

# СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН С РЕЦЕПТАМИ

НА 28 ДНЕЙ

РАЗРАБОТАЛА  
АННА АНДРЕЕВНА ЛИТВИНЕНКО,  
ДОКАЗАТЕЛЬНЫЙ НУТРИЦИОЛОГ



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

## **Как пользоваться готовым рационом?**

Если вам в руки попал этот рацион, то вы уже сделали первый шаг навстречу разнообразному и полноценному питанию. Готовое меню - это инструмент, который поможет вам на практике освоить полезные привычки в питании, а также сделать еду на вашей тарелке более вкусной и разнообразной. Перед тем, как перейти к меню, изучите информацию о перекусах, заменах и необходимой подготовке - это сэкономит вам время в дальнейшем и поможет адаптировать рацион под себя.

## **Можно ли есть больше или меньше 3 раз в день?**

Регулярное питание - это та привычка, которая снижает риск переедания. Именно поэтому важно не пропускать приемы пищи и есть не реже чем 1 раз в 5 часов. Между основными приемами пищи могут быть перекусы, но о них - дальше.

## **Что съесть на перекус?**

Перекус - это то, что можно съесть между основными приемами пищи (завтрак, обед, ужин), когда уже есть легкое чувство голода, но время обеда или ужина еще не пришло. Его можно взять с собой на прогулку, в поездку или на работу. Легкий перекус так же уместен, если после ужина прошло достаточно времени, чувство голода пришло, а есть полноценный прием пищи перед сном некомфортно (рекомендовано есть за 3-4 часа до сна). Выбирая объем перекуса, ориентируйтесь на чувство голода и время до следующего полноценного приема пищи.

## **Варианты перекусов:**

- 1) хлебец с арахисовой пастой и бананом
- 2) овощные палочки с хумусом
- 3) йогурт без добавок с отрубями и ягодами
- 4) горсть орехов, фрукт
- 5) кефир/питьевой йогурт/ряженка (200 мл), горсть сухофруктов
- 6) кусочек сыра, хлебец, огурец
- 7) смузи
- 8) яблочные дольки, паста из кешью
- 9) попкорн без соли и добавок

## **Можно ли заменять некоторые продукты в рационе?**

Если продукты не нравятся - замените их продуктами из той же пищевой группы.

Например, капусту можно заменить салатными листьями или рукколой, а фасоль - нутом или чечевицей.

Если есть дискомфорт после употребления некоторых продуктов (вздутие, газообразование, изжога и другие неприятные симптомы со стороны ЖКТ) - ограничьте и замените продукты, которые вызывают эти симптомы, обратитесь за консультацией к врачу-гастроэнтерологу для диагностики вашего состояния.

При дискомфорте после употребления молочных продуктов, содержащих лактозу, обратитесь за консультацией к врачу-гастроэнтерологу для диагностики вашего состояния, замените их на безлактозную альтернативу или продукты с низким содержанием лактозы (кисломолочные продукты, сыры).

При дискомфорте после употребления большого количества клетчатки вы можете уменьшить порцию овощей, фруктов или ягод до 80-100 г за один прием пищи. Помните, что в день рекомендовано употреблять около 5 порций овощей, фруктов или ягод, где 1 порция - это 1 средний овощ или фрукт (80-100 г) или горсть ягод.

При дискомфорте после употребления бобовых (фасоль, нут, чечевица) рекомендуется замачивать их на ночь перед тем, как готовить, и вводить в рацион постепенно - по 1 столовой ложке за 1 прием пищи.

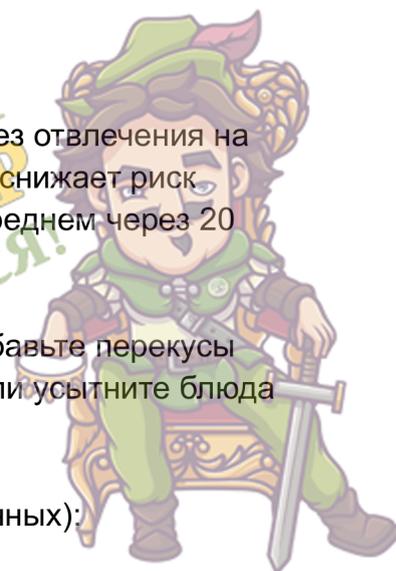
### Что делать, если я не наедаюсь?

Обратите внимание на то, КАК вы едите: медленная еда без отвлечения на гаджеты помогает почувствовать комфортное насыщение, снижает риск переедания. Важно помнить, что насыщение приходит в среднем через 20 минут после приема пищи.

Если все-таки сытости рациона для вас недостаточно - добавьте перекусы между основными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) или усытните блюда самостоятельно.

Как сделать еду сытнее (выберете 1 вариант из предложенных):

- объедините в одном приеме пищи клетчатку (овощи, фрукты или ягоды), источник белка (бобовые, яйца, мясо, рыба, морепродукты и др.) и сложные углеводы (крупы, цельнозерновой хлеб, паста, картофель и др.);
- добавьте 1 ст.л. орехов или семян;
- добавьте 30 г сыра, яйцо или увеличьте порцию белкового продукта (курицы/мяса/рыбы/бобовых);
- добавьте дополнительную порцию овощей, фруктов или ягод (80-100 г).



## **Что делать, если мне слишком много еды?**

Если для вас порции слишком большие - вы можете по своему усмотрению уменьшить количество еды, но не исключайте целые группы продуктов. Небольшая порция тоже должна быть сбалансированной и включать в себя клетчатку (овощи, фрукты, ягоды), белки, жиры и углеводы.

## **Можно ли есть десерты и соленые снеки и сколько?**

Десерты и соленые снеки - это, как правило, продукты глубокой переработки, они содержат много добавленного сахара и насыщенных жиров. Этих продуктов в рационе должно быть менее 15% от общего количества поступающей с едой энергией.

## **Необходимые заготовки**

### **1) Закупка по списку продуктов**

Купите все необходимые продукты заранее, по желанию можете включить в список продуктов перекусы.

### **2) Заготовка свежей зелени**

Свежую зелень промойте, высушите и мелко нарежьте. Храните свежую мелко нарезанную зелень в контейнере в холодильнике. Необходимое количество зелени на неделю вы найдете в списке продуктов. По желанию можете добавить зеленый лук.

## **Что можно пить?**

Рекомендации:

- 1) пейте по жажде, преимущественно простую воду, если вам не нравится вкус простой воды - добавьте в воду веточку мяты/ розмарина и дольку лимона для аромата;
- 2) ограничьте напитки с добавленным сахаром, в том числе энергетические напитки и сладкие газированные напитки;
- 3) среди молочных напитков выбирайте менее жирные альтернативы.

## Рацион

### Список продуктов (1 неделя)

#### Овощи и фрукты

Авокадо - 1 шт  
Банан - 2 шт  
Болгарский перец - 3 шт (450 г)  
Баклажан - 2 шт (700 г)  
Кабачок - 570 г  
Клубника (можно заменить любыми свежими или замороженными ягодами) - 100 г  
Черника/голубика - 100 г  
Лимон - 2 шт  
Лук красный - 1 шт  
Лук репчатый - 1 шт  
Огурец - 540 г  
Морковь - 3 шт  
Томаты черри - 130 г  
Персик/нектарин - 1 шт (80-100 г)  
Помидор - 6 шт (600 г)  
Редис - 12 шт (240 г)  
Руккола (можно заменить любым листовым салатом) - 100 г  
Стручковая фасоль (свежая или замороженная) - 160 г  
Чеснок - 1 шт.  
Шампиньоны - 80 г  
Укроп - 40 г  
Петрушка - 40 г  
Кинза - 40 г  
Салатный микс - 400 г  
Квашеная капуста - 200 г

#### Крупы/макароны/картофель (количество указано в сухом виде)

Овсяные хлопья (10-15 минут) - 50 г  
Бурый рис - 120 г  
Киноа - 90 г  
Кускус - 50 г  
Картофель - 500 г  
Полба - 130 г  
Цельнозерновые макароны - 180 г  
Отруби (ржаные, овсяные) - 40 г

#### Молочные продукты и яйца

Яйцо куриное - 10 шт  
Молоко (можно заменить растительным или безлактозным по желанию) - 60 мл



Йогурт натуральный, без добавок - 440 г  
Йогурт питьевой/кефир/ряженка - 100 мл  
Творог (до 5% жирности) - 300 г  
Творожный сыр - 15 г  
Твердый сыр - 130 г  
Сыр фета - 30 г

### Консервы

Нут консервированный - 450 г  
Оливки - 40 г  
Тунец консервированный - 340 г  
Фасоль консервированная - 120 г  
Чечевица консервированная - 300 г  
Томаты консервированные (перетертые или нарезанные кубиком) - 200 г

### Мясо и рыба (указаны в сыром виде)

Филе бедра индейки - 710 г  
Филе трески - 370 г  
Слабосоленая семга - 90 г

### Орехи и семена

Миндаль - 60 г  
Кедровые орехи - 1 ст.л  
Смесь семян (кунжут, льняное семя, тыквенные семечки, подсолнечные семечки) - 30 г  
Семена чиа (можно заменить на любые семена) - 1 ч.л.

### Разное

Бальзамический соус по желанию  
Горчица - 1 ст.л  
Бульон (замороженный) - 400 мл  
Кокосовая стружка - 1 ч. л  
Масло растительное рафинированное для жарки  
Масло растительное нерафинированное для салатов: оливковое масло extravirgin, ароматное подсолнечное масло по желанию  
Мёд - 1 ст.л  
Мука цельнозерновая (ржаная, гречневая, овсяная, полбяная) - 60 г  
Мука пшеничная (можно заменить рисовой) - 110 г  
Мисо паста - 1 ст.л.  
Разрыхлитель - 2 ч.л. (10 г)  
Сахар  
Соль  
Соевый соус  
Соус песто - 2-3 ч.л.  
Перец молотый  
Корица молотая

**Специи по вкусу (прованские травы, розмарин, орегано, базилик)**

**Орегано 2-3 ч.л.**

**Копченая паприка -1/2 ч л**

**Хлеб цельнозерновой - 110 г**

**Тортилья/пита - 1 шт**

**Хумус - 1 ст.л.**

**Какао-порошок - 1 ч.л.**

## НЕДЕЛЯ 1

### День 1

Завтрак: омлет с помидором, нутом и зеленью и цельнозерновой хлеб с творожным сыром

Цельнозерновой хлеб - 1 кусочек

Творожный сыр - 1 ч.л.

Омлет:

Куриное яйцо - 2 шт.

Молоко - 30 мл.

Прованские травы, сушеный чеснок, соль, перец по вкусу

Помидор (нарезанный кубиком) - ½ шт.

Нут консервированный - 100 г

Зелень свежая мелко нарезанная - от 2 ст.л.

- Поджарьте на антипригарной сковороде на небольшом количестве растительного масла мелко нарезанный помидор и нут около 3-5 минут.
- Добавьте специи по вкусу.
- Влейте яичную смесь.
- Готовьте омлет на маленьком огне под крышкой до того, как схватится верхняя часть омлета.

Обед: Бурый рис с овощами и запеченной индейкой

Бурый рис (приготовленная) - 180 г (сухая масса - 60 г)

Рекомендуется отварить 120 г бурого риса на 2 порции. Вторая порция будет использоваться на следующий день.

