



ГАЙД ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ
ОТ @100_SV

СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ!

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

Калории 1400 ккал рассчитаны на девушек, чей вес 60-65кг (и хочет снизить его). Остальные ,кто имеет вес выше (65-70 кг.) прибавляют к меню 15% получают калорийность 1650(примерно) , те кто имеет вес ниже 60 кг. , отнимают 10% и получают калорийность 1300 (примерно) , те кто меньше 55кг отнимают 10% , получают калорийность 1200 (+/- 50 ккал допустимо) . Теперь , как это будет выглядеть в меню: у кого 1400 ккал, полностью его соблюдают. У кого меньше – 1200 ккал, убирают один перекус на 150-200 ккал, чтобы получить примерную калорийность. А у кого больше - 1650 ккал, прибавляют один приём пищи (примерно, на 200 ккал) или увеличивают количество продуктов при готовке. Блюда на 200 ккал представлены в конце .
Меньше съесть можно , больше нельзя. Наша задача научить вас питаться стабильно, правильно и вкусно и при этом выглядишь здорово , красиво и подтянуто!



Правила питания

- кушаем только правильные ,здоровые продукты , никаких маринадов и консервов (кроме тех в которых , только соль и вода)
- во время приема пищи желудок не забиваем , пищу можно запивать только водой , кофе и чай- как перекус, или отдельный приём пищи за 20-30 мин до еды!
- углеводы чередуем и кушаем всегда разные , так же как и белки , жиры.
- утром, перед приемом пищи выпить стакан воды .
- пищу пережёвываем тщательно , не отвлекаемся на телефоны и телевизор.
- не кушать фрукты сразу после еды , выдержать как минимум часа 2 , как перекус.
- используем специи без добавления сахара , лучше в чистом виде , чем смеси.
- исключить животные жиры: сливочное масло , сало, жирное мясо.
- молочные продукты: кефир 1% , творог маложирный без добавления сахара. Молоко исключить полностью!
- не кушать за 2 часа до сна.
- тренировка должна быть не раньше , чем 1.5 часа после еды.
- овощи зелёного цвета можно кушать сколько угодно , даже на ночь.
- вместо сахара употребляем сахарозаменитель (желательно на стевии).
- исключить выпечку, хлебобулочные изделия , конфеты. Использовать шоколад 70% и хлеб зерновой (иногда и мало).
- каждый день употреблять достаточное количество клетчатки.
- все продукты взвешиваем в сыром виде

Как готовить ? На антипригарной сковороде, смазанное каплей масла ; на пару ; на гриле ; в духовке.



Почему крупы и мясо мы взвешиваем в сыром виде?

◆ Этот вопрос мучает многих, кто начинают считать калории.

¶ Запомните одно-единственное правило: взвешивать продукты нужно в сыром, размороженном и неприготовленном виде!

¶ Соответственно, крупы нужно взвешивать в сухом виде!

◆ Рассмотрим на примере гречневой крупы.

Очень часто люди любят гуглить: «сколько калорий в гречке, варёной на воде», и, к сожалению, все эти таблицы никак не могут знать, каким способом приготовления вы воспользуетесь. Например, Вы можете взять соотношение воды и крупы как 1/2 так и 1/4. И, конечно, во втором случае ваша гречка будет весить гораздо больше, ибо крупа больше набухнет. Взвешивая крупу в сыром виде, таких вопросов не будет.

☼ Такая же история обстоит с рыбой и мясом. При варке, жарке, и других способах приготовления, идёт как бы «ужатие» исходного продукта. То есть при приготовлении куска мяса, он становится гораздо меньше. Как минимум из-за того, что уходит часть воды.

Допустим, было 100 гр. куриного филе. После варки останется примерно 65 гр. готового продукта. Но калории и микронутриенты (белки, жиры, углеводы) в этих 65 гр. остались точно такими же, как и в начальных 100 гр. продукта.

☼ И, конечно, вес готового продукта зависит от способа приготовления. Как правило при жарке, продукт теряет в весе больше, нежели, например, при варке.

☼ Именно поэтому, производитель на упаковке указывает массу и энергетическую ценность для продукта в том виде, в котором он находится на упаковке, ибо неизвестно каким способом вы будете готовить. Например, для рыбы, этот процент «ужатия» будет ещё больше, и даже для разных сортов рыбы будет разным.

✓ Обязательно перед употреблением размораживаем, потом взвешиваем.

Правильных вам калорий! ♥



СПИСОК ПРОДУКТОВ

1 неделя

продукт	гр. / шт.
апельсин	1 шт.
арахис	30
банан	60
банан	200
брокколи	900
булгур	50
ванилин	+
вермишель паутинка	30
вишня	150
горчица	7
грейпфрут	1
греческий йогурт	30
гречка	110
грудка индейки	150
грудка куриная филе	750
груша	1
желудочки курин	300
зелень	+
зефир шармэль	1
изюм	10
йогурт	70
картофель	40
корица	+
курага	119
сок лимона	+
лук	210
малина	100
масло оливковое	+
молоко 1%	270
морковь	90
морковь корейск	40
мука	70
мука овсяная	70
овощи мороженные	100
овсянка	40
огурец	400
орехи	70
отруби	1ст.л
помидор	650
разрыхлитель	+
рис	50
рисовая мука	60
салат айсберг	200
сахарозаменитель	+

1 неделя

продукт	гр. / шт.
семена чиа	+
спагетти	100
сыр 16%	90
творог 0,3%	440
томатная паста	+
филе палтуса	300
форель	300
хлебцы корнер	6
чеснок	+
шоколад lindt	60
яблоко	4
ягоды	100
яйца	17 шт.



МЕНЮ 1 ДЕНЬ



1. Сырники без муки с семенами чиа.

- творог 120 гр.
- семена чиа 2 ст.л. без горки
- сахарозаменитель
- масло оливковое 1 ч.л.

Калорийность 256.
БЖУ-28/11/12

Приготовление: творог перемешать с семенами чиа и сахарозаменителем и поставить в холодильник на ночь, с утра лепим из творога сырники и обжариваем на 1 ч.л. оливкового масла.



2. Фруктовый десерт.

- банан 60 гр.
- малина 100 гр.
- вишня 100 гр.
- чиа 1 ч.л. (условие не обязательное)
- сахарозаменитель
- вода 1/2 стакана 100 гр.

