



ЯК ХАРЧУВАТИСЯ У ВІДПУСТЦІ АБО ВІДРЯДЖЕННІ

*Цей гайд про гнучкий, але збалансований підхід.
Неважливо, чи це all inclusive, кава на заправці, чи обід із того, що вдалось купити дорогою.*

Ключові орієнтири: гарвардська тарілка, принцип долоні та здоровий глузд.

✓ ЩО ВЗЯТИ З СОБОЮ

Снеки:

- Горіхи або насіння (порційно, ~15-30 г)
- Батончики з адекватним складом (протеїнові, злакові без доданого цукру)
- Рисові / кукурудзяні хлібці
- Хамон або прошуто (у порційній вакуумній упаковці)
- Біф-джеркі або сушене м'ясо без доданих цукрів
- Варені яйця (на перші години)
- Твердий сир
- Хумус (якщо склад чистий: нут, тахіні, олія, спеції, без цукру, крохмалю чи купи консервантів)

Що краще уникати:

- Бісквіти, печиво, крекери (навіть «фітнес»)
- Солодкі йогурти, батончики з медом або сиропами
- Газовані соки / енергетики
- Ковбасні нарізки сумнівної якості
- Консерви з сильним запахом (тунець, сардини, паштети)

■ 2. БАЗОВА ФОРМУЛА ХАРЧУВАННЯ

У незнайомих умовах не завжди можна підрахувати калорії чи знайти ідеальну страву. Але можна зібрати збалансовану тарілку, яка підтримує енергію, насичує, не викликає перевантаження і при цьому не вимагає зважувань і додатків.

Орієнтир 1: Гарвардська тарілка

Використовуємо візуальну модель тарілки, умовно поділеної на 4 частини:

- 🥬 ½ тарілки - овочі (сирі, тушковані, запечені) + фрукти
- 🍚 ¼ тарілки - складні вуглеводи (крупя, хліб, картопля, кукурудза, бобові)
- 🍗 ¼ тарілки - джерело білка (м'ясо, риба, яйця, сир, бобові)
- ➕ Окремо здорові жири (олія, насіння, горіхи, авокадо, жирна риба)

Ця формула універсальна, її можна зібрати на all inclusive, у ресторані, у супермаркеті або вдома з мінімального набору продуктів.

Орієнтир 2: Метод долоні

Для розуміння об'єму порцій без ваги:

- 🖐️ Білки - розмір долоні (без пальців): шматок м'яса, риби або порція сиру, яйця
- 🖐️ Вуглеводи - розмір кулака: крупа, паста, картопля
- 🖐️ Жири - 1 палиць: олія, горіхи, авокадо (10-30 г)
- 🥬 Овочі - 2 пригорщі (або півтарілки): свіжі чи оброблені

Порції можуть змінюватись в залежності від цілі, рівня активності, апетиту. Але як базовий орієнтир метод працює і без калькулятора.

3. ПРОДУКТОВІ ГРУПИ

Білки

Це те, що насичує, підтримує м'язи, метаболізм, шкіру, імунну систему.

Основні джерела:

- М'ясо: курка, яловичина, індичка, свинина (з обмеженням жирних шматків)
- Риба й морепродукти (смажена, запечена, тушкована)
- Яйця (варені, омлет, скрембл, пашот)
- Сир (твердий, бринза, моцарела, рікота)
- Бобові (нут, сочевиця, квасоля)
- Протеїнові снеки (за умови нормального складу)
- Йогурт/кефір/айран (краще без добавок)

Що не є повноцінним білком:

- Хумус (більше жирів і вуглеводів)
 - Горіхи (більше жирів)
 - Молоко (низька щільність білка)
-

Жири

Дають ситість, підтримують гормони, допомагають засвоювати вітаміни.

Корисні жири:

- Оливкова олія (ідеально додавати в салат)

- Насіння: гарбузове, льону, кунжут
- Горіхи (не більше 15–30 г за раз)
- Авокадо (30-50 грамів)
- Жирна риба (лосось, скумбрія, сардини)
- Яєчний жовток, натуральний сир

Жири, яких бажано уникати або зменшити:

- Смажене у фритюрі
- Продукти з прихованими жирами (сосиски, ковбаси, випічка, готові соуси)
- Надлишок твердого сиру (100 г це ~30г жиру)

Вуглеводи

Головне джерело енергії. Їх не треба боятись, треба розуміти, які і скільки.

Бажані (повільні, цільні):

- Крупи: гречка, булгур, кіноа, вівсянка, кус-кус
- Картопля, кукурудза
- Макарони з твердих сортів
- Хліб із цільного зерна
- Бобові (також містять білки)
- Фрукти (як частина або доповнення до прийому їжі)

Швидкі/рафіновані (менше користі):

- Білий хліб, білий рис
- Випічка, булки, панкейки
- Пластівці з цукром
- Мед, варення, джеми (в невеликих кількостях як десерт)

Овочі

Обов'язкова частина тарілки, для клітковини, об'єму, мікронутрієнтів.

Свіжі: салат, огірок, помідор, капуста, перець

Оброблені: тушковані, запечені, гриль, на пару

Ідеально 1-2 пригорщі в кожному основному прийомі їжі.

4. Сніданок, Обід, Вечеря в подорожі

Як орієнтуватись у виборі страв, коли немає домашньої кухні?