Запеченная индейка - 120 г

Шампиньоны - 80 г

Стручковая фасоль (замороженная) - 80 г

Свежая зелень мелко нарезанная - 10 г

Запеченная индейка:

Филе бедра индейки - 310 г

Оливковое масло 2 ст.л.

Специи, соевый соус по вкусу.

- В емкости для запекания смешайте филе, масло и специи. Сделайте надрезы в филе.
- Заверните крупные куски филе индейки в фольгу.
- Запекайте при 200 градусах 40 минут.
- Выключите духовку и оставьте филе еще на 40 минут.

Поджарьте овощи на сковороде на небольшом количестве масла до готовности, добавьте крупу и индейку. Перед подачей добавьте свежую зелень и соевый соус по вкусу.

Ужин: салат с тунцом, нутом и цельнозерновой пастой

Салатный микс - 100 г

Консервированный тунец - 120 г

Цельнозерновые фузилли или пенне, приготовленные и охлажденные - 150 г (в сухом виде - около 60 г)

Помидоры черри, разрезанных на четвертинки - 40 г

Огурец, нарезанных кубиками - 40 г

Оливки, нарезанные кубиками - 10 г

Редис - 2-3 шт

Фета - 30 г

Свежая зелень мелко нарубленная - 10 г

Нут консервированный - 100 г

Заправка:

Бальзамический уксус по вкусу

Лимон, сок - 1/2 шт

1/2 ч.л. сушеного орегано

Соль, перец по вкусу

Смешайте все ингредиенты и добавьте заправку.

## День 2

Завтрак: кабачковые оладьи с зеленью на цельнозерновой муке и йогурт

Кабачок - 150 г

Яйцо - 1 шт

Пшеничная цельнозерновая мука - 2 ст.л.

Разрыхлитель - на кончике ножа

Свежая мелко нарезанная зелень - 2-3 ст.л.

Твердый сыр - 30 г

Сухой чеснок, базилик, орегано по вкусу

Натуральный йогурт (без добавок) - 120 г

- Натрите кабачок на крупной терке, отожмите сок.
- Добавьте яйцо, муку, зелень, тертый сыр и специи.
- Ложкой выложите тесто в вафельницу или на сковороду.
- Если готовите на сковороде - обжаривайте с каждой стороны по 3-5 минут до готовности.
- Подавайте вафли/оладьи с натуральным йогуртом.

Обед: Бурый рис с овощами и тунцом

Приготовленный бурый рис - 180 г

Тунец консервированный - 100 г

Шампиньоны - 80 г

Стручковая фасоль - 80 г

Нут консервированный - 50 г

Ужин: Салат с запеченной индейкой и киноа

Отварите 90 г киноа.

90 г готовой круты используйте в салате с запеченной индейкой, остальные 180 г будут частью обеда на следующий день.

Микс салата - 100 г

Томаты черри или помидоры - 5 шт

Огурец - 1 шт

Редис - 2-3 шт

Запеченная индейка - 120 г

Киноа приготовленная - 3 ст.л.

Горчичная заправка:

Горчица - 1 ст.л.

Оливковое масло - 1 ст. л.

Мёд - 1 ст. л.

Лимонный сок - 0,5 ст.л (ориентируйтесь на свой вкус)

Чеснок - 0,5 зубчика

Соль, перец по вкусу

## День 3

Завтрак: фруктово-ягодный смузи-боул с цельнозерновыми хлопьями/отрубями и орехами

Смузи:

Банан - 1 шт

Йогурт натуральный - 120 г

Клубника - 25 г

Персик/нектарин - 1 шт

Черника/голубика - 25 г

Корица по вкусу

Мед по желанию

Отруби/цельнозерновые хлопья - горсть

Орехи/семена - 1 ст.л.

Взбейте в блендере все ингредиенты смузи.

Подавайте смузи в глубокой тарелке с ягодами, фруктами, орехами и отрубями/цельнозерновыми хлопьями.

Выбирайте отруби и цельнозерновые хлопья с цельнозерновой мукой в составе и без добавленного сахара.

Обед: киноа с зеленью и салат с квашеной капустой и фасолью

Киноа (приготовленная) - 180 г

Зелень свежая мелко нарезанная (укроп, петрушка, кинза) - 10 г

Оливковое масло - 0,5 ст.л.

Соевый соус по вкусу

Салат:

Квашеная капуста - 3-4 ст.л.

Огурец - 1 шт

Редис - 2-3 шт

Зелень свежая мелко нарезанная (укроп, петрушка, кинза) - 10 г

Оливковое масло или ароматное подсолнечное - 0,5 ст.л.

Консервированная фасоль - 2 ст.л.

Смесь семян - 1 ч.л.

Соль, перец, лимонный сок по вкусу

Ужин: треска, запеченная с помидором, запеченная картошка и салат с фетой

Запеченная треска с помидорами и картофелем (на 2 порции):

Филе трески (в сыром виде) - 370 г

Соль, лимонный сок по вкусу

Картофель (в сыром виде) - 500 г

Помидор - 2 шт.

Прованские травы и каперсы по вкусу

Оливковое масло - 2 ст. л.

- Нарежьте картофель на четвертинки, если картофель совсем маленького размера (мини-картофель) - разрезать не надо.
- Отварите картофель в подсоленной, кипящей воде 10 минут.
- Филе трески посолите и сбрызните лимонным соком.
- Нарежьте помидоры кубиком.
- Выложите на противень треску и отваренный картофель, выложите нарезанные помидоры на треску, приправьте травами, солью и перцем по вкусу, добавьте каперсы, полейте оливковым маслом.
- Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке около 30 минут.

Чтобы определить размер порции на ужин, разделите получившуюся порцию готовой еды на 2. Рекомендовано вторую порцию использовать как обед на следующий день.

Салат (1 порция):

Руккола или любой другой листовой салат - горсть

Томаты черри - 5 шт.

Огурец - 1 шт

Кедровые орехи - 1 ст.л.

Для заправки:

оливковое масло extra virgin (или любое растительное) - 1 ст. л.

бальзамический соус по желанию - 1 ч.л.

лимонный сок и соль - по вкусу

## День 4

Завтрак: сырники на цельнозерновой муке с лимонной цедрой, ягодами, йогуртом и миндалем

Сырники (на 4 порции):

Творог (4-5% жирности) - 300 г

\* Для сырников лучше использовать однородный пластовой творог (не зернистый), чтобы текстура у теста была однородная.

Яйцо куриное - 1 шт

Сахар - 20 г

Пшеничная мука - 25 г

Цельнозерновая мука - 25 г

Разрыхлитель - ½ ч.л.

Лимонная цедра - ½ лимона

- Смешайте все ингредиенты в глубокой емкости.
- Сформируйте сырники или выложите их сразу на разогретую антипригарную сковороду ложкой для мороженого или обычной ложкой.
- Готовьте сырники на маленьком или среднем огне около 5 минут с каждой стороны.

1 порция сырников - 3-4 средних сырника. Оставшиеся приготовленные сырники можно заморозить в морозильной камере и использовать как заготовку.

Ягоды вишни/черники/голубики/клубники - 2 горсти

натуральный, без добавок йогурт - 100 г

Миндаль - 30 г

Обед: запеченная треска с картофелем, салат с квашеной капустой

Более подробный рецепт запеченной трески с картофелем вы найдете в разделе День 3» (ужин).

Салат:

Квашеная капуста - 3-4 ст.л.

Огурец - 1 шт

Редис - 2-3 шт

Зелень свежая мелко нарезанная (укроп, петрушка, кинза) - 10 г

Оливковое масло или ароматное подсолнечное - 0,5 ст.л.

Консервированная фасоль - 2 ст.л.

Смесь семян - 1 ч.л.

Соль, перец, лимонный сок по вкусу

Ужин: брускетта с гуакамоле, овощная тарелка с хумусом и яйцо

Цельнозерновой хлеб - 35 г (1 кусок)

Топпинг:

Авокадо - ½ шт

Помидор - ½ шт

Фасоль консервированная 1 ст.л

Сок лимона, соль, перец по вкусу

Овощные палочки с хумусом:

Огурец - 1 шт

Морковь - ½ шт

Хумус - 1 ст.л.

Яйцо куриное - 1 шт

## День 5

Завтрак: омлет с зеленью, оливками и перцем, тортiglia со слабосоленой рыбой и творожным сыром

Яйцо куриное - 2 шт

Молоко - 30 мл

Болгарский перец - 1 шт

Оливки - 30 г

Тортiglia - 1 шт

Творожный сыр - 1 ст.л

Слабосоленая семга - 2 ломтика (20-30 г)

Салатные листья - горсть

Огурец - 1 шт

- Поджарьте на антипригарной сковороде на небольшом количестве растительного масла мелко нарезанный болгарский перец и оливки около 3-5 минут.
- Добавьте специи по вкусу.
- Влейте яичную смесь.
- Готовьте омлет на маленьком огне под крышкой до того, как схватится верхняя часть омлета.
- Посыпьте омлет свежей зеленью дайте постоять под крышкой 1-2 минуты.
- Выложите семгу, салатные листья и творожный сыр как начинку тортiglia.
- Подавайте со свежим огурцом.

Обед: цельнозерновая полба с овощами и котлеты из индейки с кабачком и морковью (2-3 шт).

Рекомендуется отварить 100 г полбы на 2 порции. Вторая порция используется в качестве гарнира на следующий день.

Цельнозерновая полба (приготовленная) - 180 г (в сыром виде - 65 г)

Консервированные томаты или свежие - 200 г или 2 шт

Стручковая фасоль замороженная - 80 г

Котлеты (на 10 порций):

Для котлет (10 шт):

филе индейки - 1 шт (около 400 г)

кабачок - ½ шт среднего или 1 маленький

морковь - ½ шт

куриное яйцо - 1 шт.

рисовая мука - 2 столовые ложки

твердый сыр - 2 ст. л.

соль, перец, прованские травы по вкусу

- Перемешайте ингредиенты до однородного состояния.
- Сформируйте котлеты и выложите их на пергамент.
- Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 30-35 минут. Ориентируйтесь на мощность вашей духовки, если котлеты пропеклись недостаточно - поставьте в духовку еще на 10 минут.
- Если у вас много фарша - сделайте больше котлет и часть заморозьте после приготовления в духовке.
- Замороженные котлеты могут быть отличной заготовкой для быстрого обеда в будущем.

Ужин: сытный салат с фасолью и цельнозерновой пастой и запеченный кабачок с сыром (1 порция).

Запеченный кабачок (на 2 порции):

Кабачок или цуккини (среднего размера) - 2 шт.

Йогурт - 100 г (3 ст.л.)

Твердый сыр - 60 г

Чеснок - 1 зубчик

Соль, перец по вкусу

- Нарезьте кабачок кружочками толщиной 7-10 мм. Выложите их на противень на бумагу для запекания, немного смазанную растительным маслом.
- Смешайте йогурт, твердый сыр, чеснок и специи.
- Выложите сырную смесь на кружочки кабачка. Из-за разного диаметра кабачком может потребоваться больше сырного топпинга.
- Запекайте в духовке, разогретой до 200 градусов около 20 минут.
- Перед подачей украсьте свежей зеленью.

1 порция кабачков - 1 кабачок. Вторая порция будет использоваться в качестве обеда на следующий день.

Салат с фасолью и цельнозерновой пастой:

Салатный микс - 100 г

Консервированная фасоль - 3 ст.л.