Калорийность 204.
БЖУ-5/4/40



Приготовление: ингредиенты кроме чиа, кладём в блендер и взбиваем. Выливаем все в стакан, сверху выкладываем пару ягод для украшения и посыпаем семенами чиа.

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

3. Шашлык на шпажке из индейки с овощами и гречкой.

- грудка индейки 150 гр.
- гречка 50 гр.
- помидор 100 гр.
- огурец 100 гр.
- зелень и специи
- лук 20 гр.
- оливковое масло 1 ч.л.

Калорийность 403.
БЖУ-31/13/46



Приготовление: гречку отварить. грудку нарезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить, одеть на шпажку и приготовить на разогретой гриле. Из овощей сделать нарезку или салат.



4. Шоколад.

- шоколад горький 70 % Lindt, либо аналогичный. 30 гр.

Калорийность 170.
БЖУ-3/12/10



МЕНЮ 1 ДЕНЬ

5. Форель радужная с брокколи и сыром.

- форель 150 гр.(стейк)
- брокколи 200 гр.
- сыр 16%. 30 гр.
- специи , сок лимона

Калорийность 353.
БЖУ-45/14/13

Приготовление: брокколи отварить, положить сверху на посоленную и поперченную рыбу, сверху посыпать сыром , и поставить в духовку на 30-40 мин на 180 градусов .



МЕНЮ 2 ДЕНЬ



1. Яичница с помидорами и брокколи.

- яйцо 2 шт.
 - оливковое масло 1ч.л
 - помидор 100 гр.
 - брокколи 100 гр.
 - специи и зелень
- Калорийность
221.БЖУ-15/14/11
- хлебец Корнер 2 шт.
 - сыр 16% жирности 30 гр.
- Калорийность
138.БЖУ-10/5/10

Приготовление: на разогретую смазанную маслом сковороду отправить нарезанный помидор и брокколи (заранее отваренный), потушить минут пять, сверху разбить 2 яйца, посыпать зеленью и специями, закрыть крышкой и до готовности. Сыр кладем на хлебец и кушаем.

2. Курага и орехи.

- курага 30 гр.
 - орехи 20 гр.
- (любые, можно смесь)

Калорийность 201.
БЖУ-5/12/22



МЕНЮ 2 ДЕНЬ

3. Паста из форели с йогуртом.

- форель 150 гр.
- спагетти 50 гр.
- чеснок
- помидор 100 гр.
- зелень и специи
- йогурт 50 гр.
- оливковое масло 1ч.л.
- томатная паста 1 ст.л. (30 гр.)

Калорийность 516.
БЖУ-43/16/47

Приготовление: форель и пасту отварить. Чеснок нарезать мелко и обжарит на 1 ч.л. оливкового масла , туда добавляем помидор и тушим минут пять. В помидоры добавляем готовые спагетти , и все заливаем йогуртом и томатной пастой , солим и добавляем любимые специи, в конце кладём готовую рыбу , все перемешиваем и посыпаем зеленью.



4. Фрукт.

- апельсин средний 1 шт.

Калорийность 62.
БЖУ-1.23/0.16/15

МЕНЮ 2 ДЕНЬ

5. Котлеты Нежные из творога и грудки.

Внимание! фарш делаем на 2 порции, одна сегодня на ужин , вторая на завтра на обед)

-грудка 300 гр.

-творог 0.3% 150 гр.

-лук 50 гр.

-перец, соль

-яйцо 1 шт.

-салат из огурца , помидора, салат айсберг (или просто нарезка из овощей) - по 100 гр. каждого.

Калорийность 1 порции:268.

БЖУ-40/4.5/4

Приготовление: пропускаем грудку через мясорубку , добавляем творог специи, яйцо и все перемешиваем . Из готового фарша формируем котлеты и жарим на сковороде смазанной маслом. Рядом с котлетой выкладываем салат или нарезку из овощей. Котлеты жарим полностью из всего фарша , едим половину , вторая часть на завтра !



МЕНЮ 3 ДЕНЬ



1. Овсяные хлопья с грецким орехом и бананом.

- банан 50 гр.
- овсянка 40 гр.
- ванилин
- орехи 30 гр.
- сахарозаменитель

Калорийность
354.БЖУ-10/19/38

Приготовление: овсянку с сахарозаменителем залить кипятком и минут 15 подождать пока овсянка приготовится, добавить орехи, ванилин и нарезанный банан.

2. Зефир.

-зефир Шармэль 1 шт. (43 гр.)
Или аналогичный.

Калорийность 140.
БЖУ-0.43/0/33



МЕНЮ 3 ДЕНЬ

3. Котлеты Нежные с булгуром.

-котлеты из
предыдущего дня

Калорийность 268.
БЖУ-51/4.5/4

-булгур 50 гр.
-огурец 100 гр.
-помидор 50 гр.

Калорийность 267.
БЖУ-11/2/58

Приготовление: выкладываем на тарелку вареным булгур и котлету , рядом нарезку из овощей.



4. Фрукт.

-груша 1 шт. средняя

Калорийность 51.
БЖУ-0,61/0,28/13



МЕНЮ 3 ДЕНЬ

5. Котлеты из палтуса с брокколи.

Внимание! готовим фарш на 2 раза , 1 порция сегодня на вечер , вторая завтра на обед

Фарш на 2 порции:

-300 гр. филе палтуса

-яйцо 1 шт.

-отруби 1 ст.л.

-лук 50 гр.

-растительное масло 1 ч.л

Калорийность 1/2 порции 231.

БЖУ-31/7.5/9.5

-брокколи 200 гр.

-оливковое масло 1ч.л

Калорийность 98.

БЖУ-5.4/5.3/4.8

Приготовление: рыбу и лук пропустить через мясорубку , добавить яйцо и специи , все перемешать . Из полученного фарша сформировать котлеты , обвалять в отрубях и обжарить до готовности на 1 ч.л растительного масла. Брокколи отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и полить оливковым маслом .



МЕНЮ 4 ДЕНЬ



1. Рисовые блины под ягодным джемом.

