

Производители полезных продуктов, или как питаться правильно и недорого?

Мое почтение, дамы и господа!

В эту пятницу нас ждет крайняя заметка цикла, посвященного питательно-похудительным вопросам. И будет она весьма и весьма полезной ввиду своей практичности, поскольку по прочтении Вы будете знать: какие правильные продукты можно встретить на отечественном прилавке, кто их производит, и какова их средняя стоимость.

Производители полезных продуктов



Итак, расслаживайтесь поудобней, займемся формированием своей правильной продуктовой корзины.

Что есть каченку и фитоняшке?

Я уже давно (прямо, как ребенка, 9 месяцев :)) вынашивал идею написать пост практического продуктового характера, ибо по мере работ по услуге составления программ тренировок и планов питания у читателей, т.е. Вас, мои уважаемые, возникали вопросы по поводу покупки продукции с правильным составом, а точнее, кто ее производитель, бренд, название и какая стоимость. Сегодня мы ответим на все эти вопросы и разберем производителей полезных продуктов. Кроме того, помимо стандартного “джентельменского” набора мы уделим внимание (девушки, верещите!) правильным вкусняшкам, которые можно себе

позволить в качестве средств подслащения своей пресной питательной жизни. Собственно, давайте приступим к вещанию.

Примечание:

Для более лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Овсянка-сэр! Сам ее ешь, задрала уже!

Ниже я приведу конкретную продукцию, на которую определенно стоит обратить свое внимание, если Ваша цель обзавестись полезными, питательными, вкусными и недорогими продуктами, которыми можно разнообразить свой пресыщенный рацион.

Поскольку питание является краеугольным камнем в вопросах изменения себя любимого, то работы по нему должны занимать львиную долю Вашего времени. К сожалению, не многие начинающие (и не только) атлеты способны сформировать свой рацион так, чтобы на нем можно было сидеть достаточно долго и без желания соскочить с последнего, особенно это касается барышень.

Посудите сами, еще совсем недавно Вы могли себе позволить и пицечку, и шарлотку, и мороженку, а тут, на тебе, вручили план питания, а в нем сплошная постытина и никакого намека на вкусности. Долго Вы просидите на такой диете? Уверен, нет.

Чтобы питательный процесс вливания в ЗОЖ проходил максимально мягко, Ваш покорный слуга решил показать, какие (помимо стандартных) можно использовать продукты, чтобы расширить/разнообразить свое меню, сделав его более живым и нескучным.

Итак, что мы все знаем, т.е. какие базовые продукты должны всегда присутствовать в рационе любого каченка и фитоняшки? В основном, список топ-5 продуктов представляет из себя такую картину:

- овсянка;
- куриная грудка;
- брокколи;
- творог;
- яйца.

Обычно к этому списку добавляется пара тройка продуктов и, таким образом, формируется недельный/месячный/полугодичный план питания. Жуть? Еще какая... Спустя всего **3-4** недели многие уже не могут смотреть на курогрудку, а от обезжиренного творога начинаются рвотные рефлекссы.

Конечно, от основы никуда не уйдешь, однако используя разные продукты/заправки можно внести столько разнообразия в свое питание, что процесс перехода на ЗОЖ станет для Вас незаметным действием. Что это за продукты, и кто их производит, читайте далее.

Кто правит балом на рынке правильных продуктов? Основные производители и бренды.

Сейчас мы разберем преимущественно российские бренды и ту полезную продукцию, которую они предлагают. Что мы будем понимать под словом полезно/правильно? Это значит, что продукт должен соответствовать некоторым критериям:

- не нести пустых калорий;
- иметь максимально простой состав;
- иметь минимальную обработку исходного сырья;
- производиться по четкому регламенту, желательно ГОСТ;
- быть питательным;
- иметь высокую пищевую ценность, т.е. определенное соотношение БЖУ.

Предлагаемая к ознакомлению ниже продукция, с точки зрения покупателя, обладает следующими характеристиками:

- относительно низкая цена;
- высокие вкусовые качества;
- высокая питательная ценность.

При походе по магазинам, особенно крупным продуктовым супермаркетам, мы привыкли к определенным, раскрученным рекламой, брендам. Однако на прилавках есть производители, на которых можно и нужно обратить свое внимание, ибо они производят действительно качественную продукцию. Ну-да, хватит ходить все вокруг да около, начнем знакомство с нашим списком.

Примечание:

Совсем не означает, что все приведенные ниже бренды Вы сможете найти у себя в городских торговых сетях, и посему приведены контакты сайтов, где имеется возможность ознакомиться с продукцией онлайн.

№1. ЗАО ТД «Надежда» (www.zaonadegda.ru)

Закрытое акционерное общество «НАДЕЖДА». Этот небольшой торговый дом из Московской области (село Остров) снабжает торговые сети следующей интересной нам продукцией:

- фасоль;
- геркулес;
- гречка;
- продел;
- перловка;
- чечевица.

Все это относится к категории углеводы и растительные источники белка, которые обязательно должны присутствовать в рационе занимающегося атлета.