Цельнозерновая паста (пенне или любой другой удобной для салата формы) - 50 г (сухой массы)

Томаты черри - 5 шт.

Огурец - 1 шт

Авокадо - ½ шт

Соус песто - 1 ч.л.

Для заправки:

оливковое масло extra virgin (или любое растительное) - 1 ч. л.

бальзамический уксус по вкусу

лимонный сок и соль по вкусу

- Приготовьте цельнозерновую пасту, как указано на упаковке.
- Смешайте все ингредиенты салата и добавьте заправку.

## День 6

Завтрак: ленивая овсянка с кокосом, ягодами, семенами чиа и орехами (приготовить заранее - за 6 - 8 часов)

Овсяные хлопья (в сухом виде) - 50 г

Кокосовая стружка - 1 ч.л.

Семена чиа - 1 ч.л.

Йогурт питьевой/кефир 1% - 100 мл

Банан - ½ шт

Малина/черника - горсть

Миндаль - 2 ст. л. (30 г)

Кокосовую стружку можно заменить на перемолотые семена льна.

- Смешайте овсяные хлопья, питьевой йогурт/кефир, семена чиа, кокосовую стружку, добавьте корицу и оставьте в холодильнике на ночь.
- Перед подачей добавьте банан, ягоды и миндальные лепестки.

Обед: Котлеты из индейки с полбой и запеченными кабачками (1 порция)

Цельнозерновая полба (приготовленная) - 180 г

Котлеты из индейки - 2-3 шт

Помидор нарезанный кубиком - 1 шт

Оливковое масло - ½ ст. л.

Соевый соус по вкусу

Более подробный рецепт котлет из индейки и кабачков вы найдете в разделе «День 5».

Ужин: цельнозерновые макароны с зеленью и салат с хрустящим нутом

Цельнозерновые макароны с зеленью:

Цельнозерновые макароны - 70 г (в сухом виде)

Свежая зелень мелко рубленая - 2 ст.л

Чеснок - 1 зубчик

Оливковое масло - 1 ч.л.

Соус песто - 1 ч.л.

Хлопья красного перца, соль, по вкусу

- Варите пасту на 2 минуты меньше, чем указано на упаковке.
- На разогретую антипригарную сковороду добавьте 1 ст.л. оливкового масла и мелко нарезанный зубчик чеснока (не обжаривайте чеснок слишком долго, так как он легко подгорает).
- Готовую пасту выложите на сковородку, обжаривайте 1-2 минуты и выключайте огонь.
- Добавьте к макаронам песто и свежую зелень.

Салат:

Салатный микс - 2 горсти

Хрустящий нут - 100 г

Помидор черри - 5 шт  
Огурец - 2 шт  
Красный лук - ¼ шт  
Болгарский перец - 1 шт

Заправка:

Оливковое масло extra virgin - 4 ст.л.  
Винный уксус - 45 мл  
Мед - 10 г  
Орегано, сушеный базилик - 1 ч.л.  
Соль, перец по вкусу

Хрустящий нут:

Нут консервированный - 200 г  
Копченая паприка - 1/2 ч.л.  
Сушеный чеснок - 1/2 ч.л.

- Чтобы приготовить хрустящий нут, возьмите 200 г консервированного нута, слейте жидкость, промойте водой и высушите.
- В емкости для запекания выложите нут, к нуту добавьте специи (копченая паприка, орегано, сушеный чеснок, соль, перец).
- Запекайте в духовке при 200 градусах (лучше на режиме «гриль») 15-20 минут.
- Для салата используйте ½ получившейся порции хрустящего нута.

## День 7

Завтрак: овощные оладьи со слабосоленой рыбой и йогуртом.

Овощные оладьи

На 2 порции:

Яйцо куриное - 1 шт

Морковь (натертая на мелкой терке) - 40 г

Картофель - 150 г (1 большая или 2 небольшие картофелины)

Мука пшеничная или рисовая - 50 г

Свежая зелень мелко нарезанная (укроп, петрушка) - 20 г.

\*Можно добавить 1 ч.л. песто по желанию

Слабосоленая рыба - 30-50 г

Йогурт натуральный без добавок - 100 г

- Рекомендуется натереть овощи и картофель на мелкой терке (или измельчить их в блендере), отжать лишнюю жидкость.
- Смешайте все ингредиенты в глубокой емкости.
- Выложите оладьи на разогретую антипригарную сковороду ложкой для мороженого или обычной ложкой.
- Готовьте оладьи на маленьком или среднем огне около 3-5 минут с каждой стороны.
- Их можно подавать с йогуртом и слабосоленой семгой.

Обед: овощное рагу с чечевицей, цельнозерновой хлеб с творожным сыром

Цельнозерновой хлеб - 35 г

Творожный сыр с зеленью и чесноком (по желанию) - 2 ч.л.

Овощное рагу с чечевицей (на 6 порций):

Чечевица консервированная - 300 г

Лук - 1 шт

Морковь - 1 шт

Болгарский перец - 1 шт

Баклажан - 2 шт

Чеснок - 2-3 зубчика

Помидор (порезанный или протертый) - 2 шт

Мисо паста - 1 ст.л.

Бульон/вода - 400 мл

Специи, перец по вкусу

Свежая зелень по вкусу

- Поджарьте лук с морковкой на небольшом количестве оливкового масла на среднем огне, через 3-5 минут добавьте нарезанный кубиком болгарский перец и баклажаны, через 5 минут добавьте чечевицу, помидоры, бульон и мисо пасту. Мисо пасту предварительно можно развести небольшим количеством воды, чтобы она равномерно растворилась.

- Тушите на среднем огне до готовности баклажанов (10-15 мин). При необходимости добавьте воды или бульон, если вся жидкость выпарилась.
- Добавьте соль, перец по вкусу.
- Перед подачей украсьте зеленью.

1 порция рагу - около 250 г

Ужин: сытный салат с кускусом, тунцом и хрустящим нутом

Руккола (или любой другой салат) - 70 г

Кускус - 50 г (в сухом виде)

Хрустящий нут - 100 г

Помидор черри - 5 шт

Огурец - 1 шт

Тунец консервированный в собственном соку - ½ банки

Заправка:

Оливковое масло extra virgin - 4 ст.л.

Винный уксус - 45 мл

Орегано, сушеный базилик - 1 ч.л.

Соль, перец, лимонный сок по вкусу

- Приготовьте кускус, как указано на упаковке.
- Смешайте все ингредиенты салата и добавьте заправку.

Более подробный рецепт хрустящего нута вы найдете в разделе «День 6» (ужин).

## Список продуктов (2 неделя)

### Овощи и фрукты

Авокадо - 3 шт  
Банан - 1 шт  
Болгарский перец - 3 шт ( г)  
Брокколи (свежая или замороженная) - 150 г  
Вишня (замороженная или свежая) - 50 г  
Горошек (замороженный) - 100 г  
Капуста молодая - 325 г  
Клубника (можно заменить любыми свежими или замороженными ягодами) - 100 г  
Черника/голубика - 100 г  
Лимон - 1 шт  
Лук красный - ½ шт  
Лук репчатый - 1 шт  
Огурец - 500 г  
Морковь - 2 шт  
Томаты черри - 150 г  
Персик/нектарин - 200 г  
Помидор - 8 шт (640 г)  
Редис - 10 -12 шт  
Розмарин свежий - 2 веточки  
Руккола (можно заменить любым листовым салатом) - 60 г  
Стручковая фасоль (свежая или замороженная) - 200 г  
Чеснок - 1 шт  
Шампиньоны - 40 г  
Шпинат (свежий) - 100 г  
Укроп - 40 г  
Петрушка - 40 г  
Кинза - 40 г  
Салатный микс - 40 г

### Крупы/макаронны/картофель (количество указано в сухом виде)

Овсяные хлопья (10-15 минут) - 80 г  
Батат - 500 г  
Булгур - 120 г  
Кускус - 60 г  
Картофель - 500 г  
Полента - 70 г  
Птитим - 60 г  
Цельнозерновые макароны - 75 г  
Лапша гречневая - 50 г

### Молочные продукты и яйца

Яйцо куриное - 10 шт

Молоко (можно заменить растительным или безлактозным по желанию) - 160 мл  
Йогурт натуральный, без добавок - 200 г  
Мягкий творог - 120 г  
Творог (до 5% жирности) - 100 г  
Творожный сыр - 15 г  
Твердый сыр - 40 г  
Сыр фета - 120 г  
Сливочное масло - 25 г  
Сыр халуми - 40 г  
Моцарелла - 40 г

#### Консервы

Оливки - 115 г  
Тунец консервированный - 160 г  
Нут консервированный - 100 г  
Фасоль консервированная - 135 г  
Томаты консервированные (перетертые или нарезанные кубиком) - 400 г  
Кукуруза консервированная - 80 г

#### Мясо и рыба (указаны в сыром виде)

Фарш говяжий - 300 г  
Филе куриной грудки - 1400 г  
Филе палтуса - 300 г  
Слабосоленая семга - 50 г

#### Орехи и семена

Арахисовая паста (без сахара) - 20 г  
Кедровые орехи - 1 ч.л.

#### Разное

Бальзамический уксус по желанию  
Бульон (замороженный) - 50 мл  
Масло растительное рафинированное для жарки  
Масло растительное нерафинированное для салатов: оливковое масло  
extravirgin, ароматное подсолнечное масло по желанию  
Мёд  
Мука цельнозерновая (ржаная, гречневая, овсяная, полбяная) - 100 г  
Мука пшеничная (можно заменить рисовой) - 30 г  
Мисо паста - 1 ч.л  
Разрыхлитель - 1/3 ч.л.  
Сахар  
Соль  
Соевый соус  
Соус песто - 3 ч.л.  
Паста томатная - 1 ч.л.  
Перец молотый

Корица молотая  
Специи по вкусу (прованские травы, розмарин, орегано, базилик)  
Орегано  
Копченая паприка  
Хлеб цельнозерновой - 110 г  
Тортилья/пита - 2 шт  
Хумус - 4 ст.л.  
Какао-порошок - 1 ч.л.

## НЕДЕЛЯ 2

### День 8

Завтрак: овсяноблин с тунцом и овощами

Овсяноблин:

яйцо куриное - 1 шт

овсяные хлопья - 2 ст. л.

перец, прованские травы по вкусу

Молоко - 30 мл

Начинка:

Тунец консервированный в собственном соку - ½ банки

Йогурт натуральный, без добавок - 1 ст.л.

Кукуруза консервированная - 1 ст.л.

Огурец нарезанный кубиками - 1 шт

Свежая зелень мелко нарезанная - 1 ст.л.

- Для приготовления овсяноблина смешайте яйцо, овсяные хлопья, молоко, специи.
- Затем выпекайте на сковороде с двух сторон.

Обед: овощное рагу с чечевицей и цельнозерновой хлеб с творожным сыром

Цельнозерновой хлеб - 35 г

Творожный сыр с зеленью и чесноком (по желанию) - 2 ч.л.

Более подробный рецепт овощного рагу с чечевицей вы найдете в разделе 1 недели «День 7» (обед).

Ужин: гречневая лапша с запеченной курицей и овощами

Гречневая лапша - 50 г (сухой вес)

Шампиньоны - 40 г (в сыром виде)

Стручковая фасоль (замороженная) - 100 г

Запеченная курица (на 2 порции):

Куриное филе - 1000 г

Оливковое масло - 2 ст.л.