Тесто:

- яйцо 1 шт.
 - яйцо белок 2 шт.
 - рисовая мука 60 гр.
 - молоко 1% 180 гр.
 - сахарозаменитель
- Калорийность 302.
БЖУ-19/7/50

Начинка:

- любые ягоды 100 гр.
 - сахарозаменитель
- Калорийность 51.
БЖУ-0.81/0.46/12

Приготовление: яйцо и белок яйца взбиваем добавляем рисовую муку и потом молоко, из полученного теста выпекаем блины на антипригарной сковороде. Ягоды посыпаем сахарозаменителем и подогреваем в микроволновке 1 минуту, все перемешиваем и полученной смесью поливаем блины.

2. Фрукт .

-яблоко зелёное среднее
Калорийность 73.
БЖУ-0.36/0.24/19



МЕНЮ 4 ДЕНЬ

3. Котлеты из палтуса с рисом и брокколи.

-котлеты из прошлого дня

Калорийность 315.
БЖУ-48/10/8

-рис 50 гр.
-брокколи 200 гр.
-оливковое масло 1 ч.л.

Калорийность 263.
БЖУ-9/6/41

Приготовление: рис и брокколи отварить и перемешать, полить маслом оливковым.



4. Орехи.

-орехи или смесь 20 гр.
-курага 30 гр.

Калорийность 201.
БЖУ-5/12/22

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

5. Грудка на гриле и овощной салат.

- грудка 100 гр.
- помидор 100 гр.
- огурец 100 гр.
- салат айсберг 100 гр.
- зелень
- оливковое масло 1 ч.л.

Калорийность 197.
БЖУ-25/6/10

Приготовление: грудку перчим и солим , отправляем на разогретую гриль или антипригарную сковороду . Овощи режем и перемешиваем , поливаем салат оливковым маслом .





МЕНЮ 5 ДЕНЬ



1. Кексы с изюмом.

- банан 100 гр.
- греческий йогурт 1 ст.л . 30 гр.
- яйцо 1 шт.
- белок яйца 1шт.
- мука 70 гр.
- сахарозаменитель
- изюм 10 гр.

Калорийность 1/2 порции :242.
БЖУ-11/5/33.

Порцию выпекаем полностью , едим 1/2 часть , вторую порцию оставляем на утро следующего дня.

Приготовление: банан разминаем вилкой, добавляем яйцо и белок яйца перемешиваем , затем сахарозаменитель, йогурт и мука , все тщательно перемешиваем и выкладываем в формы для кексов, сверху выкладываем изюм на каждый кекс. Выпекаем в духовке на 180 градусов до готовности , проверить шпажкой .

2. Яичница с помидорами.

- яйцо 2 шт.
 - помидор 100 гр.
 - оливковое масло 1 ч.л.
 - хлебцы Корнер 2 шт.
- Калорийность 247.
БЖУ-14/15/14

Приготовление: в разогретую, смазанную маслом сковороду, выкладываем нарезанный помидор, обжариваем минуты 3, сверху разбиваем яйца , солим , перчим и закрываем крышкой пока яйца не сварятся. Подаем с хлебцами.



МЕНЮ 5 ДЕНЬ

3. Рубленые котлеты с грудкой и макаронами.

- куриное филе 110 гр.
- творог 50 гр.
- яйцо белок 30 гр.
- масло оливковое 1ч.л.
- спагетти 50 гр.
- зелень, соль, специи
- замороженные овощи 100 гр.

Калорийность 506.
БЖУ-57/9/36



Приготовление: куриное филе режем кубиками, добавляем туда творог, яйцо и специи, все перемешиваем и жарим на разогретой сковороде с 1 ч.л оливкового масла. Макароны и замороженные овощи отвариваем и перемешиваем.

4. Фрукт.

- грейпфрут средний 1 шт.

Калорийность 84.
БЖУ-0/0/21



МЕНЮ 5 ДЕНЬ

5. Отварные желудочки с брокколи.

- желудки куриные 150 гр.
- брокколи 200 гр.
- оливковое масло 1 ч.л
- корейская морковь 40 гр.

Калорийность 331.
БЖУ-33/15/18

Приготовление: желудки и брокколи отварить .
Брокколи перемешать с корейской морковью .



МЕНЮ 6 ДЕНЬ



1. Кексы с изюмом.

из предыдущего дня 1/2 порции

Калорийность 242.
БЖУ-11/5/33



2. Творог с вишней и бананом.

- творог 0.3%. 120 гр.
- вишня 50 гр.
- банан 50 гр.
- сахарозаменитель
- арахис 30 гр.

Калорийность 334.
БЖУ-31/15/23



Приготовление: все ингредиенты перемешать и посыпать сахарозаменителем.

МЕНЮ 6 ДЕНЬ

3. Отварные желудочки тушёные с луком и морковью.

-куриные желудки 150 гр.

-лук 50 гр.

-морковь 50 гр.

-гречка 60 гр.

-специи и лавровый лист

Калорийность 386.

БЖУ-35/7/48

Салат:

Огурец 100 гр.

Помидор 100 гр.

Айсберг 100 гр.

Оливковое масло 1 ч.л.

Калорийность 87.

БЖУ-3/5/11



Приготовление: желудки отварить добавить нарезанный лук и морковь , посыпать специями , добавить лавровый лист и тушить до готовности лука. Гречку отварить в подсоленной воде .

Приготовление салата: все овощи нарезать , посолить , перемешать и полить маслом.



4. Сухофрукт.

-курага 59 гр.

Калорийность 120.

БЖУ-2/0.2/31



МЕНЮ 6 ДЕНЬ

5. Салат из грудки и яблока.

- куриная грудка 120 гр.
- огурец 100 гр.
- яблоко зелёное 100 гр.
- специи
- йогурт 20 гр.
- лимон капля
- горчица 7 гр.

Калорийность 210.
БЖУ-30/3/17

Приготовление: грудку отварить , остудить , мелко нарезать . К грудке добавить нарезанное яблоко и огурец , посолить , залить заправкой из йогурта, лимона и горчицы . Все перемешать .



МЕНЮ 7 ДЕНЬ



1. Шарлотка с яблоками.

- яичный белок 100 гр. (3 шт.)
- молоко 1% 90 гр.
- мука овсяная 70 гр.
- разрыхлитель 1/2 чайной ложки
- сахарозаменитель
- ванилин
- корица
- соль
- яблоки 150 гр.

Калорийность
1/2 порции 207.
БЖУ-11/3/33

Порцию делим на 2 раза, 1/2 сегодня и остальное на завтрак следующего дня.