Ціль - зібрати збалансовану тарілку в будь-яких умовах: на шведському столі, в кав'ярні та ресторані, із продуктів з магазину чи супермаркету.

Правило 80/20

У відпустці немає сенсу ставити собі рамки «тільки корисне» або «я вже зірвалась, можна все».

Принцип:

- 80% тарілок умовно збалансовані (овочі + білок + вуглеводи + жири)
- 20% «смаколики»: десерт, коктейль, нові страви, цікаві комбінації

Сніданок

✓ Базова формула: білок + вуглеводи + трохи жирів + за можливості овочі або фрукти

Умовні комбінації:

- Яйця (варені / омлет) + хліб / каша + овочі / зелень
- Сир + фрукти + жменя горіхів
- Йогурт без добавок + насіння + ягоди + хлібець
- Хамон / прошуто + хлібець + овочі
- Вівсянка на воді/молоці + протеїн (або з яйцем/сиром) + фрукти

⚠ Якщо сніданок типу «солодкий стіл» (круасани, булочки, джеми, соки) краще:

- взяти одну солодку страву як десерт,
- додати до неї білок (яйце/йогурт/сир) і трохи клітковини (фрукти або овочі),
- обмежити соки, краще вода або чорна кава.

Обід

✓ Базова формула: $\frac{1}{2}$ овочі + $\frac{1}{4}$ білок + $\frac{1}{4}$ вуглеводи + жир

Приклади:

- Курка / риба / яловичина + рис / картопля / паста + салат із олією
- Овочевий суп + хліб + яйце / шматок сиру
- Страва дня в кафе + доповнення (овочі, вода)

Шведський стіл:

спочатку заповни тарілку овочами, потім обери білок, далі - вуглеводи. Соуси - окремо, не на всю порцію.

Перекус:

- Фрукти + горіхи
- Сир або йогурт без добавок
- Яйце + хлібець
- Хумус + овочі
- Протеїновий батончик зі зрозумілим складом
- Кава + щось білкове або жменя насіння

⚠ Якщо хочеться перекусити через компанію/настрій спробуй спершу випити води, пройтись, відволіктись на 5-10 хв.

Вечеря

✓ Базова формула: легкий прийом їжі, де зберігається білок + овочі + трохи жирів

Варіанти:

- Риба або яйця + овочі гриль / салат
- Сир / хумус + овочі + хлібець
- Легка тарілка з бобовими + зеленню + кілька оливок або сир

⚠ Вечеря не обов'язково щось мінімальне. Якщо був активний день, її можна зробити більш ситною.



Солодке можна, але продумано



Як вписати десерт без самобичування:

- Обери один прийом їжі в день, де буде щось солодке
 - Їж повільно, не між справами
 - Враховуй: солодке = швидкі вуглеводи + жири, тому до/після нього краще обрати легшу їжу з овочами і білком
-



Фрукти



Як інтегрувати фрукти:

- Краще додавати до основного прийому їжі або використовувати як легкий десерт/частина перекусу
 - Якщо фрукти - перекус, додай до них джерело білка або жиру:
 - 10-15 г горіхів
 - кілька шматочків сиру
 - Порція: до 200 г за раз (1 банан, 1 яблуко, кілька слив, ягід тощо)
-



Алкоголь



Як вживати:

- Найбезпечніше - сухе вино, краще червоне, просекко, вермут із тоніком, міцне без підсолоджених міксів
- Поєднувати з їжею, яка містить білки та овочі, не солодке чи жирне
- Пити воду між келихами (від затримки рідини рятує саме вона)



Навіть у помірній кількості алкоголь:

- Підвищує апетит
 - Порушує сон
 - Може викликати затримку рідини й набряки на 1-2 дні
-



Активність



Відпустка чудовий час для природної активності:

- Прогулянки (від 8–10 тис. кроків на день)
 - Плавання (відмінна альтернатива залу)
 - Кардіо: легкий біг, велопогулянка, похід, хайкінг
 - Вправи з вагою тіла: присідання, планка, відтискання (10-15 хв в номері і готово)
-



8. ПОВЕРНЕННЯ З ВІДПУСТКИ

Повернення додому це момент, коли багато хто вмикає режим самокритики: «Набрала вагу, треба голодувати», «Знову все зруйнувала», «З понеділка нове життя». Стоп.

Цей підхід лише закручує цикл «обмеження - зрив - провина». Натомість, ось що дійсно працює.

+1-2 кг - це не жир, а вода, їжа, набряки

Після дороги, солоного, незвичного ритму, алкоголю чи відсутності руху вага може змінитись на 1-3 кг і це нормально.

- ◆ Не треба панікувати, зважуватись щогодини, бігти голодувати.
- ◆ Організму потрібно 3-7 днів, щоб повернутись до рівноваги.

Повернення до режиму = поступовість

- Повернись до базового ритму: 3 основні прийоми їжі + вода + активність
- Не починай з детоксів, заборон, голодувань, це не прискорює результат, лише порушує баланс
- Постав собі 1-2 прості дії-задачі на перший тиждень:
 - овочі щодня
 - прогулянка після обіду
 - перекуси лише при голоді
- Поступово повертайся в режим

*Нехай цей гайд стане вашим супутником у подорожах.
І допоможе зберегти ритм, ресурс і легкість куди б ви не поїхали.*