Специи, сушеный чеснок, соль, перец по вкусу

- Разогрейте духовку до 180 градусов.
- Нарежьте курицу кусочками 4x4 см, в емкости для запекания смешайте курицу, специи, масло, накройте фольгой и запекайте 30 минут.
- Проверьте, пропеклось ли мясо, если мясо слегка розовое - поставьте его в духовку еще на 10 минут.

## День 9

Завтрак: бутерброд с арахисовой пастой и бананом и мягкий творог с фруктами и ягодами.

Цельнозерновой хлеб - 35 г

Арахисовая паста (можно заменить на любую ореховую пасту) - 1,5 ч.л.

Банан - ½ шт.

- Подогрейте цельнозерновой хлеб на сухой сковороде с двух сторон.
- Намажьте на хлеб арахисовую пасту.
- Выложите кружочки банана сверху.

Мягкий творог - 120 г

Нектарин и голубика (можно заменить на любые фрукты и ягоды) - 100 - 150 г

Мед и корица по желанию

Обед: булгур с овощами и курицей

На 2 порции булгура - 120 г (сухой массы)

Запеченная курица - 120 г

Булгур (приготовленный) - 180 г

Горошек (замороженный) - 50 г

Стручковая фасоль (замороженная) - 50 г

Кукуруза консервированная - 2 ст.л.

Свежая мелко нарезанная зелень - 1 ст. л.

Оливковое масло - 1 ст.л.

Соевый соус по вкусу

Специи, соль, перец по вкусу

- Замороженный горошек и стручковую фасоль подогрейте на сковороде.
- Добавьте оливковое масло и специи по вкусу.
- добавьте булгур, кукурузу и курицу к овощам.
- Подавайте со свежей зеленью.

Более подробный рецепт запеченной курицы вы найдете в разделе «День 8».

Ужин: греческий салат с фасолью и кускусом

Кускус - 60 г (в сухом виде)

Фасоль консервированная - 3 ст.л.

Салат (на 2 порции):

Помидор - 1 шт

Огурец - 1 шт

Оливки - 8 шт.

Фета - 60 г (2,5 ст.л.)

Красный лук по вкусу  
Оливковое масло - 1 ст.л  
Лимонный сок по вкусу  
Сушеный орегано по вкусу  
Соль, перец по вкусу

- Приготовьте кускус, как указано на упаковке.
- Смешайте все ингредиенты салата и добавьте заправку.

## День 10

Завтрак: омлет с овощами и оливками, цельнозерновой хлеб

Омлет:

Куриное яйцо - 2 шт.

Молоко - 30 мл.

Прованские травы, сушеный чеснок, соль, перец по вкусу

Помидор (нарезанный кубиком) - ½ шт.

Оливки - 4-5 шт.

Нут консервированный - 100 г

Зелень свежая мелко нарезанная - от 2 ст.л.

Цельнозерновой хлеб - 35 г

- Поджарьте на антипригарной сковороде на небольшом количестве растительного масла мелко нарезанный помидор и оливки около 3-5 минут.
- Добавьте нут и специи по вкусу.
- Влейте яичную смесь.
- Готовьте омлет на маленьком огне под крышкой до того, как схватится верхняя часть омлета.
- Посыпьте омлет свежей зеленью дайте постоять под крышкой 1-2 минуты.
- Подавайте с цельнозерновым хлебом.

Обед: булгур в томатном соусе с курицей, салат из молодой капусты с редисом

Приготовленный булгур - 180 г

Запеченная курица - 120 г

Стручковая фасоль (замороженная) - 50 г

Горошек зеленый (замороженный) - 50 г

Помидор - 1 шт.

Оливковое масло - 1 ст.л.

Соевый соус по вкусу

- На антипригарной сковороде разогрейте замороженные овощи (чтобы овощи не пригорели - налейте небольшое количество воды), затем слейте лишнюю воду.
- Добавьте оливковое масло, специи, булгур, курицу и нарезанный кубиком помидор.

Более подробный рецепт запеченной курицы и булгура вы найдете в разделе «День 8».

Салат:

Молодая капуста - 100 г

Свежая зелень мелко нарезанная - 2 ст.л.

Огурец - 1 шт.

Редис - 3-4 шт.

Оливковое или ароматное подсолнечное масло - 1 ст.л

Лимонный сок, соль, перец по вкусу

Ужин: палтус запеченный морковью, запеченная картошка, салат со шпинатом

Запеченная картошка - 500 г (в сыром виде)

Розмарин свежий - 2 веточки

Оливковое масло - 2-3 ст.л.

Филе палтуса - 300 г

Соль, лимонный сок по вкусу

- Нарежьте картофель на четвертинки, если картофель совсем маленького размера (мини-картофель) - разрезать не надо.
- Отварите картофель в подсоленной, кипящей воде 10 минут.
- Филе палтуса посолите и сбрызните лимонным соком.
- Выложите на противень палтус и отваренный картофель и веточки розмарина, приправьте травами, солью и перцем по вкусу, полейте оливковым маслом.
- Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке около 30 минут.

1 порция рыбы - 140 г

1 порция картофеля - 220 г

Чтобы определить размер порции на ужин, разделите получившуюся порцию готовой еды на 2. Рекомендовано вторую порцию использовать как обед на следующий день.

Салат:

Шпинат (свежий, можно заменить на любой листовой салат) - 75 г

Помидор - 1 шт.

Огурец - 1 шт.

Кедровые орехи - 1 ч.л

Оливковое масло - 1 ст.л

Бальзамический уксус по вкусу

Лимонный сок, соль, перец по вкусу

## День 11

Завтрак: овсянка с какао, ягодами и арахисовой пастой

Овсяные хлопья долгой варки - 50 г

Молоко (можно заменить на воду или растительное молоко) - 100 мл

Какао-порошок - 1 ч.л.

Арахисовая паста - 1 ч.л.

Банан - 50 г (½ банана)

Вишня замороженная (можно заменить на любые доступные фрукты и ягоды) - 50 г

Корица по вкусу.

- Отварите овсянку на молоке, при варке добавьте какао-порошок и корицу по вкусу.
- В готовую овсянку добавьте арахисовую пасту или любые орехи и ягоды.

Обед: запеченный палтус с картофелем и салат из молодой капусты

Запеченная картошка - 220 г

Палтус - 140 г

Более подробный рецепт запеченного палтуса с картофелем вы найдете в разделе «День 10» (ужин).

Салат:

Молодая капуста - 100 г

Свежая зелень мелко нарезанная - 1 ст.л.

Огурец - 1 шт.

Редис - 3-4 шт.

Заправка:

Йогурт натуральный, без добавок - 2 ст.л.

Песто - 1 ч.л.

Лимонный сок, соль, перец по вкусу

Ужин: полента (1 порция) и салат с сыром халуми

Полента (на 2 порции):

Полента (сухая масса) - 70 г

Сливочное масло (можно заменить оливковым) - 10 г

соль, перец по вкусу

соевый соус - 1 ст.л.

- Сварите поленту, как указано на упаковке производителем (учитывайте соотношение крупы и воды).
- После - добавьте сливочное масло и соевый соус.

Для салата:

Руккола или любой другой листовой салат - 30 г

Томаты черри - 5 шт.

Огурец - 50 г  
Кедровые орехи - 1 ст.л.  
Сыр халуми - 40 г

Сыр халуми поджарьте на разогретой сковороде на среднем огне до хрустящей корочки.

Для заправки:

оливковое масло extra virgin (или любое растительное) - 1 ст. л.  
бальзамический соус по желанию - 1 ч.л.  
лимонный сок и соль - по вкусу

## День 12

Завтрак: овощные оладьи

Овощные оладьи (на 1 порцию):

Капуста - 125 г

Свежая зелень мелко нарезанная - 15 г

Морковь - ½ шт

Бульон или вода - 50 мл

Яйцо куриное - 1 шт

Цельнозерновая пшеничная мука - 40 г

Соевый соус, перец по вкусу

\*Можно добавить 1 ч.л. песто по желанию

- Нашинкуйте капусту, натрите морковь на мелкой терке.
- Приготовьте тесто (яйцо, бульон, мука, соевый соус по вкусу).
- В тесто добавьте овощи и свежую зелень. Хорошо перемешайте.
- Обжарьте оладьи на антипригарной сковороде на небольшом количестве масла (1 ч.л.) до золотистой корочки.

Обед: полента с соусом болоньезе и овощная тарелка

Полента приготовленная - 140 - 180 г

Соус болоньезе (на 4 порции):

Говяжий фарш - 300 г

Лук - 1 шт.

Томаты консервированные (нарезанные кубиком или протертые) - 400 г

Морковь - 1 шт

Чеснок - 2-3 зубчика

Томатная паста - 1 ч.л.

Мисо паста - 1 ч.л.

Оливковое масло - 2 ст.л.

Специи, соль, перец по вкусу

- На большой сковороде на небольшом количестве масла (1 ст.л.) поджарьте мелко нарезанный лук, через 3-4 минуты добавьте к луку фарш. Обжаривайте фарш на среднем огне до золотистого цвета.
- Морковь нарежьте мелким кубиком.
- Добавьте к фаршу морковь, консервированные томаты, мисо пасту и томатную пасту, специи и перемешайте.
- Доведите до кипения, а потом уменьшите огонь и тушите около 20 минут.

1 порция соуса - 150-180 г

Овощная тарелка:

Огурец - 1 шт

Редис - 2-3 шт

Ужин: птитим с зеленью, фасолью и помидором, овощная тарелка с хумусом/паштетом

Птитим - 60 г (в сухом виде)

Свежая зелень мелко нарезанная - 15 г

Оливковое масло - 1 ч.л.

Соевый соус по вкусу

Фасоль консервированная - 2 ст.л.

Помидор - 1 шт.

Чеснок - 1 зубчик

Овощная тарелка:

Хумус - 2 ст.л.

Огурец - 1 шт.

Болгарский перец - 1 шт.

- Сварите птитим - варите меньше, чем указано на упаковке, на 2 минуты.
- Поджарьте на сковороде на небольшом количестве оливкового масла помидор, добавьте мелко порубленный чеснок, фасоль.
- Готовый птитим добавьте к овощам, обжаривайте 2-3 минуты.
- Перед подачей добавьте свежую зелень и соевый соус по вкусу.

## День 13

Завтрак: творожные вафли с лимонной цедрой, ягоды/фрукты, натуральный йогурт, орехи

Творожные вафли (на 2 порции):

Творог (до 5% жирности) - 100 г

Яйцо - 1 шт.

Йогурт натуральный - 50 г

Цельнозерновая мука - 30 г

Пшеничная мука - 30 г

Разрыхлитель -  $\frac{1}{3}$  ч.л.

Сливочное масло - 15 г

Сахар по вкусу

Любые ягоды или фрукты - 2 горсти

Йогурт натуральный - 100 г

- Смешайте яйцо, сахар, творог и йогурт в большой миске. Сливочное масло растопите и добавьте к тесту.
- Добавьте муку и разрыхлитель, перемешайте.
- Выпекать можно в форме вафель или оладьев.
- Подавайте с йогуртом и ягодами.

Оставшиеся вафли можно использовать как перекус или заморозить в качестве заготовки для другого завтрака.

Обед: цельнозерновая паста с соусом болоньезе и салат

Цельнозерновая паста (1 порция) - 75 г (в сухом виде)

Болоньезе - 150-180 г

Свежая мелко нарезанная зелень - 1 ст.л.