Приготовление : белки яиц взбиваем с молоком , немного солим , добавляем разрыхлитель , ванилин , сахарозаменитель и муку , все тщательно взбиваем , тесто получается достаточно жидким . Выливаем его в форму , сверху выкладываем нарезанные яблоки смешанные с корицей и сахарозаменителем, ставим в духовку на 180 градусов , минут на 40, смотрите чтобы тесто пропеклось .

SK

2. Яйца с сыром.

- яйцо 1 шт. варёное
 - белок яйца 1 шт.
 - хлебец Корнер 2 шт.
 - сыр лёгкий 16%. 30 гр.
- Калорийность 220.
БЖУ -20/10/11



Приготовление: яйца отварить , 1 целое берём и один только белок , на хлебец кладём сыр.

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

3. Шоколад.

-шоколад Горький
70 % Lindt, либо
аналогичный.
30 гр.

Калорийность 170.
БЖУ-3/12/10



4. Суп лапша из грудки.

-паутинка 30 гр.
-картофель 40 гр.
-лук 40 гр.
-морковь 40 гр.
-грудка 120 гр.
-оливковое масло 1 ч.л
-соль , перец, укроп

Калорийность 360.
БЖУ-33/8/39

Приготовление: лук и морковь режем и обжариваем на 1 ч.л оливкового масла , добавляем мелко нарезанную грудку , тушим пару минут , заливаем водой , даём воде закипеть и добавляем нарезанный картофель , солим , перчим, и варим до готовности картофеля . Далее добавляем паутинку варим минут 5 и выключаем , посыпаем зеленью. Даём супу постоять минут 20.

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

5. Фрукт.

-яблоко среднее на 200 гр.

Калорийность 94.

БЖУ-0.8/0.84/19



СПИСОК ПРОДУКТОВ

2 неделя

продукт	гр. / шт.
авокадо	40
апельсин	1
арахис	35
баклажаны	100
банан	270
брокколи	70
булгур	50
Ванилин, зелень, корица, масло оливковое, разрыхлитель, сахарозаменитель	+
вишня	60
говядина	100
гречка	60
гречневые хлопья	80
грибы (шампиньоны)	200
грудка куриная филе	770
груша	2 (480)
зефир эко-ботаника	73
Йогурт 1,5%	400
кабачки	100
какао порошок	20
кальмары	150
квашеная капуста	100
кокосовая стружка	18
крахмал кукурузный	25
креветки	50
кукуруза консервированная	50
лук	380
макароны	60
малина	60
молоко 1%	60
морепродукты смесь	200
морковь	310
мука кукурузная	60
мука овсяная	10
мука рисовая	30
овощи мороженные	200
овсянка	40
огурец	400
орехи	35
перец болгарский	200
печень куриная	250
помидор	1000
рис	90
ряженка	150
салат айсберг	200

2 неделя

продукт	гр. / шт.
сметана 15%	2ст.л
смородина	110
соевый соус	5
спагетти	100
сыр 16%	50
сыр фета	40
творог 0,3%	470
томатная паста	65
филе минтая	150
цветная капуста	320
чернослив	20
чеснок	2 зубчика
чечевица	60
яблоко	100
яйца	27 шт.



МЕНЮ 8 ДЕНЬ



1. Томатный омлет.

- йогурт 2% 30 гр.
- яйцо 1 шт.
- белок яйца 2 шт.
- овсяная мука 10 гр.
- соль , перец
- сыр 16% 30 гр.
- помидор 100 гр.
- томатная паста 20 гр.

Калорийность 268.
БЖУ-27/11/16

Приготовление: яйцо и белок взбить , добавляем нарезанный помидор ,йогурт, томатную пасту и муку , специи -все тщательно перемешиваем . Выливаем на антипригарную сковороду и закрывшем крышкой , до готовности ,перед подачей посыпаем сыром.

2. Шарлотка.

с предыдущего дня

Калорийность 207.
БЖУ-11/3/33



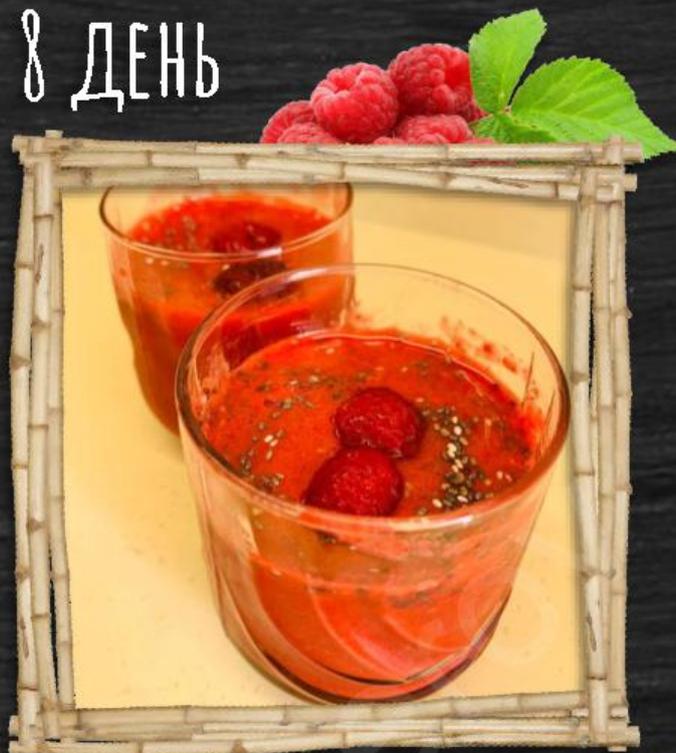


МЕНЮ 8 ДЕНЬ

3. Смузи.

- банан 50 гр.
- малина 60 гр.
- вишня 60 гр.
- вода
- сахарозаменитель
- семена чиа щепотка (6 гр.)

Калорийность 133.
БЖУ-3/3/27



Приготовление: банан, малину, вишню, воду и сахарозаменитель отправляем в миксер и все взбиваем, выливаем в стакан и посыпаем семенами чиа.

4. Паста Болоньезе.



- Фарш готовим на 2 раза, то есть прокручиваем 300 гр. Вторая часть на следующий день
- фарш 150 гр.
 - лук 40 гр.
 - морковь 60 гр.
 - помидор 100 гр.
 - болгарский перец 100 гр.
 - томатная паста 15 гр.
 - специи, петрушка
 - оливковое масло 1 ч.л.
 - макаронны 60 гр.