Что касается пищевой ценности, то вот, что мы имеем для некоторых продуктов.



Средняя розничная цена:

- геркулес, **500** гр = **17-25** рубл;
- гречка, **900** гр = **70-80** рубл;
- чечевица, **900** гр = **65-70** р.

№2. Холдинг «Агро-Альянс» (www.agro-al.ru)

Крупяная компания, основанная в 2000 году, с офисом в Санкт-Петербурге. Снабжает торговые сети следующей интересной нам продукцией:

- красный рис;
- бурый рис;
- смесь бурого и дикого риса;
- смесь золотистого и дикого риса.

Обычно на прилавках сложно найти правильный рис. Чаще всего это различные вариации белого, данная компания предлагает рис различных сортов. Что касается пищевой ценности, то вот, что мы имеем для некоторых продуктов.



Средняя розничная цена:

- красный рис, 800 гр = 120-150 рубл;
- бурый рис, 800 гр = 120-150 рубл;
- смесь бурого и дикого риса, 500 гр = 100-120 рубл.

№3. Группа Компаний «Пассим» (www.1krupa.ru)

Еще один представитель крупяной компании, основанный в 1991 году. Снабжает торговые сети следующей интересной нам продукцией:

- пшено “Отборное”;
- горох колотый;
- крупа перловая “Жемчужная”.

Особенностью является упаковка круп в варочный пакет. Что касается пищевой ценности, то вот, что мы имеем для некоторых продуктов.



Очень часто “Пассим” предлагает необычные “быстрые” гарниры, как-то горошница с копчёностями или гречка с грибами и луком, что позволяет существенно разнообразить углеводистую составляющую или разом, сварив 1 пакет, получить и первое и второе.

Итак, это все был стандартный набор, который Вы наверняка используете в повседневных приемах пищи. Далее мы рассмотрим более интересные варианты (в т.ч. заправки) того, что можно подать к столу.

№4. ИП Чернов

В наш список правильных производителей попал один ИП из Бердска, он снабжает торговые сети всего лишь одним товаром, а именно сухим завтраком, мюсли “Будьте Здоровы” – “Фруктовый рай”. Утренний прием с варенцом или другой молочкой, и вот Вам — отличное начало дня.

Что касается пищевой ценности, то вот, что мы имеем для обжаренных мюслей “Тропическое ассорти”.



Состав: пшеничные, ячменные, ржаные хлопья, изюм, ананас, кукурузные хлопья, ядро подсолнечника, чипсы банановые, ядро арахиса дроблёное, курага, сахар-песок, бананы вяленые.

№5. Промышленная группа “Кунцево” (www.kuntsevo.ru)

Еще одна российская компания с производственными мощностями в экологически чистых регионах — Вологодской, Рязанской и Белгородской областей. Основной сферой деятельности является выращивание и переработка различных видов зерновых культур и доведение до потребителя готовой продукции, как-то:

- кукурузные хлопья “На Здоровье!”. Состав: крупа кукурузная, соль;
- подушечки “На Здоровье!” (с различной начинкой). Состав: пшеница, ячмень, рожь, крупа рисовая, крупа овсяная, сахар, смесь растительных масел, молоко сухое обезжиренное, какао-порошок, соль, пищевые волокна, отруби пшеничные.

Такие сухие завтраки могут стать периодической заменой овсянки. Что касается пищевой ценности, то вот, что мы имеем для некоторых продуктов.



№6. Промышленная группа “Дивинка” (дивинка.рф)

Мукомольная компания, которая специализируется на выпуске продукции, произведенной на собственных мельницах в Алтайском крае. Нам она прежде всего интересна выпуском продукцией для похудения и правильными вкусняшками, например, такими:

- фитнес-ланч с калиной и облепихой на фруктозе. Состав: пшеница, рис, кукуруза, геркулес, отруби пшеничные, порошок ягод калины, порошок ягод облепихи, фруктоза, масло подсолнечное;

- печенье цельнозерновое песочное с клюквой и арахисом. Состав: мука пшеничная обойная, масло подсолнечное, сахар, яичный порошок, сухое молоко, порошок клюквы, арахис, сода пищевая(разрыхлитель), соль пищевая;
- сушка цельнозерновая Алтайская. Состав: мука пшеничная обойная (цельнозерновая), масло подсолнечное, сахар, соль, дрожжи;
- сухарики цельнозерновые пшеничные с натуральным чесноком. Состав: Мука пшеничная обойная, закваска пшеничная, масло подсолнечное, порошок чеснока, порошок укропа, соль.

Что касается пищевой ценности, то вот, что мы имеем для представленной выше продукции.



Все озвученное может использоваться, как отдельный прием, в частности, фитнес-ланч, так и служить “добавилочным” продуктом к основному блюду, как-то сухарики (к супу), или в качестве чаепитного перекуса на работе вместо чокопай и прочей заморской нечести :). Как можно заметить по составу, продукция полностью состоит из натуральных компонентов и не содержит ничего лишнего, что в текущих реалиях е-шных продуктов делает ее, в какой-то мере, уникальной.