- Варите пасту на 2 минуты меньше, чем указано на упаковке.
- На разогретую антипригарную сковороду добавьте 1 ст.л. оливкового масла и мелко нарезанный зубчик чеснока (не обжаривайте чеснок слишком долго, так как он легко подгорает).
- Готовую пасту выложите на сковородку, обжаривайте 1-2 минуты и выключайте огонь.
- Подавайте с соусом болоньезе и свежей зеленью.

Более подробный рецепт болоньезе вы найдете в разделе «День 12» (обед).

Салат:

Руккола - 1 стакан (около 30 г)

Томаты черри - 5-6 шт.

Авокадо -  $\frac{1}{2}$  шт

Огурец - 1 шт.

Кукуруза консервированная - 2 ст.л.

Оливковое масло - 1 ст.л.  
Лимонный сок, соль, перец по вкусу

Ужин: запеченный батат, топpling с авокадо фасолью и тунцом, свежий огурец

Запеченный батат:

Батат - 500 г  
Оливковое масло - 2 ст.л.  
Специи, сушеный чеснок, соль, перец по вкусу

- Нарезьте батат слайсами толщиной 1-1,5 см, выложите их на противень, проткните вилкой, равномерно смажьте оливковым маслом и приправьте специями.
- Запекайте в духовке при 200 градусах около 30 минут.

Батат (на 1 порцию) - 220 г

Топpling с авокадо и тунцом:

Авокадо - ½ шт.  
Фасоль консервированная - 1 ст.л.  
Тунец консервированный - 2 ст.л.  
Йогурт натуральный - 1 ч.л.  
Помидор - ½ шт.  
Свежая зелень мелко нарезанная - 1 ст.л.  
Лимонный сок, соль, перец по вкусу

Смешайте ингредиенты для топplingа, выложите на запеченный батат. Подавайте со свежими овощами. Например, с огурцом (1 шт.).

## День 14

Завтрак: ролл со слабосоленой рыбой, творожным сыром и овощная тарелка с хумусом

Ролл:

Тортилья - 2 шт.

Слабосоленая семга - 50 г

Творожный сыр - 2 ч.л.

Огурец - ½ шт.

Овощная тарелка:

Огурец - ½ шт.

Морковь - ½ шт.

Болгарский перец - ½ шт

Хумус - 2 ст.л.

- Заверните начинку с тортилью и подогрейте при желании на сковороде до образования хрустящей корочки.
- Подавайте с овощной тарелкой. Это могут быть не только огурец и морковка, но и любые овощи, которые вы любите и которые есть у вас в доступе.

Обед: греческий салат с фасолью, запеченный батат с топпингом из авокадо и тунца

Запеченный батат - 220 г

Более подробный рецепт запеченного батата вы найдете в разделе «День 13» (ужин).

Салат (на 2 порции):

Помидор - 1 шт

Огурец - 1 шт

Оливки - 8 шт.

Фета - 60 г (2,5 ст.л.)

Красный лук по вкусу

Фасоль консервированная - 3 ст.л.

Оливковое масло - 1 ст.л

Лимонный сок по вкусу

Сушеный орегано по вкусу

Соль, перец по вкусу

Топпинг для батат с авокадо и тунцом:

Авокадо - ½ шт.

Тунец консервированный - 2 ст.л.

Йогурт натуральный - 1 ч.л.

Помидор - ½ шт.

Свежая зелень мелко нарезанная - 1 ст.л.

Лимонный сок, соль, перец по вкусу

Ужин: салат «капрезе», куриные оладьи с брокколи на цельнозерновой муке

Куриные оладьи с брокколи

На 8 оладьев:

1 крупное куриное филе - 400 г

Брокколи (свежая или замороженная) - 150 г

Тертый твердый сыр - 40 г

Куриное яйцо - 1 шт

Цельнозерновая мука - 2 ст. л.

- Нарежьте брокколи крупными кусками и отварите в подсоленной воде 6 минут (если брокколи замороженная - разморозьте ее на сковороде в небольшом количестве воды, затем готовьте 6 минут под крышкой, убедитесь, что в сковородке есть вода, чтобы брокколи не подгорела). Измельчите куриное филе в блендере.
- Готовую брокколи отбросьте на дуршлаг, дайте воде стечь. Измельчите брокколи в блендере.
- В миске смешайте курицу, брокколи, сыр, яйцо, специи, соль, перец. Последней добавьте муку.
- Поджарьте оладьи на растительном масле по 4 минуты с каждой стороны.
- Подавать можно с йогуртом.

1 порция оладьев - 2-3 шт.

Капрезе (на 1 порцию):

Помидор - 1 шт.

Моцарелла - 40 г

Песто - 1 ч.л

Соль, перец, бальзамический уксус по вкусу

Можно украсить свежим базиликом

## НЕДЕЛЯ 3

### Список продуктов (3 неделя)

#### Овощи и фрукты

Авокадо - 2 шт  
Банан - 1 шт  
Болгарский перец - 2 шт  
Баклажан - 1 шт (200 г)  
Горошек (замороженный или свежий) - 50 г  
Кабачок - 150 г  
Клубника (можно заменить любыми свежими или замороженными ягодами) - 40 г  
Черника/голубика/малина/вишня - 100 г  
Лимон - 2 шт  
Лук красный - 1 шт  
Огурец - 400 г  
Морковь - 4 шт  
Томаты черри (можно заменить обычными помидорами) - 600 г  
Персик/нектарин - 1 шт  
Помидор - 7 шт  
Редис - 200 г  
Руккола (можно заменить любым листовым салатом) - 130 г  
Стручковая фасоль (свежая или замороженная) - 240 г  
Чеснок - 1 шт.  
Шампиньоны - 75 г  
Укроп - 60 г  
Петрушка - 60 г  
Кинза - 60 г  
Салатный микс - 305 г

#### Крупы/макаронны/картофель (количество указано в сухом виде)

Овсяные хлопья (10-15 минут) - 130 г  
Бурый рис - 50 г  
Гречневая крупа - 100 г  
Киноа - 50 г  
Картофель - 500 г  
Полента - 70 г  
Рисовая лапша - 50 г  
Цельнозерновые макароны - 70 г  
Отруби (ржаные, овсяные) - 30 г

#### Молочные продукты и яйца

Яйцо куриное - 10 шт  
Молоко (можно заменить растительным или безлактозным по желанию) - 30 мл

Йогурт натуральный, без добавок - 240 г  
Йогурт питьевой/кефир/ряженка - 80 мл  
Творог (до 5% жирности) - 370 г  
Творожный сыр или рикотта - 15 г  
Твердый сыр - 150 г  
Сыр фета - 60 г  
Моцарелла - 90 г  
Сливочное масло - 5 г

### Консервы

Артишоки консервированные (можно заменить на вяленые томаты) - 40 - 50 г  
Кукуруза консервированная - 4 ст.л.  
Нут консервированный - 220 г  
Каперсы - 20 г  
Оливки - 8 шт (32 г)  
Тунец консервированный - 30 г  
Фасоль консервированная - 105 г  
Чечевица консервированная - 220 г  
Томаты консервированные (перетертые или нарезанные кубиком) - 500 г

### Мясо и рыба (указаны в сыром виде)

Фарш индейки - 300 г  
Филе куриное - 1000 г  
Филе трески - 300 г  
Слабосоленая красная рыба - 50 г  
Креветки (размороженные) - 600 г (готовых креветок должно получиться около 200 г)

### Орехи и семена

Арахисовая паста - 15 г  
Грецкие орехи - 30 г  
Кедровые орехи - 75 г  
Семена чиа - 1 ч.л.

### Разное

Бальзамический соус по желанию  
Горчица - 1 ст.л  
Масло растительное рафинированное для жарки  
Масло растительное нерафинированное для салатов: оливковое масло extravirgin, ароматное подсолнечное масло по желанию  
Мёд - 20 г  
Мука пшеничная (можно заменить рисовой) - 90 г  
Мисо паста - 1 ч. л.  
Разрыхлитель - 1 ч.л.  
Сахар  
Соль

Соевый соус  
Соус шрирача - ½ ч.л.  
Соус песто - 1 ч.л.  
Перец молотый  
Корица молотая  
Специи по вкусу (прованские травы, розмарин, орегано, базилик)  
Орегано  
Хлеб цельнозерновой - 175 г  
Томатная паста - 2 ст.л.  
Хумус - 4 ст.л.

## День 15

Завтрак: брускетта с рикоттой и запеченным помидором и фасолью, скрэмбл

Цельнозерновой хлеб - 70 г (2 кусочка)

Рикотта/творожный сыр - 1 ст.л.

Фасоль консервированная - 1 ст. л.

Томаты черри - 6-8 шт.

Свежая зелень - 1 ч.л.

- Включите режим гриля в духовке (300 градусов), выложите помидоры в емкость для запекания, полейте небольшим количеством масла, посыпьте травами и перцем по вкусу, запекайте 8-10 минут.
- Пока готовятся помидоры, поджарьте хлеб на сухой сковороде.
- Смешайте рикотту с зеленью и чесноком (по желанию), намажьте хлеб, выложите запеченные помидоры на бутерброд.
- Сверху выложите фасоль.
- Подавайте со скрэмблом.

Скрэмбл:

Яйцо куриное - 3 шт

Соль, перец по вкусу

- Взбейте яйца вилкой, добавьте соль и перец по вкусу.
- На разогретую антипригарную сковороду добавьте небольшое количество растительного масла и вылейте яичную смесь.
- Перемешивайте смесь лопаткой и как только яйцо начнет схватываться - выключайте огонь и доведите скрэмбл до готовности.

Обед: куриные оладьи с гречневая крупой и салатом

Куриные оладьи - 2-3 шт

Гречневая крупа приготовленная - 180 г

Для приготовления гречневой крупы на 2 порции необходимо 100 г сухой крупы.

1 порция гречневой крупы - 180 г

Более подробный рецепт куриных оладьев вы найдете в разделе «День 14»(ужин).

Салат:

Руккола - 1 стакан (около 25 г)

Томаты черри - 5-6 шт.

Авокадо - ½ шт

Огурец - 1 шт.

Кукуруза консервированная - 2 ст.л.

Оливковое масло - 1 ст.л.

Лимонный сок, соль, перец по вкусу

Ужин: салат со слабосоленой рыбой и каперсами и гренками

Слабосоленая рыба - 50 г  
Салатный микс - 2 горсти  
Помидор - 1 шт.  
Огурец - 1 шт.  
Каперсы - 1 ч.л.  
Гренки из цельнозернового хлеба - 35 г  
Яйцо куриное (вареное) - 1 шт.  
Оливковое масло - 1 ст.л.  
Лимонный сок, соль, перец по вкусу

## День 16

Завтрак: ленивая овсянка с ягодами и орехами (готовить накануне: за 5-6 часов до подачи, в идеале на ночь оставить в холодильнике)

Овсяные хлопья быстрой варки - 50 г  
Банан - 1/2 шт  
Молоко/питьевой йогурт/кефир - 80 мл  
Орехи - 1 ст.л  
Ягоды - 1 горсть  
Семена чиа - 1 ч.л.  
Корица и сахар по вкусу

- Смешать овсяные хлопья, семена чиа, банан, молоко/йогурт, корицу и сахар накануне вечером, поставить в холодильник на 4-5 часов.
- Утром достать из холодильника и украсить грецкими орехами и свежей клубникой.
- Вместо семян чиа можно использовать перемолотые семена льна.