Калорийность 577.
БЖУ-38/19/65

Приготовление: фарш обжариваем. нарезаем лук и морковь и тушим на 1 ч.л. оливкового масла, добавляем нарезанный перец, помидор тушим минут 15. Добавляем овощи к фаршу, солим и перчим, заливаем томатной пастой и тушим до готовности овощей. Посыпаем зеленью и все перемешиваем. Макароны отвариваем. Выкладываем макароны на тарелку и сверху фарш с овощами.

МЕНЮ 8 ДЕНЬ

5. Салат из овощей с куриным филе.

- айсберг 100 гр.
- грудка 100 гр.
- огурец 100 гр.
- помидор 100 гр.
- соевый соус 5 гр.
- оливковое масло 1 ч.л.
- лук 40 гр.
- специи и зелень

Калорийность 214.
БЖУ-26/6/15

Приготовление: овощи и зелень нарезаем , солим , добавляем масло и соевый соус , всё перемешиваем . Грудку готовим на гриле или сковороде до готовности , режем и выкладываем ее сверху на салат .



МЕНЮ 9 ДЕНЬ

1. Овсянка в стакане с йогуртом.



- йогурт 100 гр.
- смородина 60 гр.
- сахарозаменитель
- овсянка 40 гр.
- арахис 15 гр.

Калорийность 309.
БЖУ-16/12/37

Приготовление :
йогурт смешиваем с сахарозаменителем и перекладываем все слоями , в конце посыпаем арахисом .



2. Яичница с помидорами и креветками.

- яйца 2 шт.
- помидоры 100 гр.
- креветки 50 гр.
- специи , зелень

Калорийность 219.
БЖУ-26/10/5

Приготовление:
креветки обжариваем на антипригарной сковороде , сверху разбиваем два яйца и жарим до готовности. Рядом выкладываем нарезанные помидоры .



МЕНЮ 9 ДЕНЬ

3. Котлеты из фарша с овощной смесью и булгуром.

- фарш 150 гр. Из предыдущего дня (говядина и грудка пополам)
- булгур 50 гр.
- овощная смесь замороженная 200 гр.
- специи, зелень
- оливковое масло 1 ч.л.

Калорийность: 529.
БЖУ -40/18/52



Приготовление: из фарша формируем котлеты и обжариваем на разогретой сковороде с 1ч.л оливкового масла . Овощную смесь отвариваем со специями и перемешиваем с готовым отварным булгуром.



4. Зефир.

- зефир
Eco Botanica 23 гр.

Калорийность 45.
БЖУ-0.23/0/18

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

5. Филе минтая под луком и морковью.

- филе минтая 150 гр.
- лук 100 гр.
- морковь 100 гр.
- томатная паста 30 гр.
- специи и зелень
- брокколи /цветная капуста 150 гр.

Калорийность 285.
БЖУ-33/2/35

Приготовление: минтай и брокколи отвариваем . Лук и морковь режем и тушим на воде , добавляем специи и томатную пасту , готовим до приготовления овощей . Выкладываем отварную рыбу и на неё тушеный лук и морковь , рядом отварную брокколи и цветную капусту .



МЕНЮ 10 ДЕНЬ



1. творожно-апельсиновая запеканка .

- творог 0.3% 120 гр.
- яйцо белок 90 гр.- 3 шт.
- крахмал кукурузный 25 гр.
- сахарозаменитель
- соль, ванилин
- сметана 15% 2 ст.л.
- апельсин 1 средний

Калорийность 185.
БЖУ-17/3.5/21

Приготовление : творог, белки яиц , крахмал , сахарозаменитель, ванилин , щепотка соли, тщательно все перемешиваем . Помещаем в форму и выпекаем в разогретой духовке при 180 градусах до полуготовности . Достаем и сверху кладем дольками апельсин и смазываем сметаной с сахарозаменителем. Кладем в духовку и выпекаем до готовности .



2. Гречневой блин с авокадо и сыром.

- гречневые хлопья 40 гр.
- яйцо 1 шт.
- белки яиц 2 шт.
- авокадо 40 гр.
- сыр 20 гр.
- соль
- вода 1/3 стакана

Калорийность 363.
БЖУ-27/17/26



Приготовление: взбиваем яйца и белки с водой и солью. Выпекаем на сковороде, смазанной маслом растительным . На блин выкладываем очищенный и нарезанный авокадо и тёртый сыр вперемешку.

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

3. Филе минтая с рисом и чечевицей.

- филе минтая под луком и морковью с предыдущего дня
- рис 40 гр.
- чечевица 20 гр.
- огурец 100 гр.
- помидор 100 гр.

Калорийность 466.
БЖУ-38/2/74



Приготовление: рис и чечевицу отвариваем и перемешиваем, овощи режем. Выкладываем рыбу, рядом рис с чечевицей и нарезка овощей.



4. Фрукт.

- груша 1 шт. на 240 гр.

Калорийность 101.
БЖУ -0.96/0.72/25

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

5. Печень куриная с цветной капустой.

- печень куриная 100 гр.
- лук 50 гр.
- морковь 50 гр.
- оливковое масло 1 ч.л.
- цветная капуста 150 гр.
- специи и соль

Калорийность 281.
БЖУ-25/12/19

Приготовление: печень отварить и потушить с луком и морковью на 1 ч.л. оливкового масла. Специи по вкусу. Цветную капусту отварить .



МЕНЮ 11 ДЕНЬ



1. Запеканка творожная.

с предыдущего дня.
1/2 порции

Калорийность 185.
БЖУ-17/3.5/21



2. Зефир.

-зефир 50 гр.

Калорийность 159.
БЖУ-1/0.1/40



МЕНЮ 11 ДЕНЬ

3. печень куриная с гречкой.

- печень куриная 150 гр.
- лук 50 гр.
- йогурт 30 гр.
- масло оливковое 1 ч.л
- специи , укроп, соль, петрушка
- гречка 60 гр.

Калорийность
487.БЖУ-36/17/51



Приготовление: печень отварить и потушить с луком на воде с 1 ч.л добавить специи и зелень, в конце добавляем йогурт , немного тушим и выключаем .Гречку отварить.



