов для определения диеты			
Название гена	Название гена	Возможные генетические вариации	Ваш результат
Глюкоза и жиры в обмене веществ	PPARG2 Pro12Ala	C/G, C/C, G/G	C/C
Всасывание и усвоение жиров	FABP2 Ala54Thr	G/A, G/G, A/A	G/G
Мобилизация жиров и обмен веществ при потреблении углеводов	ADRB2 Gln27Glu	C/G, C/C, G/G	G/G
	ADRB2 Arg16Gly	A/G, A/A, G/G	G/G
	ADRB3 Trp64Arg	T/C, T/T, C/C	T/T

Генетические вариации, обнаруженные в процессе нашего исследования **не являются признаками заболевания**. На самом деле, различные генетические вариации достаточно распространены среди здоровых людей, а некоторые из них могут быть полезными для организма. Большинство людей имеет одну или несколько из этих генетических особенностей. Определение и анализ определенных особенностей вашего уникального набора генов делает возможным изменение образа жизни и физической активности, результатом чего становятся дополнительные возможности управления вашим весом.

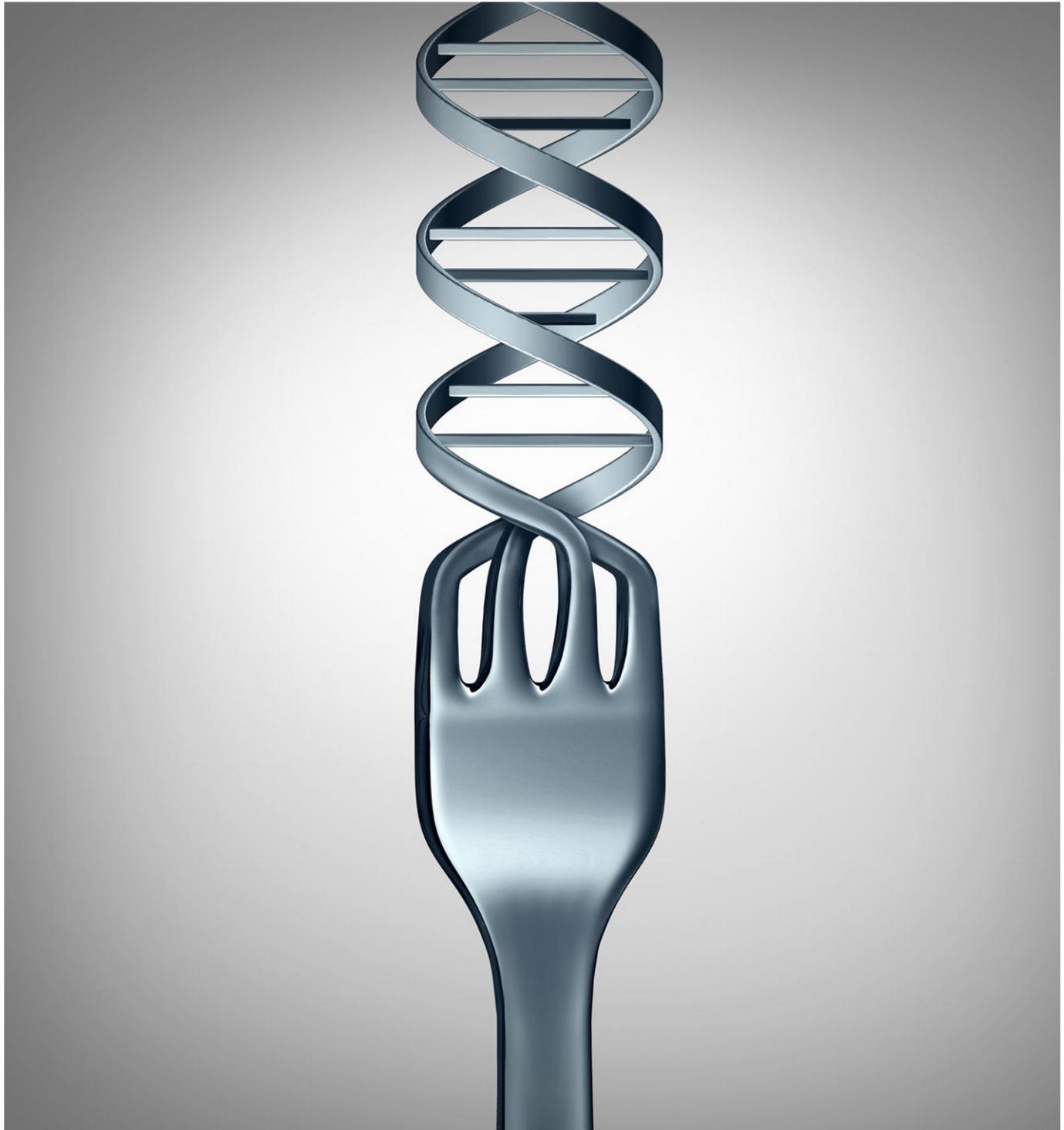
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДИЕТА: НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ: УСИЛЕННЫЕ