Обед: гречка с фасолью, авокадо, томатами черри и стручковой фасолью

Гречневая крупа - 180 г  
Стручковая фасоль (замороженная) - 80 г  
Томаты черри - 8-10 шт.  
Авокадо - 1/2 шт.  
Фасоль консервированная - 3 ст.л.  
Свежая зелень мелко нарезанная по вкусу  
Соевый соус, приправы по вкусу

- Разогрейте замороженную стручковую фасоль на сковороде, добавьте небольшое количество оливкового масла (1 ч.л.), фасоль и специи по вкусу.
- Затем добавьте гречневую крупу и томаты черри.
- Перед подачей добавьте авокадо, зелень и соевый соус по вкусу.

Ужин: запеченный картофель с фаршем индейки и овощами, овощная тарелка

Запеченный картофель с фаршем индейки и овощами (на 2 порции):

Картофель неочищенный - 500 г  
Чеснок - 3 зубчика  
Фарш индейки - 300 г  
Морковь - 1/2 шт  
Шампиньоны - 75 г  
Помидор - 1 шт  
Твердый сыр - 20 г  
Мисо паста - 1 ч.л.

- Картофель помойте и запекайте целиком в фольге в духовке 50 минут при 200°.

- Морковь, шампиньоны, и помидор нарежьте мелким кубиком. Поджарьте овощи на оливковом масле 5 минут, затем добавьте к овощам фарш индейки. Фарш должен подрумяниться.
- Добавьте к фаршу 75 мл воды и мисо пасту. Накройте крышкой, доведите фарш с овощами до готовности (20-25 мин).
- Разрежьте картофель пополам, положите сверху начинку с фаршем и овощами, посыпьте сыром и подавайте.

Овощная тарелка:

Овощная тарелка:

Хумус - 2 ст.л.

Огурец - 1 шт.

Болгарский перец - 1 шт.

Овощную тарелку можно сделать из любых овощей, которые у вас есть в доступе (морковь, мини кукуруза, сырая цветная капуста и др.).

## День 17

Завтрак: овощные оладьи с нутом, йогурт натуральный, без добавок и яйцо

Овощные вафли с нутом ( на 2 порции):

Нут консервированный - 110 г (½ банки нута без жидкости)

Морковь - ½ шт

Кабачок - ½ шт

Яйцо куриное - 1 шт

Мука пшеничная - 2 ст.л.

Твердый сыр - 30 г

Свежая зелень мелко нарезанная - 2-3 ст.л.

Разрыхлитель - ½ ч.л.

Сушеный чеснок по вкусу

орегано по вкусу

- В блендере измельчите нут консервированный, зелень, морковь и кабачок.
- Добавьте муку и разрыхлитель к овощам и нуту, перемешайте.
- Добавьте специи и соль по вкусу.
- Если тесто получилось слишком крутое - используйте жидкость, в которой хранился консервированный нут.
- Выпекайте в виде вафель или оладьев.

Обед: запеченный картофель с фаршем индейки и овощами, овощная тарелка

Более подробный рецепт запеченного картофеля с фаршем индейки вы найдете в разделе «День 16» (ужин).

Ужин: рисовая лапша с креветками

Готовые креветки (можно заменить на мясо/рыбу/яйцо/тофу/фасоль) - 100 г

Приготовленная рисовая лапша - 180 г (около 50 г сухой массы)

Стручковая фасоль - 80 г

Болгарский перец - 40 г

Шампиньоны (свежие или замороженные) - 40 г

Соевый соус - 1 ст. л.

Растительное масло для обжарки - 1 ст.л

Свежая зелень мелко нарезанная - 1 ст.л.

Кунжутное масло (из обжаренного кунжута) для вкуса по желанию - 1 ч.л

Сушеный чеснок по вкусу

- Поджарьте овощи на антипригарной сковороде на небольшом количестве растительного масла.
- Добавьте специи по вкусу.
- Сварите лапшу как указано на упаковке.
- Добавьте рисовую лапшу к овощам и добавьте соевый соус и кунжутное масло по желанию.
- Подавайте со свежей зеленью. По желанию можно украсить семенами кунжута.

## День 18

Завтрак: творог с йогуртом, ягодами и отрубями

Творог (до 5% жирности) - 120 г  
Йогурт натуральный - 1-2 ст.л.  
Ягоды/фрукты - горсть  
Отруби/цельнозерновые хлопья - горсть  
Грецкие орехи - 1 ст. л.  
Мед и корица по вкусу

Обед: боул на основе булгура и киноа с овощами и креветками

Булгур с киноа (на 2 порции):  
бурый рис (сухая масса) - 50 г  
киноа (сухая масса) - 50 г

Промыть булгур, добавить киноа, варить на воде в соотношении 1:2.

1 порция булгура с киноа - 180 г  
Готовые креветки - 100 г

Овощи:

Стручковая фасоль (замороженная) - 50 г  
Горошек зеленый (замороженный) - 50 г  
Кукуруза консервированная - 2 ст.л.  
Помидор - 1 шт

- Замороженный горошек и стручковую фасоль подогрейте на сковороде.
- Добавьте оливковое масло и специи по вкусу.
- добавьте булгур с киноа, кукурузу и креветки к овощам.
- Подавайте со свежей зеленью.

Ужин: запеченная треска с полентой и салатом

Филе трески (в сыром виде) - 300 г  
соль, лимонный сок по вкусу

Филе трески посолите и сбрызните лимонным соком. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке около 30 минут.

Полента (сухая масса) - 34 г  
Сливочное масло (можно заменить оливковым) - 5 г  
соль, перец по вкусу  
соевый соус - 1 ч.л.

Сварите поленту, как указано на упаковке производителем (учитывайте соотношение крупы и воды). После - добавьте сливочное масло и соевый соус.

Для салата:

руккола или любой другой листовой салат - 35 г

томаты черри - 5 шт.

Моцарелла - 30 г

кедровые орехи - 1 ст.л.

Для заправки:

оливковое масло extra virgin (или любое растительное) - 1 ст. л.

бальзамический соус по желанию - 1 ч.л.

лимонный сок и соль - по вкусу

## День 19

Завтрак: солёная овсянка с овощами и сыром

Овсяные хлопья длительной варки - 50 г  
Красный сладкий перец - ½ шт  
Стручковая фасоль (замороженная) - 30 г  
Помидор - ½ шт.  
Твердый сыр - 10 г  
Яйцо куриное - 1 шт  
Свежая зелень мелко нарезанная - 1 ст.л.  
Соевый соус по вкусу  
Прованские травы по вкусу

- Сварите овсянку на воде в соотношении 1:2, выпарите лишнюю жидкость.
- Сварите яйцо.
- На сковороде обжарьте перец и фасоль на небольшом количестве растительного масла, добавьте овсянку, прованские травы, затем добавьте сыр.
- Посыпьте свежей зеленью перед подачей.

Обед: запеченная треска с полентой и салатом

Запеченная треска - 140 г

Более подробный рецепт запеченной трески вы найдете в разделе «День 18» (ужин).

Полента (сухая масса) - 34 г  
Сливочное масло (можно заменить оливковым) - 5 г  
соль, перец по вкусу  
соевый соус - 1 ч.л.

Сварите поленту, как указано на упаковке производителем (учитывайте соотношение крупы и воды). После - добавьте сливочное масло и соевый соус.

Для салата:

руккола или любой другой листовой салат - 35 г  
томаты черри - 5 шт.  
Моцарелла - 30 г  
кедровые орехи - 1 ст.л.

Для заправки:

оливковое масло extra virgin (или любое растительное) - 1 ст. л.  
бальзамический соус по желанию - 1 ч.л.  
лимонный сок и соль - по вкусу

Ужин: греческий салат с фасолью, брускетта с топпингом из тунца

Цельнозерновой хлеб - 35 г

Топпинг с авокадо и тунцом:

Авокадо - ½ шт.

Тунец консервированный - 2 ст.л.

Йогурт натуральный - 1 ч.л.

Помидор - ½ шт.

Свежая зелень мелко нарезанная - 1 ст.л.

Лимонный сок, соль, перец по вкусу

Салат греческий (на 2 порции):

Помидор - 1 шт

Огурец - 1 шт

Оливки - 8 шт.

Фета - 60 г (2,5 ст.л.)

Красный лук по вкусу

Оливковое масло - 1 ст.л

Фасоль консервированная - 3 ст.л.

Лимонный сок по вкусу

Сушеный орегано по вкусу

Соль, перец по вкусу

## День 20

Завтрак: овсяноблин с арахисовой пастой и бананом

Яйцо куриное - 1 шт  
Овсяные хлопья - 2 ст. л.  
Молоко - 30 мл

Начинка:  
Арахисовая паста - 1 ч.л  
Банан - 1/2 шт

- Для приготовления овсяноблина смешайте яйцо, овсяные хлопья, молоко.
- Затем выпекайте на сковороде с двух сторон.
- Добавьте начинку из арахисовой пасты и банана.
- Подавать можно с любыми ягодами и фруктами.

Обед: чечевичные котлетки и салат с маринованными артишоками

Чечевичные котлетки:  
Чечевица консервированная - 220 г  
Оливковое масло - 1 ст.л.  
Куриное яйцо - 1 шт  
Свежая мелко порубленная зелень - 60 г  
Томатная паста - 2 ст.л.  
Зубчик чеснока - 2 шт  
Пшеничная мука - 2 ст. л.  
Красный лук - 1/2 шт.  
Твердый сыр (пармезан) - 30 г  
Сушеный базилик, орегано - 1 ч.л.  
Соль, перец по вкусу

- Измельчите в блендере чечевицу, зелень, красный лук, чеснок, оливковое масло.
- Добавьте томатную пасту, яйцо, сыр, муку и специи по вкусу.
- Обжарьте на небольшом количестве растительного масла по 5 минут с каждой стороны.

Соус (на 4 порции):  
Натуральный, без добавок йогурт (Teos) - 400 г  
Соевый соус - 1 ст.л  
Шрирача (по желанию) - 1/2 ч.л

Салат с артишоками (на 4 порции):  
Салатный микс - 130 г  
Артишоки консервированные (можно заменить на слабосоленую рыбу, вяленые помидоры или каперсы) - 40-50 г  
Помидор черри - 10 шт  
Огурец - 2 шт

Кедровые орехи - 30 г  
Красный лук - ¼ шт

Заправка:

Оливковое масло extra virgin - 4 ст.л.  
Винный уксус - 45 мл  
Мед - 10 г  
Орегано, сушеный базилик - 1 ч.л.  
Соль, перец по вкусу

Ужин: цельнозерновая паста с чесноком и зеленью, курицей и салатом

Запеченная курица (на 4 порции):

Куриное филе - 1000 г  
Оливковое масло - 2 ст.л.  
Специи, сушеный чеснок, соль, перец по вкусу

- Разогрейте духовку до 180 градусов.
- Нарезьте курицу кусочками 4x4 см, в емкости для запекания смешайте курицу, специи, масло, накройте фольгой и запекайте 30 минут.
- Проверьте, пропеклось ли мясо, если мясо слегка розовое - поставьте его в духовку еще на 10 минут.