4. Орехи.

- Смесь орехов 35 гр.

Калорийность 216.
БЖУ -6/19/8

МЕНЮ 11 ДЕНЬ

5. Салат из кальмаров.

- кальмары 150 гр.
- оливковое масло 1 ч.л.
- яйцо 1 шт.
- яичный белок 2 шт.
- соль, соевый соус, укроп
- кукуруза консервированная 50 гр.
- огурец 100 гр.

Заправка :

- йогурт 2% 20 гр.
- чеснок 1 зубчик
- соевый соус капля 1 ч.л.

Калорийность 353.

БЖУ-42/12/15

Приготовление: кальмары и яйца отварить, остудить и нарезать , к ним добавляем огурец нарезанный , кукурузу и зелень , солим и перчим . Все ингредиенты для заправки перемешиваем и заливаем в салат , всё перемешиваем и поливаем оливковым маслом .



МЕНЮ 12 ДЕНЬ



1. Шоколадные маффины .

- бананы 120 гр.
- мука рисовая 30 гр.
- какао порошок 20 гр. 1 ст.л.
- разрыхлитель 1 гр.
- яичный белок 1 шт.
- сахарозаменитель
- молоко 1% 60 гр.
- ванилин

Калорийность 270.
БЖУ-11/2/55

Приготовление: банан размять вилкой, добавить яичный белок, перемешать. Затем молоко, тщательно перемешать. Добавить какао, муку, разрыхлитель, ванилин. Полученное тесто распределяем в формочки и выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке.



2 Брокколи с чечевицей.

- брокколи 70 гр.
- капуста цветная 70 гр.
- чечевица 40 гр.
- помидор 100 гр.
- яйцо 1 шт.
- яичный белок 2 шт.
- оливковое масло 1 ч.л.

Калорийность 350.
БЖУ-28/11/38



Приготовление: овощи и чечевицу отварить и перемешать, помидор нарезать и выложить рядом. Яйцо и белок пожарить на 1 ч.л. оливкового масла.

МЕНЮ 12 ДЕНЬ

3. Спагетти с морепродуктами.

- спагетти 50 гр.
- морепродукты
(коктейль) 200 гр.
- оливковое масло 1 ч.л.
- чеснок зубчик
- помидор 100 гр.
- соль , специи, зелень
- йогурт 20% 50 гр.

Калорийность 460.
БЖУ-39/12/46

Приготовление: макароны отварить . Чеснок нарезать и обжарить на масле , добавить нарезанный помидор , потушить , далее специи и зелень . Добавляем морской коктейль, все перемешиваем и тушим минут 10. Далее добавляем йогурт , перемешиваем , и к полученной смеси добавляем готовые макароны .



4. Фрукт.

-груша средняя

Калорийность 51.
БЖУ-0.61/0.28/12

МЕНЮ 12 ДЕНЬ

5. Греческий салат с грудкой.

- грудка 100 гр.
- сыр Фета 40 гр.
- салат айсберг 100 гр.
- соль, зелень
- масло оливковое 1ч.л.
- перец болгарский 100 гр.
- огурец 100 гр.
- помидор 100 гр.

Калорийность 320.
БЖУ-32/15/18

Приготовление: грудку готовим на гриле, сковороде или отвариваем. Нарезаем кубиками. Все овощи и сыр нарезаем и добавляем к грудке, солим и перчим, перемешиваем и поливаем оливковым маслом.



МЕНЮ 13 ДЕНЬ



1. Гречневый блин с яблоком и корицей.

- гречневые хлопья быстрой варки 40 гр.
- яйцо 1 шт.
- яичный белок 2 шт.
- вода
- яблоко 100 гр.
- корица по вкусу

Калорийность 270.
БЖУ-18/6/35

Приготовление: яйца взбиваем с водой (1/3 стакана), добавляем гречневые хлопья и выливаем на разогретую смазанную маслом сковороду, обжариваем до готовности. Яблоко трём на терке, перемешиваем с корицей и выкладываем на гречневый блин.

SK

2. Творожный смузи.

- банан 100 гр.
- чернослив 20 гр.
- ряженка 150 гр.
- творог 100 гр.
- вода 1/2 стакана
- ванилин

Калорийность 277.
БЖУ-24/4/4



Приготовление: банан и чернослив нарезаем и вместе со всеми ингредиентами отправляем в блендер и все взбиваем до однородной массы.



МЕНЮ 13 ДЕНЬ

3. макароны с яичным блином и грудкой.

- куриное филе 150 гр.
- яичный белок 2 шт.
- яйцо 1 шт.
- грибы 100 гр.
- масло оливковое 1ч.л
- йогурт 2% 30 гр.
- соль, чеснок, специи
- спагетти 50 гр.

Калорийность 493.
БЖУ-53/12/40



Приготовление: куриное филе и спагетти отвариваем. Чеснок режем и обжариваем на масле, добавляем грибы и тушим минут 5. Яйца взбиваем, солим, перчим и выпекаем блин, обжаривая с двух сторон, даём остыть и нарезаем соломкой. Спагетти, яичную соломку, грибы и нарезанную грудку соединяем, все поливаем йогуртом и перемешиваем, посыпаем зеленью.



4. Овощное рагу с говядиной.

- кабачки 100 гр.
- баклажаны 100 гр.
- перец болгарский 100 гр.
- лук 100 гр.
- морковь 100 гр.
- капуста цветная 100 гр.
- помидоры 100 гр.
- масло оливковое 1ч.л.
- укроп и специи
- говядина 100 гр.

Калорийность 391.
БЖУ-29/13/44

Внимание! порцию увеличиваем в 2 раза, вторая часть на следующий день на ужин.

Приготовление: лук и морковь обжариваем на масле, добавляем оставшиеся нарезанные овощи, солим, перчим, закрываем крышкой и тушим периодически помешиваем. Говядину отвариваем и добавляем к тушёным овощам, посыпаем зеленью и все перемешиваем.

МЕНЮ 14 ДЕНЬ



1. Печенье с кокосовой стружкой.

Внимание! порцию делим на 2 раза, 2 -ая порция на завтрак следующего дня.

- творог 250 гр.
- кокосовая стружка 18 гр.
- яичный белок 3 шт.
- разрыхлитель
- мука кукурузная 60 гр.
- сахарозаменитель

Калорийность порции 287.