**ПОМНИТЕ, ВАШИ ГЕНЫ НЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬСЯ,
НО ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДИЕТА – МОГУТ!**

Дата выполнения исследования: **18.05.2018** Исследование выполнил: **Маркова Т. Е.**





ВАША ДНК-ДИЕТА

Низкоуглеводная усиленная

1 ПЛАН ВАШЕЙ ДИЕТЫ

В вашем генетическом профиле мы обнаружили генетическую вариацию, которая указывает на имеющуюся у вас тенденцию легко набирать вес и снижать его несколько медленней, чем вам бы хотелось.

Но это не плохие новости! Если вы будете следовать генетически-обусловленной диете и соблюдать рекомендации по физическим нагрузкам, приведенным в заключении «Ваши гены и физическая активность», вы достигнете оптимального веса.

В Вашем генетическом профиле обнаружена вариация в гене, который регулирует процесс всасывания жиров в кишечнике. Наличие данной вариации приводит к более интенсивному всасыванию жиров из пищи.

Так же у вас имеется генетическая вариация, которая может приводить к замедлению обмена веществ и увеличению способности организма к усвоению жира из пищи, в условиях диеты с высоким содержанием углеводов и насыщенных жиров.



Научные исследования показали, что люди с подобной генетической картиной быстрее снижают свой вес, если они уменьшают именно объем насыщенных жиров и легкоусвояемых (быстрых) углеводов. В связи с этим, мы рекомендуем вам следовать программе **Low-Carb 1 (С1)**, к которая предполагает намного более низкий уровень углеводов, чем в обычной низкокалорийной диете, как часть программы здорового снижения веса. Ключевые преимущества этой программы станут видны тогда, когда Вы в своей диете замените насыщенные жиры на моно и полиненасыщенные. Клинические исследования так же показали, что эти изменения в Вашей диете позволят повысить чувствительность тканей вашего организма к инсулину и снизить уровень жиров и холестерина в крови.

Чтобы эффективно следовать данной диетической программе, мы предлагаем вам **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 3 ДНЯ**, индивидуально адаптированное под ваш генетический профиль. Этот план был разработан на основе рекомендаций американских диетологов для того чтобы организовать ваше повседневное питание.

Важно помнить, что оптимальная и безопасная диета – это не только адекватное поступление питательных веществ в организм и рациональное соотношение основных нутриентов (белков, жиров и углеводов). **Оптимальная диета должна удовлетворять потребности организма в:**

- **ПИЩЕВЫХ ВОЛОКНАХ**
(это неперевариваемая растительная клетчатка),
- **ВИТАМИНАХ**
- **МИНЕРАЛАХ**, т.е. макро- и микроэлементах
(кальций, железо, кадмий, селен и т.д.)

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Это сложные углеводы, лигнин растительного происхождения (клетчатка, балластные вещества) относятся к незаменимым компонентам питания. В ежедневный рацион должно входить не менее 30-35 г/сутки.