1 порция курицы - 120 г

Цельнозерновые макароны с зеленью:

Цельнозерновые макароны - 70 г (в сухом виде)  
Свежая зелень мелко рубленая - 2 ст.л  
Чеснок - 1 зубчик  
Оливковое масло - 1 ст.л.  
Хлопья красного перца, соль, по вкусу

Салат (1 порция):

руккола или любой другой листовой салат - горсть (25-35 г)  
томаты черри - 5 шт.  
Моцарелла - 30 г  
кедровые орехи - 1 ст.л.

Для заправки:

оливковое масло extra virgin (или любое растительное) - 1 ст. л.  
бальзамический соус по желанию - 1 ч.л.  
лимонный сок и соль - по вкусу

## День 21

Завтрак: творожные вафли с сыром и зеленью, овощная тарелка, натуральный, без добавок йогурт

На 2 вафли:

Творог - 250 г

Яйцо куриное - 1 шт.

Твердый сыр - 30 г

Мука пшеничная или рисовая - 1 ст.л.

Разрыхлитель -  $\frac{1}{3}$  ч.л.

Свежая зелень - 1 ст.л.

Орегано по вкусу

Соль, перец по вкусу

- Смешайте яйцо, творог, сыр, зелень и специи в большой миске.
- Добавьте муку и разрыхлитель, перемешайте.
- Выпекать можно в форме вафель или оладьев.
- Подавайте с йогуртом (100 г)

Овощная тарелка:

Огурец - 1 шт

Морковь в виде палочек - 1 шт

Обед: чечевичные котлетки (2-3 шт), салат с курицей

Более подробный рецепт чечевичных котлет вы найдете в разделе «День 20» (обед).

Салат:

Микс салата - 100 г

Томаты черри или помидор - 8-10 шт

Редис - 2-3 шт

Запеченная курица - 100 г

Горчичная заправка:

Горчица - 1 ст.л.

Оливковое масло - 1 ст. л.

Мёд - 1 ст. л.

Лимонный сок - 0,5 ст.л (ориентируйтесь на свой вкус)

Чеснок - 0,5 зубчика

Соль, перец по вкусу

Ужин: запеченный баклажан пармиджано, салат с гренками

Запеченный баклажан (на 2 порции):

Баклажан - 1 шт

Томаты консервированные (перетертые или резаные кубиками) - 500 г

Соус песто - 1 ч.л

Тертый сыр - 30 г

- Разогрейте духовку до 180°.
- Разрежьте баклажан на половинки, делаем ромбовидные надрезы (как на видео), сбрызните оливковым маслом, посыпьте специями (у меня - итальянские травы). Отправляем баклажаны в духовку на 30 минут.
- Томаты резаные кубиками (у меня - готовые томаты Mutti) выложите в сковородку, добавьте ложку песто и дайте соусу загустеть около 20 минут.
- Достаньте готовые баклажаны, полейте соусом и посыпьте сыром. На 5 минут поставьте в духовку, чтобы сыр расплавился.

Салат с гренками из цельнозернового хлеба (на 2 порции):

Салатный микс - 2 горсти

Помидор - 1 шт.

Огурец - 1 шт.

Каперсы - 1 ч.л.

Гренки из цельнозернового хлеба - 35 г

Нут консервированный - 1/3 банки (без жидкости)

Оливковое масло - 1 ст.л.

Лимонный сок, бальзамический уксус, соль, перец по вкусу

## НЕДЕЛЯ 4

### Список продуктов (4 неделя)

#### Овощи и фрукты

Авокадо - 1 шт  
Банан - 2 шт  
Болгарский перец - 5 шт  
Баклажан - 1 шт ( 200 г)  
Брокколи - 400 г  
Горошек (замороженный или свежий) - 150 г  
Кабачок - 300 г  
Капуста молодая - 200 г  
Клубника (можно заменить любыми свежими или замороженными ягодами) - 100 г  
Черника/голубика/малина/вишня - 200 г  
Лимон - 2 шт  
Лук красный - 2 шт  
Огурец - 450 г  
Морковь - 2 шт  
Томаты черри (можно заменить обычными помидорами) - 400 г  
Персик/нектарин - 4 шт  
Помидор - 3 шт  
Руккола (можно заменить любым листовым салатом) - 70 г  
Редис - 14 шт (280 г)  
Рис из цветной капусты (замороженный, можно измельчить свежую цветную капусту в блендере до мелких кусочков размером с зерно риса) - 300 г  
Стручковая фасоль (свежая или замороженная) - 260 г  
Чеснок - 1 шт.  
Укроп - 40 г  
Петрушка - 40 г  
Кинза - 40 г  
Салатный микс - 160 г  
Капуста квашенная - 60 г

#### Крупы/макаронны/картофель (количество указано в сухом виде)

Булгур - 200 г  
Кускус - 50 г  
Птитим - 180 г  
Рисовая лапша - 50 г  
Цельнозерновые макароны - 70 г  
Отруби (ржаные, овсяные) - 60 г

#### Молочные продукты и яйца

Яйцо куриное - 12 шт  
Молоко (можно заменить растительным или безлактозным по желанию) - 120 мл

Сливки - 150 мл  
Йогурт натуральный, без добавок - 120 г  
Йогурт питьевой/кефир/ряженка - 200 мл  
Творог (до 5% жирности) - 420 г  
Творожный сыр или рикотта - 20 г  
Твердый сыр - 200 г  
Тофу твердый - 300 г  
Сыр фета - 30 г  
Сливочное масло - 15 г

### Консервы

Кукуруза консервированная - 6 ст.л.  
Нут консервированный - 220 г  
Оливки - 6 шт  
Тунец консервированный - 360 г  
Фасоль консервированная - 260 г  
Томаты консервированные (перетертые или нарезанные кубиком) - 200 г

### Мясо и рыба (указаны в сыром виде)

Фарш говяжий - 300 г  
Филе куриное - 700 г  
Слабосоленая красная рыба - 50 г  
Креветки (размороженные) - 200-250 г (готовых креветок должно получиться около 100 г)

### Орехи и семена

Грецкие орехи - 40 г  
Кедровые орехи - 30 г  
Семена чиа - 2 ч.л.  
Смесь семян (кунжут, тыквенные, подсолнечные, льняные семена) - 2 ч.л

### Разное

Бальзамический соус по желанию  
Горчица - 1 ст.л  
Масло растительное рафинированное для жарки  
Масло растительное нерафинированное для салатов: оливковое масло extravirgin, ароматное подсолнечное масло по желанию  
Мёд - 1 ст. л  
Мука пшеничная (можно заменить рисовой) - 65 г  
Мука цельнозерновая - 80 г  
Мисо паста - 1-2 ч. л.  
Разрыхлитель - 2 ч.л.  
Сахар  
Соль  
Соевый соус  
Соус песто - 2 ч.л.

Перец молотый

Корица молотая

Специи по вкусу (прованские травы, розмарин, орегано, базилик)

Орегано

Хлеб цельнозерновой - 210 г

Тортилья - 1 шт.

Хумус - 4 ст.л.

## День 22

Завтрак: омлет с овощами, тортилья с сыром

Яйцо куриное - 2 шт.

Молоко - 20 мл

Рис из цветной капусты (замороженный) - горсть

Болгарский перец - 1 шт

Оливки - 5-6 шт.

- Поджарьте на антипригарной сковороде на небольшом количестве растительного масла рис из цветной капусты, мелко нарезанный болгарский перец около 3-5 минут.
- Добавьте специи по вкусу.
- Влейте яичную смесь.
- Готовьте омлет на маленьком огне под крышкой до того, как схватится верхняя часть омлета.

Тортилья - 1 шт.

Твердый сыр - 30 г

Тертый сыр заверните в тортилью и подогрейте на сухой сковороде, пока сыр не расплавится.

Обед: овощное рагу с мисо пастой и говядиной, цельнозерновой хлеб с творожным сыром/рикоттой

Цельнозерновой хлеб - 35 г

Рикотта/ творожный сыр - 1-2 ч.л.

Овощное рагу с мисо пастой и говядиной (на 4 порции):

Говяжий фарш - 300 г

Лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Болгарский перец - 1 шт.

Баклажан - 1 шт.

Кабачок - 1 шт.

Рис из цветной капусты - 100 г

Томаты консервированные (протертые или нарезанные кубиком) - 200 г

Фасоль консервированная - 200 г

Мисо паста - 1 ч.л.

Специи по вкусу

- На большой сковороде на небольшом количестве масла ( 1 ст.л.) поджарьте мелко нарезанный лук, через 3-4 минуты добавьте к луку фарш. Обжаривайте фарш на среднем огне до золотистого цвета.
- Морковь, болгарский перец, баклажаны и кабачки нарежьте мелким кубиком.

- Добавьте к фаршу морковь, болгарский перец, баклажаны, консервированные томаты, мисо пасту и 250 мл воды или бульона..
- Доведите до кипения, а потом уменьшите огонь и тушите около 30 минут. Если вся жидкость выпарилась - добавьте еще воды или бульона.
- Добавьте кабачки, специи и готовьте еще 10 минут (если любите более мягкие кабачки - готовьте чуть дольше).

1 порция рагу - 250-300 г

Ужин: сытный салат с тофу и кускусом

Тофу (твердый) - 150 г

Микс салата - 100 г

Томаты черри или помидоры - 8-10 шт

Огурец - 1 шт

Редис - 2-3 шт

Кускус - 50 г (сухой вес)

Тофу нарежьте кубиками 1х1 см, поджарьте на небольшом количестве растительного масла до образования корочки, полейте соевым соусом (1 ст.л) и добавьте в салат.

Горчичная заправка:

Горчица - 1 ст.л.

Оливковое масло - 1 ст. л.

Мёд - 1 ст. л.

Лимонный сок - 0,5 ст.л (ориентируйтесь на свой вкус)

Чеснок - 0,5 зубчика

Соль, перец по вкусу

## День 23

Завтрак: натуральный йогурт с семенами чиа, отрубями, орехами и ягодами

Йогурт - 120 г  
Семена чиа - 1 ч.л.  
Фрукты/ягоды - горсть  
Отруби/цельнозерновые хлопья - горсть  
Орехи - 1 ст.л.  
Мед и корица по вкусу

Обед: овощное рагу с мисо пастой и говядиной и птитим с зеленью

Птитим (на 1 порцию) - 90 г (в сухом виде)

1 порция готового птитима - 180 г  
Зелень - 1-2 ст.л  
Песто - 1 ч.л.  
Соевый соус по вкусу

Более подробный рецепт овощного рагу с говядиной вы найдете в разделе «День 22» (обед).

Ужин: салат с тофу-стейками и цельнозерновой хлеб

Тофу-стейки:  
Тофу - 150 г  
Соевый соус - 1 ст.л.

Тофу нарежьте слайсами толщиной 5-7 мм, поджарьте на небольшом количестве растительного масла до образования корочки, полейте соевым соусом (1 ст.л).

Салат:  
Салатный микс - 1 стакан (около 25 г)  
Лук красный - 1-4 шт.  
Томаты черри - 5-6 шт.  
Авокадо - ½ шт  
Огурец - 1 шт.  
Персик/ нектарин - 1 шт.  
Оливковое масло - 1 ст.л.  
Бальзамический уксус по вкусу  
Лимонный сок, соль, перец по вкусу

- Замочите нарезанный красный лук в уксусе на 5-10 мин.
- Поджарьте персик/нектарин на антипригарной сковороде до образования корочки.
- Соберите салат и добавьте заправку.
- Подавайте с цельнозерновым хлебом.