БЖУ-31/7.5/26

Приготовление: все ингредиенты перемешиваем, делаем шарики и обваливаем в кокосовой стружке, выпекаем при 180 градусах до готовности, минут 40, в разогретой духовке.



2. Йогурт с ягодой.

- йогурт 2% 140 гр.
- смородина 50 гр.
- сахарозаменитель
- арахис 20 гр.

Калорийность 232.
БЖУ-15/13/17

Приготовление: в йогурт положить ягоду с сахарозаменителем и сверху посыпать арахисом.



МЕНЮ 14 ДЕНЬ

3. Фаршированное куриное филе.

- филе куриное 120 гр.
- масло оливковое 1ч.л.
- соль, петрушка
- помидор 100 гр.
- шампиньон 100 гр.
- рис 50 гр.
- квашенная капуста 100 гр.

Калорийность 399.
БЖУ-35/7/48



Приготовление: помидор и грибы режем и тушим на воде , до готовности грибов , добавляем специи и петрушку . Филе отбиваем во внутрь кладём начинку из помидор и шампиньонов , заворачиваем и обжариваем с двух сторон на 1 ч.л масла . Рис отвариваем .Рядом выкладываем квашенную капусту.



4. Фрукт.

- апельсин большой

Калорийность 100.
БЖУ-2/1/24

МЕНЮ 14 ДЕНЬ

5. Овощное рагу.

Из предыдущего дня. 1/2 порции.

Калорийность 391.
БЖУ-29/13/44



СПИСОК ПРОДУКТОВ

3 неделя

продукт	гр. / шт.
авокадо	40
апельсин	2
арахис	10
банан	310
брокколи	300
виноград	30
вишня	30
говядина	450
горох	120
греческий йогурт	2ст.л
гречка	60
грибы	100
грудка куриная филе	1000
груша	1 шт.
зелень, корица, масло оливковое, разрыхлитель, сахарозаменитель	+
изюм	10шт
йогурт	80
какао порошок	1 ч.л.
картофель	570
кукуруза консерв	30
курага	70
лук	320
лук фиолетовый	50
макароны	20
малина	100
морковь	310
мука овсян	30
овсяная мука	1ст.л
овсянка	20
огурец	550
оливки зеленые	5шт
орехи	50
отруби	2ст.л.
перец болгарский	200
перловка	60
помидор	650
рис басмати	50
рис бурый	50
рыба дорадо	150
салат	100
салат айсберг	250
смородина или любая ягода	40
сок лимона	+

3 неделя

продукт	гр. / шт.
спагетти	50
сыр 16%	40
творог 0,3%	150
туец консервированный, натуральный	120
тыква	100
уксус яблочный	1ч.л.
фасоль консерв	185
фасоль стручковая	250
филе бедра куриного	150
форель	300
форель слабосоленая	40
хлеб зерновой	60
чернослив	30
чеснок	4 зубчика
шоколад lindt	50
яблоко зеленое	2
яблоко фиджи	1
яблоко/груша/апельсин	1
ягоды	2 стакана
яйца	16 шт.



МЕНЮ 15 ДЕНЬ



1. Печенье с кокосовой стружкой.

Из предыдущего дня.
1/2 порции

Калорийность 287.
БЖУ-31/7/26



2. Шоколад.

-шоколад Горький 70 %
Lindt, либо аналогичный.
30 гр.

Калорийность 170.
БЖУ-3/12/10



МЕНЮ 15 ДЕНЬ

3. Соус с фрикадельками.

- фарш 150 гр.
- морковь 100 гр.
- лук 100 гр.
- зелёная стручковая фасоль 100 гр.
- специи и зелень
- картофель 250 гр.
- оливковое масло 1 ч.л.

Калорийность 555.
БЖУ-34/13/77



Приготовление: лук и морковь режем и обжариваем на масле, добавляем замороженную стручковую фасоль, перемешиваем, добавляем кипяток. Из фарша делаем шарики и бросаем в вскипевшую воду, солим и добавляем любимые специи. Картофель нарезаем кубиками и бросаем в наш соус, закрываем крышкой и даём полностью приготовиться, дайте картофелю развариться. В конце добавляем зелень.



4. Фрукт.

- яблоко красное Фигжи

Калорийность 92.
БЖУ-1/0.26/25

МЕНЮ 15 ДЕНЬ

5. Салат с форелью.

- форель 150 гр.
- помидор 100 гр.
- огурец 100 гр.
- листья салата 100 гр.
- лук фиолетовый 50 гр.

Калорийность 291.
БЖУ -35/11/15

Приготовление: форель отвариваем и остужаем .
Овощи режем , солим и перемешиваем , сверху
выкладываем нарезанную форель .



МЕНЮ 16 ДЕНЬ



1. Омлет с овощами.

- яйцо 2 шт.
- белок яйца 1 шт.
- помидор 40 гр.
- перец 30гр

БЖУ -15/9/4.

Калорийность 162.

Приготовление:

Помидор и перец нарезать и обжарить немного на сковороде смазанной маслом. Яйца и белок смешиваем с 1/3 стакана воды, взбиваем и заливаем овощи в сковороде, закрываем крышкой минут на 10 до готовности, на среднем огне.

2. Макароны с малиной.

- спагетти твёрдых сортов 50 гр.
- малина замороженная 50 гр.
- йогурт маложирный 1 ст.л. (25 гр.)
- сахарозаменитель (по вкусу)

БЖУ- 9/2/49.

Калорийность 247.

Приготовление:

Макароны отварить.

В замороженную малину положить заменитель сахара и поставить в микроволновку на 40 секунд. В макароны добавить малину и йогурт, все перемешать.



МЕНЮ 16 ДЕНЬ



3. Перекус.

- чай/кофе (в чистом виде)
- курага 30 гр.
- орехи миндаль 20 гр.
(можно взять любые орехи или смесь)

БЖУ-4.5/12/22.
Калорийность 201.



4. Гороховый суп с говядиной.

- говядина постная (отварная) 150 гр. (взвешиваем в сыром виде)
- картофель 60 гр.
- лук 30 гр.
- чеснок 1 зубчик
- морковь 40 гр.
- горох 50 гр.
- оливковое масло 1 ч.л.

БЖУ-43/17/50.

Калорийность 501.