ВИТАМИНЫ

По химической структуре – это различные классы низкомолекулярных органических соединений.

Витамины – участники и биологические катализаторы химических реакций, протекающих в живых клетках, присутствуют в тканях в весьма малых количествах. Витамины необходимы для нормального функционирования всех органов и систем, роста и развития организма в целом, осуществления процесса зрения, кроветворения, кальцификации костей, осуществления других жизненно важных функций.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

С точки зрения пищевой ценности не существует четких критериев для разделения минеральных веществ на макро- и микроэлементы.

Микроэлементами принято считать минеральные вещества, концентрация которых в тканях невелика и измеряется в микрограммах на 1 г или 1 л (йод, фтор, хром, селен). Концентрации макроэлементов на несколько порядков выше (кальций, фосфор, натрий, калий, магний, хлор, сера, кремний).



Чтобы ознакомиться с дополнительными диетологическими рекомендациями, сделать ДНК-диету максимально индивидуальной, адаптированной именно к вашему организму и получить консультацию по всем имеющимся вопросам, мы рекомендуем обратиться за консультацией к эндокринологу или терапевту, имеющему опыт работы с ДНК-диетой.

2 ВАША ПРИМЕРНАЯ ДИЕТА И МЕНЮ

ВАШ ДИЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН: LOW-Carb 1 (НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА)

Ниже вы найдете диетический план Low-Carb 1, который базируется на ваших генетических результатах. Данные образцы меню составлены из расчета 1200-1800 ккал в сутки, включая 30% углеводов, 30% жиров и 40% белков.

При низкоуглеводной диете употребляется больше белковой пищи. Допускается включать в основной рацион и жиро содержащие продукты, которые обеспечивают основной 50-60% суточный источник калорий и дают ощущение сытости.

Под ограничения попадают следующие продукты: сладости, хлебобулочные изделия, макароны, богатые углеводами фрукты, сладкие соки, варенье, сладкие газированные напитки. Источником допустимой доли углеводов могут быть цельнозерновые продукты, свежие овощи и зелень.

Рекомендуется употребление куриного мяса, нежирной говядины, телятины, рыба (сельдь, скумбрия, треска, форель, тунец, лосось), творог и сыр с небольшим содержанием жира, яйца птиц.

При ограничении приема углеводов для поддержания нормальных показателей гликемии утилизируется резервный гликоген печени, что сопровождается частичным обезвоживанием. Поэтому рекомендуется употребление достаточного количества жидкости (желательно минеральной воды без газа).

В дальнейшем активизируется окисление жиров, что приводит к снижению веса.

УСИЛЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Длительные аэробные упражнения с включением на короткое время упражнений высокой интенсивности. Стандартные упражнения являются неэффективными.

Для контроля за весом Вам необходимы регулярные аэробные физические упражнения повышенной интенсивности, более 6 единиц MET (метаболический эквивалент).

Такая нагрузка требует больших усилий и приводит к учащенному дыханию и значительному увеличению частоты сердечных сокращений. Примером таких упражнений являются: бег, энергичный подъем в гору, быстрая езда на велосипеде, быстрое плавание, занятия игровыми видами спорта (футбол, волейбол, хоккей, баскетбол).



О вашем примерном меню

Для того чтобы вы смогли следовать подходящей вам диете, мы подготовили для вас образцы меню на 3 дня. Это поможет вам лучше понять то, как использовать список замен чтобы планировать питание в течение дня.

Мы разработали примерное меню таким образом, чтобы оно было гибким, разнообразным и, конечно же, доставляло вам удовольствие!