№7. Завод “РОДОС” (www.gorlinka.ru)

Волгоградский горчичный завод, который перерабатывает маслосемена горчицы, получая горчичное масло, горчичный порошок и горчицу. Производитель нам интересен с точки зрения выпуска коричневого нерафинированного масла холодного отжима “Горлинка”, которое можно использовать, как альтернативу более дорогому оливковому. Это **100%** натуральный продукт, полученный путем холодного прессования семян низкоэруковых сортов горчицы, выращиваемой на территории Волгоградской области. Благодаря технологии холодного

прессования, в масле сохраняются БАВ: фосфатиды, провитамины и витамины А, F, E.

Что касается пищевой ценности масла, то она такая.



Помимо того, что горчичное масло не уступает оливковому по наличию ПНЖК, несомненным плюсом является низкая его стоимость (85-100 рубл за 750 мл), что позволяет использовать “Горлинка” на постоянной основе без оглядки на кошелек (чего не скажешь про оливковое, цена на которое может доходить до 700-800 рубл за ту же емкость).

№8. Компас Здоровья (www.smkfarm.ru)

Новосибирская компания, выпускающая натуральные продукты широкого спектра, направленные на укрепление здоровья и похудение. Для нас, как потребителей, интерес представляет продукт для выпечки, льняная мука. Ее можно использовать как по непосредственному назначению, так и в качестве добавки, быстро и без нагрузки на ЖКТ увеличивающей долю белка в рационе.

Что касается пищевой ценности льняной муки, то она такая.



Мука удобна тем, что ее можно добавлять в протеиновые коктейли, а также в некоторые блюда, как-то творог. Таким образом, можно легко и недорого закрывать свою суточную потребность в белке.

№9. ООО “Подарок” (diapro.ru)

Дистрибьютор продуктов здорового питания торговой марки «Fit» в России (производитель USOVSKO, a.s. Чехия). Продукция этого производителя особенно придется по вкусу барышням, ибо она представляет собой правильную вкусняшку под названием мюсли-батончик «Fit». Состав батончика: комбинация хлопьев злаковых культур, экструдированной кукурузы и риса, амаранта, сушеных яблок, черники и других ягод и сухофруктов, лесных орехов, растительных жиров и лецитина. Связующим компонентом является мальтозный сироп, который получают из пророщенных зерен злаковых. Батончики не содержат сахарозы, искусственных консервантов и красителей.

Что касается пищевой ценности Fit-мюсли, то она такая.



Данные батончики отлично подойдут для приема с утра, например, перед пробежкой, после тренировки, а также в течение дня, как правильный перекус, например, вместе с протеиновым коктейлем.

№10. Национальная продовольственная группа “Сады Придонья” (www.pridonie.ru)

Российская (территориально) компания полного цикла (т.е. производство включает в себя все стадии — от выращивания плодов до распространения готовой продукции), работающая на рынке с **1995** года, известная прежде всего своей фруктово-овощной продукцией. Для нас, как потребителей, интерес представляет следующая соковая линейка товаров:

- сок Сады Придонья “Зеленое яблоко”. Состав: концентрированный яблочный сок из зеленых яблок без добавления сахара;
- сок Сады Придонья «Мультиовощной со свеклой». Состав: томатное пюре, сок из смеси овощных пюре и соков (томатное пюре, пюре перца, морковный сок, огуречный сок, сок салата, сок петрушки), свекольное пюре, соль;
- Сок Золотая Русь «Грейпфрутовый». Состав: изготовлен из концентрированного грейпфрутового сока без добавления сахара.

Данные соки отличаются своим натуральным составом (нет сахара и регуляторов кислотности) и высокой витаминной ценностью. Что касается пищевой ценности, то, например, для сока №1 она такая.



Часто спрашивают, стоит ли начинающим атлетам принимать дополнительно витамины? Ответ: “Если Вы можете себе позволить пить по **1-2** стакана сока “Сады Придонья” каждый день, то необходимость в приеме дополнительных витаминов практически отсутствует”.

Оптимальным временем приема является утро при нормальной кислотности желудка (перед пробежкой) и в течение дня до **16-00**.

Ну вот, собственно, и вся продукция (в рамках этого обзора), которую можно использовать в качестве разбавления пресного рациона из гречки, овсянки и курогрудки, так знакомых любому каченку и фитоняшке. Используйте различные комбинации продуктов, пробуйте выходящие новинки, и тогда не нужно будет считать дни до окончания диеты, и правильное питание станет Вашим образом жизни.

Послесловие

Сегодня мы выяснили, как можно разнообразно заполнить свою продуктовую корзину, и какие производители выпускают полезную продукцию. Уверен, что после прочтения и внедрения некоторых продуктов в свой рацион, Ваша диета перестанет быть пыткой и превратится в приятное и увлекательное занятие, которое позволит Вам быстрее прийти до лучшей версии себя. Bon appetite, мои уважаемые, bon appetite!