## День 24

Завтрак: тост с авокадо, яйцо, овощная тарелка с хумусом

Цельнозерновой хлеб - 35 г

Яйцо куриное - 1 шт.

Авокадо - ¼ шт.

Лимонный сок, соль, перец по вкусу

Овощная тарелка:

Хумус - 2 ст.л.

Огурец - 1 шт.

Болгарский перец - 1 шт.

Для овощной тарелки можете использовать любые доступные овощи.

Обед: булгур с овощами и тунцом

На 4 порции булгура - 200 г (сухой вес)

На 1 порцию - 50 г (сухой вес)

Булгур (приготовленный) - 180 г

Тунец консервированный - 120 г

Горошек (замороженный) - 50 г

Рис из цветной капусты - 50 г

Стручковая фасоль (замороженная) - 50 г

Кукуруза консервированная - 2 ст.л.

Свежая мелко нарезанная зелень - 1 ст. л.

Соевый соус - 1 ч.л.

Оливковое масло - 1 ч.л.

- Замороженный горошек, рис из цветной капусты и стручковую фасоль подогрейте на сковороде.
- Добавьте оливковое масло и специи по вкусу.
- добавьте булгур, кукурузу и тунец к овощам.
- Подавайте со свежей зеленью.

Ужин: рисовая лапша с креветками и овощами

Готовые креветки - 100 г

Приготовленная рисовая лапша - 180 г (около 50 г сухой массы)

Стручковая фасоль - 80 г

Болгарский перец - ½ шт

Шампиньоны (свежие или замороженные) - 40 г

Соевый соус - 1 ст. л.

Растительное масло для обжарки - 1 ст.л

Кунжутное масло (из обжаренного кунжута) для вкуса по желанию - 1 ч.л

- Поджарьте овощи на антипригарной сковороде на небольшом количестве растительного масла.
- Добавьте специи по вкусу.
- Сварите лапшу как указано на упаковке.
- Добавьте рисовую лапшу к овощам и добавьте соевый соус и кунжутное масло по желанию.
- Подавайте со свежей зеленью. По желанию можно украсить семенами кунжута.

## День 25

Завтрак: творожные вафли с ягодами и йогуртом

Творожные вафли (на 2 порции):

Творог (до 5% жирности) - 400 г

Яйцо - 1 шт.

Цельнозерновая мука - 20 г

Пшеничная мука - 20 г

Разрыхлитель - 1/2 ч.л.

Сливочное масло - 15 г

Цедра лимона - 1 ч.л.

Сахар по вкусу

Любые ягоды или фрукты - 2 горсти

Йогурт натуральный - 100 г

- Смешайте яйцо, сахар, творог, цедру лимона в большой миске. Сливочное масло растопите и добавьте к тесту.
- Добавьте муку и разрыхлитель, перемешайте.
- Выпекать можно в форме вафель или оладьев.
- Подавайте с йогуртом и ягодами.

Оставшиеся вафли можно использовать как перекус или заморозить в качестве заготовки для другого завтрака.

Обед: булгур с овощами и тунцом

Более подробный рецепт булгура с овощами и тунцом вы найдете в разделе «День 24» (обед).

Ужин: сытный салат с творогом, цельнозерновой хлеб с печеночным паштетом или хумусом

Цельнозерновой хлеб - 35 г

Хумус/паштет - 1 ч.л.

Салат:

Руккола или любой другой листовой салат - горсть

Томаты черри - 5 шт.

Огурец - 1 шт

Фасоль консервированная - 1 ст.л.

Творог - 2 ст.л.

Кедровые орехи - 1 ст.л.

Для заправки:

оливковое масло extra virgin (или любое растительное) - 1 ст. л.

бальзамический соус по желанию - 1 ч.л.

лимонный сок и соль - по вкусу

## День 26

Завтрак: шакшука с помидором, перцем, нутом, зеленью, цельнозерновой хлеб с печеночным паштетом/хумусом

Цельнозерновой хлеб - 35 г  
Хумус/паштет - 1 ч.л.

Куриное яйцо - 2 шт.

Прованские травы, сушеный чеснок, соль, перец по вкусу

Помидор (нарезанный кубиком) - ½ шт.

Нут консервированный - 110 г (½ банки без жидкости)

Болгарский перец 1 шт.

Зелень свежая мелко нарезанная - от 2 ст.л.

- Поджарьте на антипригарной сковороде на небольшом количестве растительного масла мелко нарезанный болгарский перец, помидор и нут.
- Добавьте специи по вкусу.
- Вбейте 2 куриных яйца.
- Доведите яйца до готовности на маленьком огне под крышкой.

Обед: булгур с овощами и нутом

Булгур (приготовленный) - 180 г

Горошек (замороженный) - 50 г

Стручковая фасоль (замороженная) - 50 г

Кукуруза консервированная - 2 ст.л.

Свежая мелко нарезанная зелень - 1 ст. л.

Нут консервированный - 110 г

Соевый соус - 1 ч.л.

Оливковое масло - 1 ч.л.

Ужин: куриные котлеты с брокколи и салатом

1 крупное куриное филе - 400 г

Брокколи (свежая или замороженная) - 150 г

Тертый твердый сыр - 40 г

Куриное яйцо - 1 шт

Цельнозерновая мука - 2 ст. л.

- Нарезьте брокколи крупными кусками и отварите в подсоленной воде 6 минут (если брокколи замороженная - разморозьте ее на сковороде в небольшом количестве воды, затем готовьте 6 минут под крышкой, убедитесь, что в сковородке есть вода, чтобы брокколи не подгорела). Измельчите куриное филе в блендере.
- Готовую брокколи отбросьте на дуршлаг, дайте воде стечь. Измельчите брокколи в блендере.
- В миске смешайте курицу, брокколи, сыр, яйцо, специи, соль, перец. Последней добавьте муку.

- Поджарьте оладьи на растительном масле по 4 минуты с каждой стороны.
- Подавать можно с йогуртом.

1 порция - 2-3 котлеты

Салат:

Молодая капуста (можно заменить на любой другой салат - латук, руккола) - 100 г

Свежая зелень мелко нарезанная - 1 ст.л.

Огурец - 1 шт.

Редис - 3-4 шт.

Оливковое или ароматное подсолнечное масло - 1 ст.л

Лимонный сок, соль, перец по вкусу

## День 27

Завтрак: кефир с семенами чиа, орехами, ягодами, фруктами и отрубями/цельнозерновыми хлопьями

Кефир - 200 мл

Семена чиа/перемолотые семена льна - 1 ч.л.

Орехи - 1 ст.л.

Фрукты/ягоды - 1 горсть

Отруби/цельнозерновые хлопья - 1 горсть

Мед и корица по желанию

Для дополнительной сытости можно дополнить завтрак вареный яйцом.

Обед: куриные котлеты с брокколи и салатом

Более подробный рецепт куриных котлет и салата вы найдете в разделе «День 26» (ужин).

Ужин: паста с соусом песто и салат со слабосоленой семгой

Цельнозерновые макароны с песто:

Цельнозерновые макароны - 70 г (в сухом виде)

Соус песто - 1 ч.л.

Чеснок - 1 зубчик

Оливковое масло - 1 ч.л.

Хлопья красного перца, соль, по вкусу

- Варите пасту на 2 минуты меньше, чем указано на упаковке.
- На разогретую антипригарную сковороду добавьте 1 ст.л. оливкового масла и мелко нарезанный зубчик чеснока (не обжаривайте чеснок слишком долго, так как он легко подгорает).
- Готовую пасту выложите на сковородку, обжаривайте 1-2 минуты и выключайте огонь.
- Добавьте к макаронам песто.

Салат (1 порция):

руккола или любой другой листовой салат - горсть

томаты черри - 5 шт.

Слабосоленая семга (можно заменить любой слабосоленой красной рыбой) - 50 г

Огурец - 1 шт

Кедровые орехи - 1 ст.л.

Для заправки:

оливковое масло extra virgin (или любое растительное) - 1 ст. л.

бальзамический соус по желанию - 1 ч.л.

лимонный сок и соль - по вкусу

## День 28

Завтрак: кабачковые вафли/оладьи со слабосоленой семгой и йогуртом

Кабачковые вафли/оладьи с зеленью и сыром (на 4 порции):

Кабачок - 300 г

Яйцо - 1 шт

Пшеничная мука - 3 ст.л.

Зелень (укроп, петрушка) - 2-3 ст.л.

Твердый сыр - 30 г

Сухой чеснок, базилик, орегано - 1 ч.л.

- Натрите кабачок на крупной терке, отожмите сок.
- Добавьте яйцо, муку, зелень, тертый сыр и специи.
- Ложкой выложите тесто в вафельницу или на сковороду.
- Если готовите на сковороде - обжаривайте с каждой стороны по 3-5 минут до готовности.
- Подавайте вафли/оладьи с натуральным йогуртом и слабосоленой семгой

Обед: ленивый киш с овощами и курицей, цельнозерновой хлеб с творожным сыром и помидором

Ленивый киш (на 4 порции):

Куриное филе - 300 г

Брокколи - 250 г

Болгарский перец - 1 шт.

Яйцо куриное - 4 шт.

Тертый сыр - 100 г

Молоко - 150 г

Сливки - 150 г

Цельнозерновая мука - 2-3 ст. л

Разрыхлитель - 1 ч.л.

Соль, перец по вкусу

- Нарезьте курицу мелким кубиком или сделайте фарш.
- Припустите фарш на сковороде на небольшом количестве растительного масла 15 минут.
- Нарезьте брокколи, перец кубиком.
- Выложите овощи и куриный фарш на смазанную маслом форму.
- Смешайте яйца, молоко и сливки.
- Добавьте муку и разрыхлитель к яичной смеси.
- Добавьте к тесту тертый сыр, специи по вкусу и перемешайте.
- Залейте тестом овощи и выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 45-55 минут.

Салат с квашеной капустой:

Квашеная капуста - 4 ст.л.

Огурец - 1 шт

Редис - 2-3 шт

Зелень свежая мелко нарезанная (укроп, петрушка, кинза) - 10 г  
Оливковое масло или ароматное подсолнечное - 0,5 ст.л.  
Консервированная фасоль - 2 ст.л.  
Смесь семян - 2 ч.л.  
Соль, перец, лимонный сок по вкусу

Ужин: сытный салат с тунцом, цельнозерновой хлеб с хумусом и помидором

Салат:

Руккола или любой другой листовой салат - 30 г  
Томаты черри - 5-6 шт  
Огурец - 1 шт.  
Лук красный - 1/3 шт.  
Кукуруза консервированная - 2 ст.л.  
Фета - 20 г  
Консервированный тунец - 120 г  
Соль, перец по вкусу

Для заправки:

оливковое масло extra virgin - 1 ст. л.  
бальзамический соус по вкусу  
лимонный сок и соль - по вкусу

Бутерброд с хумусом и помидором:

Цельнозерновой хлеб - 35 г  
Хумус - 1 ч.л.  
Помидор - 1 кружочек  
Хлеб можно предварительно подогреть на сухой сковороде

## **Заключительное слово**

Поздравляю! Теперь вы счастливый обладатель нового опыта в питании!  
Надеюсь, что рацион открыл для вас новые идеи блюд, сочетаний продуктов и показал, что полноценное питание - это легко, сытно и вкусно.

Анна Литвиненко



**БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ**  
<https://doctorlopatina.ru/all>

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!