О ГРУППАХ ПРОДУКТОВ

Есть шесть групп продуктов:

- **МЕДЛЕННОУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ** (крахмалы) (например: хлеб, крекеры, каши, рис, макароны, кокос, картофель, батат, кукуруза);
- **БЕЛКИ** (например: мясо, птица, рыба, обезжиренный творог);
- **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** (молоко и йогурт);
- **ОВОЩИ** (не содержащие крахмалов);
- **ФРУКТЫ** (свежие, сушеные и в форме свежевыжатых фруктовых соков);
- **ЖИРЫ** (например оливковое масло, льняное масло, оливки, авокадо, орехи, семечки).

В каждой группе есть список рекомендуемых вариантов. Еда одной группы может быть заменена на идентичную порцию еды ИЗ ТОЙ ЖЕ ГРУППЫ. Например, если вам предлагается 1/2 чашки приготовленного риса (одна порция), её можно заменить тремя небольшими картофелинами (одна порция).



Об объемах порций

В каждой группе продуктов есть список порций.

В Приложении-1 содержится информация о примерных порциях для различных групп продуктов.

1 порция

1 порция

Ваше меню показывает,
сколько порций вы должны
в общей сложности
съесть за день.



В примере ниже, одна порция отрубных хлопьев составляет 1/2 чашки, но рекомендуемое количество порций – 2. Поэтому рекомендуемое количество хлопьев на этот приём пищи составляет 1 чашку (1/2 чашки x 2). Рекомендуемое количество молока – 1 порция, что составляет 1 чашку. Таким образом, завтрак в этот день будет состоять из чашки отрубных хлопьев и одной чашки нежирного молока. В этот приём пищи вам не рекомендованы фрукты, жиры или белки.

Рекомендуемое
количество
одного вида продукта
для одного
приёма пищи

Образец меню (пример)

Группы продуктов	Количество порций	День 1 (общее количество)
ЗАВТРАК		
Углеводы	2	1 чашка отрубных хлопьев
Молочные продукты	1	1 чашка нежирного молока
Фрукты	0	
Жиры	0	
Белки	0	



«Свободные» продукты

Здесь приведены продукты и их объемы, рекомендованные на этот день. Их потребление следует распределить на 3 приёма и распределить в течение дня. Блюда, для которых рекомендованный объем не указан – можно употреблять без ограничений.

Продукт	Рекомендованный объем
Приправы и пряности	
Чеснок	По вкусу
Травы	По вкусу
Хрен	По вкусу
Сок лайма	По вкусу
Маринад, соус	1 ст. ложка
Маринованные корнишоны	20 г
Заправка для салата, нежирная	1 ст. ложка
Сальса, соус	1/2 чашки
Соевый соус, обычный и лёгкий	1 ст. ложка
Приправы	По вкусу
Табаско	По вкусу
Уксус	индивидуально
Вино, использованное при приготовлении пищи	1-2 ст.ложки
Напитки	
Какао-порошок, несладкий	1 ст. ложка
Диетические напитки, без сахара	340 мл
Чай, без сахара	Без ограничений
Минеральная вода	Индивидуально
Газированная вода (чистая)	Индивидуально
Прочие	
Желе, без сахара	Индивидуально
Заменители сахара	Не злоупотреблять



Мы разработали примерное меню таким образом, чтобы оно было гибким, разнообразным и, конечно же, доставляло вам удовольствие!

ПЛАН ВАШЕГО ПРИМЕРНОГО НИЗКОЖИРОВОГО МЕНЮ (в порциях)

Время приема пищи	Количество порций					
	Крахмал	Белки	Нежирные молочные продукты	Фрукты	Овощи	Жиры
Завтрак	2	2				
Второй завтрак			1	2		
Обед	1	3			2	2
Полдник				1		
Ужин	1	3			2	2
Легкая закуска вечером			1			
ВСЕГО порций	4	8	2	3	4	4

ВАШИ ПРИМЕРНЫЕ ПОРЦИИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ

Приложение-1

УГЛЕВОДЫ

Хлеб

1 порция

Лаваш из цельной пшеницы (6 дюймов в диаметре)	1/2 штуки
Крекеры и закуски:	
Крекеры из цельной пшеницы или из различных злаков	3 штуки
Хрустящие ржаные хлебцы	2 штуки
Хлеб ржано-пшеничный	30 гр
Хлеб ржаной	40 гр
Хлеб пшеничный	20 гр
Хлеб отрубной	50 гр

Каши и крупы

1 порция

Ячмень, приготовленный	1/4 чашки (80 мл)
Крупа Булгур, приготовленная	1/2 чашки (125 мл)
Каша: овсяная, отрубная	1/2 чашки (125 мл)
Кускус	1/3 чашки (80 мл)
Мюсли, нежирные	1/4 чашки (60 мл)
Макароны, приготовленные	1/3 чашки (80 мл)
Киноа	1/3 чашки (80 мл)
Рис, приготовленный	1/2 чашки (125 мл)
Дикий рис, приготовленный	1/2 чашки (125 мл)
Гречка, готовая	1/2 чашки (125 мл)
Пшенная, готовая	1/4 чашки (80 мл)
Кукурузная, готовая	1/2 чашки (125 мл)
Манная, готовая	1/4 чашки (125 мл)
И другие крупы	1/2 чашки (125 мл)

Овощи с высоким содержанием крахмала

1 порция

Картофель сваренный «в мундире»	1 маленький клубень
Кукуруза консервированная	1/2 чашки
Кукуруза в початке, крупная	1/2 початка
Картофель-пюре	1/2 чашки
Овощное ассорти с кукурузой или горошком	1 чашка
Батат	1/2 чашки
Попкорн, нежирный	3 чашки
Бобы, горошек (считать как 1 порцию крахмалосодержащих продуктов и 1 порцию очень диетических белков):	
Печёные бобы	1/3 чашки (80 мл)
Бобовые, приготовленные:	
чёрные бобы, нут, фасоль, фасоль пинто, лима, белые бобы.	1/2 чашки (125 мл)
Чечевица, приготовленная: коричневая, зеленая, желтая	1/2 чашки (125 мл)

Овощи с низким содержанием крахмала

1 порция

Артишок	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Сердцевина артишока	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Спаржа	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Молодые початки кукурузы	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Салат листовой, кочанный	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Бобы: зеленые, итальянские	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Бобовые стебли	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Свекла	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Борщ	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде

Брокколи	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Брюссельская капуста	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Капуста: китайская капуста, зеленая	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Морковь	1/4 чашки готового блюда или 1/2 в сыром виде
Цветная капуста, белокочанная	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Сельдерей	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Огурец	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Баклажан	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Зеленый лук	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Зеленые листья: капуста, горчица, репа	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Кольраби	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Лук-порей	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Овощной салат без кукурузы и гороха	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Бобовые ростки	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Грибы	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Томаты	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Лук	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Горох в стручках	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Перцы, все сорта	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Редис	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Брюква	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Квашеная капуста	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Ростки сои	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Шпинат	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Сладкий горошек	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Тыква	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Мангольд (листовая свекла)	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Помидор: сырой, консервированный, соус, сок	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Репа	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Овощные соки	1 чашка готового блюда или 2 в сыром виде
Цукини молочной спелости	1/2 чашки готового блюда или 1 в сыром виде
Горошек, приготовленный: вигна китайская, сушеный, зеленый	1/2 чашки (125 мл)

ФРУКТЫ

Свежие фрукты

1 порция

Яблоко, небольшое	1 штука
Абрикосы	4 штука
Банан, маленький	1 штука
Ежевика, ягоды черники	3/4 чашки (175 мл)
Мускусная дыня, папайя	1 чашка (250 мл)
Вишня	12 штук
Гранат	100 гр зерен
Инжир средний	2 штук
Грейпфрут, большой	1/2 штуки
Виноград, мелкий	17 мелких / 12 крупных
Киви	1 штука
Манго, кубиками	1/2 чашки (125 мл)
Нектарин, маленький	2 штуки
Апельсин, маленький	1 штука
Персик, средний	1 штука
Груша, большая	1/2 штуки
Ананас, кубиками	3/4 чашки (175 мл)
Сливы, маленькие	2 штуки
Малина	1 чашка (250 мл)
Земляника	1 + 1/4 чашки (310 мл)
Мандарины, маленькие	2 штуки
Арбуз, кубиками	1 + 1/4 чашки (310 мл)
Соки свежевыжатые	100 мл

Сухофрукты

Яблоки, сушеные	4 кольца
Абрикосы, сушеные	8 половинок
Финики	3 штуки
Инжир	1,5 штуки
Чернослив	3 штуки
Изюм	7 штук

Консервированные фрукты, без сахара

Консервированные фрукты, в собственном соку	1/2 чашки (125 мл)
---	---------------------

БЕЛКИ

Бобы, горошек, чечевица

1 порция

считать как 1 порцию крахмалосодержащих продуктов и 1 порцию очень диетических белков)	
Печёные бобы	1/3 чашки
Бобовые, приготовленные: черные бобы, нут, фасоль, фасоль пинто, лима, белые бобы.	1/2 чашки
Хумус	1/3 чашки
Чечевица, приготовленная: коричневая, зеленая, желтая	1/2 чашки
Ореховое масло	1 ст. ложка
Горошек, приготовленный: вигна китайская, сушеный, зеленый	1/2 чашки

Диетическое мясо и заменители мяса

1 порция

Говядина, телятина вырезка, без жира: жареное на гриле, печеное, филе отварное, солонина, говяжий фарш, мясной рулет, ребрышки, язык	30 г
Провяленное мясо, нарезанное узкими полосками	15 г
Яичные белки	2 штуки
Рыба, свежая или замороженная: зубатка, треска, камбала, пикша, палтус, оранжевый большеголов, лосось, тилapia, форель, тунец на гриле или запеченная в фольге	30 гр
Сельдь, копченая	30 гр
Мясо барашка: жареное, отбивная, ножка	30 гр
Мясные деликатесы, менее 3 г жира на 30 г: бефстроганов, ветчина индейки, польская колбаса из индейки, пастрама из индейки	30 гр
Устрицы, среднего размера, свежие или замороженные	6 штук
Свинина, диетическая: канадский бекон, отбивная, ветчина, вырезка, котлета паровая, филе на гриле	30 гр
Домашняя птица без кожи: цыпленок, курица, утка, гусь, индейка	30 гр
Сардины, консервированные	2 штуки, небольших
Моллюск, краб, искусственный моллюск, омар, креветки	30 гр
Тунец, консервированный в воде или масле	30 гр
Телятина: филейная отбивная, жареная	30 гр
Мясо, дичь: буйвол, страус, кролик, оленина	30 гр
Яйца (не более 3 в неделю)	1 штук
Соевые полоски «бекона»	3 штуки

Молочные продукты

1 порция

Молоко, обезжиренное, нежирное	1 чашка (250 мл)
Йогурт, обезжиренный, нежирный	2/3 чашки (175 мл)
Кефир и другой кисломолочный продукт	200 мл
Прессованный творог, обезжиренный, нежирный	60 гр
Сыр, менее 3 г жира на 30 г	30 гр
Сыр, 4-7 г жира на 30 г: фета, моцарелла, пастеризованный сырный спред, обезжиренные сыры	15-20 гр
Творог, обезжиренный или обычный	1/4 чашки

ЖИРЫ

Мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры

1 порция

Миндаль	6 штуки
Авокадо	1/4 или 2 ст. ложки (30 мл)
Бразильский орех	2 штуки
Кешью	6 штук
Фундук	5 штук
Орех макадамии	3 штуки
Маслины, черные	8 крупных
Арахис	5 штук
Орехи-пеканы	2 штуки
Кедровые орехи	30 штук
Грецкие орехи	2 штуки
Зерна: льняное семя, тыква, кунжут, подсолнечник	1 ст. ложка
Тахини (кунжутная паста)	2 ст. ложки
Фисташки	8 штук
Масла растительное (оливковое, льняное, кунжутное, кедровое, подсолнечное, грецкого ореха, тыквенное, рапсовое, миндальное, арахисовое, виноградной косточки и др)	1 ст.ложка

Насыщенные жиры

1 порция

Маргарин, облегченный	1 ст. ложка (15 мл)
Маргарин, оливковый	1 ст. ложка
Сливочное масло	1,5 ст.ложка
Пальмовое и кокосовое масло	1,5 ст.ложка

ВАШЕ МЕНЮ НА 3 ДНЯ

Приложение-2

Диета с калорийностью 1200-1800 ккал/сут (F1)
30% углеводов, 30% жиров и 40% белков

1 день

ЗАВТРАК: Глазунья: 2 яйца в микроволновке
Или отварная рыба 60 гр
Ржано-пшеничный хлеб 60 гр
Чай без сахара

2-ой ЗАВТРАК: Апельсиновый сок 200 мл
или Груша 120 г
Кефир 0-1% 200 мл

ОБЕД: Окрошка на кефире 275 г (тарелка)
Ржано-пшеничный хлеб 30 гр
Стейк лосося на гриле 60 гр, лимонный сок 25 г
Овощная нарезка: огурцы 150 г, болгарский перец 50 г,
зелень петрушки 20 г и др.
Сыр сулугуни 30 г
Чай без сахара

ПОЛДНИК: Гранат 100 гр

УЖИН: Говядина жаркое, с груздями 100 гр
Тушеная брюссельская капуста 200 гр
Зелень укропа и петрушки 20 г
Рис отварной 125 гр
Зеленый чай

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС ВЕЧЕРОМ Кефир 1% 150-200 мл

2 день

ЗАВТРАК:	Каша овсяная на молоке 2.5%, с мелко порезанным отварным яичным белком (белок из 2-х яиц) – всего 225 гр Кофе забеленный молоком 2,5%
2-ой ЗАВТРАК:	Йогурт натуральный 1,5% 125г Абрикос – 8 штук или 200 мл гранатового сока
ОБЕД:	Рассольник домашний 225 г (тарелка) 2 кусочка ржаного хлеба (60 г), кабачковая икра 30 г Говядина отварная 60 г с вареной фасолью 100 г и зеленью 1 стакан минеральной воды
ПОЛДНИК:	Фруктовый салат (яблоко, груша, ананас, апельсин, абрикос), заправленный лимонным соком 100 гр
УЖИН:	Куриное филе с грибами и луком в сметане 100г Салат из зелени, помидор, сыра Фета, 1/2 чл. оливкового масла: всего вес порции 125гр Отрубная булочка 1 шт (50 г) Чай
ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС ВЕЧЕРОМ	Кефир 1% 150-200 мл

3 день

ЗАВТРАК:	Нежирного творога 1,8% 125 гр, заправленный йогуртом 2 ст.ложки хлебцы финн крисп 3 шт отварное мясо говядина или рыба 30 гр 200 мл кофе без сахара, с добавлением 20 мл молока
2-ой ЗАВТРАК:	100 гр черешни
ОБЕД:	Куриное филе (Фрикасе) в сметане – 60 гр 100 г отварных макарон 1 сорта 225 гр салата из овощей (перец болгарский 70 г, огурцы 30 г, помидор 40 гр, укроп 20 г, листья салата 40 г, зелень петрушки 25 г) с 30 гр морепродуктов (креветки или кальмары или мидии) с авокадо и 1 ч.л. оливкового масла
ПОЛДНИК:	100 мл ананасового сока
УЖИН:	Язык говяжий отварной 90 гр с шампиньонами и отварным картофелем 100 гр Овощной салат из огурцов, помидоров, редиса, болгарского перца и зелени укропа с 1 ст.л сметаны 10% Кофе с молоком 2,5%, без сахара
ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС ВЕЧЕРОМ	Кефир 1% 150-200 мл

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДНК-ДИЕТЫ

Бальзамическая заправка для салата

Ингридиенты:

1 чашка оливкового масла
1/4 чашки Бальзамического уксуса
1 зубчик чеснока, давленный
1/2 ч. ложки горчичного порошка или горчицы
Свежая зелень, нарезанная
Соль и перец

Способ приготовления:

- Смешайте все ингредиенты и поместите в холодильник.
- Смесь можно хранить в холодильнике до 2 недель.
- Сбрызните салат или овощи.
- Объем готового продукта составляет 1 1/4 чашки.

Тахини

Ингридиенты:

1/4 чашки рафинированного растительного масла на 1 чашку кунжутных зерен

Способ приготовления:

- Разогрейте духовой шкаф до 170°C.
- Выложите кунжутные зерна на противень и подрумянивайте в течение 15 минут, регулярно помешивая. Не позволяйте зернам пригореть, т.к. это испортит аромат блюда.
- Достаньте зерна из духового шкафа и слегка остудите.
- Положите подрумяненные зерна и половину масла в ваш кухонный комбайн.
- Установите режим максимального измельчения на 1 минуту. Периодически останавливайте измельчение, чтобы лопаткой очистить стенки.
- Добавьте оставшееся масло и продолжайте процесс до тех пор пока зерна не превратятся в пасту.
- Когда смесь станет однородной переложите ваше тахини в узкую стеклянную посуду, помогая себе эластичным шпателем.

Неделю хранится в холодильнике, в плотно закрытой ёмкости.

Совет: готовьте тахини в большем объеме, чтобы снизить объем потерь в процессе приготовления. Используя соотношение, приведенное в данном рецепте, увеличивайте объем исходных продуктов.

Обезжиренная йогуртовая заправка для салата

Ингридиенты:

1 чашка нежирного йогурта
1 ст. ложка белого уксуса
1/4 ч. ложки сахара
1/4 ч. ложки горчичного порошка
Соль и перец
Нежирное молоко

Способ приготовления:

- Смешайте все ингредиенты.
- Разбавьте смесь нежирным молоком, чтобы достигнуть подходящей консистенции.
- Объем готового продукта составит примерно 1 чашку.
- 1 порция молочных продуктов = 1 чашке этой заправки

Коктейль («пустышка») с корицей

Ингредиенты:

1 чашка нежирного молока
1 ч. ложка корицы
1/2 ч. ложки ванильной эссенции
1 подсластитель (не обязательно)

Способ приготовления:

- Нагрейте 1 чашку молока в микроволновой печи (примерно 1 1/2 минуты).
- Добавьте 1 ч. ложку корицы и 1/2 ч. ложки ванильной эссенции.
- Если хотите, добавьте подсластитель, затем размешайте.
- 1 порция молочных продуктов = 1 чашке пустышки с корицей

Чтобы приготовить сверхлёгкую коктейль-«пустышку» с корицей, используйте обезжиренное молоко.

Тапенада из оливок, миндаля и грецкого ореха

Ингредиенты:

30 г (1/4 чашки) грецкого ореха
2 ст. ложки нарезанного ломтиками миндаля
160 г (1 чашка) зеленых оливок
4 кусочка филе анчоуса, подсущенных на бумажной салфетке
1 ст. ложка капрсов
2 ст. ложки нерафинированного оливкового масла
2 ст. ложки свежего лимонного сока
Молотый черный перец

Способ приготовления:

- Поместите оливки, грецкие орехи, миндаль, филе анчоуса, капрсы, масло и лимонный сок в чашку вашего кухонного комбайна и измельчайте до однородности.
- Приправьте перцем по вкусу.
- Поместите продукт в небольшой герметичный контейнер и покройте тонким слоем оливкового масла, чтобы избежать обесцвечивания.
- Намазывайте на тосты, при подаче можно украсить рукколой небольшого размера.

Хранить в холодильнике в герметичном контейнере до 4 дней.

Объем продукта: 1 1/3 чашки

1 ст. ложка тапенады = 1 порции жиров