Данный приём делим на 2 раза

Приготовление:

На одной чайной ложке обжариваем нарезанный лук ,чеснок и морковь минут 5, добавляем воды ,соли , перчим , как закипит добавляем горох , варим минут 20 , затем добавляем нарезанный картофель и готовое отварное мясо говядины . Варим до готовности картофеля и гороха. Сверху посыпаем зеленью .



МЕНЮ 16 ДЕНЬ

5. Стейк из форели с овощами.

- стейк форели 150 гр.
- помидор 80 гр.
- огурец 120 гр.
- перец 50 гр.
- салат айсберг 100 гр.
- оливки зелёные без косточек -5 шт.
- зелень
- оливковое масло 1 ч.л.

БЖУ-31/15/10.

Калорийность 294.

Приготовление:

Стейк форели поместить в сковороду с водой посолить и поперчить, варить на среднем огне до готовности .Овощи все нарезаем , солим , перчим , перемешиваем и поливаем маслом .



МЕНЮ 17 ДЕНЬ



1. Тыквенно-творожные оладьи.

- тыква 100 гр.
- творог 0.3% -100 гр.
- мука овсяная 30 гр.
- яйцо среднее 1 шт.
- оливковое масло 1 ч.л.
- сахарозаменитель
- соль щепотка
- сода или уксус

Калорийность 322.
БЖУ -28/11/28.

Кто не ест молочку, берём шаурму из блюд на 200 калорий, например, шаурма с грудкой (увеличь белок, или плюсом съешь тыкву около 300 гр.). Тыкву убираем в холодильник, она нам ещё понадобится.

Приготовление: Тыкву трём на терке мелкой и отправляем в микроволновку на 3 минуты. Соединяем творог, тыкву, яйцо, соду гасим уксусом, муку, сахарозаменитель, соль. Все перемешиваем и выпекаем на заранее разогретой сковороде смазанной маслом по одной столовой ложке.

2. Хлеб зерновой с красной рыбой и авокадо.

- хлеб зерновой из пророщенного зерна 2 шт. (60 гр.)
- авокадо 40 гр.
- форель слабосоленая - 40 гр.

Калорийность 249.
БЖУ-15/8/27.

Приготовление:

Оставшуюся слабосоленую форель убираем в морозилку, пригодится на другие дни.

На хлеб мажем авокадо и сверху кладем форель.



МЕНЮ 17 ДЕНЬ



3. Гречка тушёная с грибами и грудкой.

- грудка 150 гр.
- гречка 60 гр.
- морковь 40 гр.
- лук 1/2 маленькой головки
- грибы 100 гр.
- зелень
- масло оливковое 1 ч.л

Калорийность 450 .
БЖУ 46/9/50.

Делим этот приём на 2 раза в этот же день . Так как за один приём слишком много белка.

Приготовление: Морковь, лук , грибы мелко режем и обжариваем на 1 ч.л. оливкового масла , добавляем гречку в расчете 1 к 2(варим пока не испариться вода). Тем временем грудка режем квадратиками и тушим на сковороде до готовности .Соединяем гречку(уже готовую) с грудкой, все перемешиваем и посыпаем зеленью.

4. Апельсин.

-апельсин средний 1 шт.

Калорийность 62.
БЖУ- 1/0.16/15



МЕНЮ 17 ДЕНЬ

5. Салат из говядины и фасоли.

- отварная говядина 150 гр.
- перец болгарский 80 гр.
- огурец свежий 150 гр.
- фасоль консервированная 2 ст.л. (55 гр.)
- лук красный половину маленькой головки
- масло оливковое 1 ч.л.

Внимание ! Говядину берём с 1 дня !
Соответственно, варим ее больше -на 2 приема . Те,
кто заменяет другим белком, тоже сразу
увеличивает порцию.

Приготовление:
говядину отварить и разделить на волоски , овощи
нарезать. Соединить говядину , фасоль и овощи.
Перемешать и полить оливковым маслом.



МЕНЮ 18 ДЕНЬ



1. Омлет с сыром и зеленью.

- яйцо 2 шт.
- белки яиц 2 шт.
- сыр 16% 20 гр.
- помидор 40 гр.
- специи

Калорийность 235.
БЖУ-23/15/2

Приготовление:

Помидор немного обжариваем на сковороде, в яйца добавляем 1/3 стакана воды, специи, и тщательно взбиваем вилкой. Затем заливаем в сковороду на помидоры и равномерно посыпаем сыром. Накрываем крышкой до готовности.



2. Перловка с яблоком и корицей.

- перловка 60 гр.
- яблоко зелёное 1/2 часть
- мёд/сахарозаменитель 1 ч.л. / по вкусу
- корица: щепотка

Калорийность - 257.
БЖУ - 6/1/56

Приготовление:

перловку отвариваем, добавляем к ней остальные ингредиенты (яблоко можно натереть).



МЕНЮ 18 ДЕНЬ



3. Фасолевый суп с филе бедра курицы.

- филе бедра 150 гр.
- картофель 60 гр.
- консервированная фасоль 3 ст.л.~60 г. (остальное на 5й день).
- лук 30 гр.
- специи
- зелень

-оливковое масло 1ч.л
Калорийность 429.
БЖУ- 28/26/19.

Делим на 2 раза.
Можно съесть и за 1 приём)

Фасоль берём из 2 дня меню (баночку открыли для салата , надо ее израсходовать)

Приготовление: половину фасоли размять вилкой, половину оставит целой. Половину картофеля натереть, половину нарезать кубиками. Обжариваем лук на масле , добавляем филе, специи. Как только филе немного обжарится, добавляем горячую воду, затем фасоль и картошку, доводим до кипения и варим 15-20 минут до полной готовности. Добавляем зелень – готово!

4. Фрукт.

-среднее яблоко , груша , апельсин, грейпфрут (на выбор)

Калорийность 62.
БЖУ- 1/0.16/15.



МЕНЮ 18 ДЕНЬ

5. Котлеты из грудки и брокколи.

ВНИМАНИЕ ! фарш делим на 2 части по 150 гр. , котлеты делаем на 2 дня , 2-ую часть на обед следующего дня.

-грудка 300 гр.

-брокколи 200 (добавляем к 150 гр. фарша)

-лук 1/2 средняя

-кукуруза консервированная 2 ст.л. (30 гр.)

-яйцо 1 шт.

-отруби 2 ст.л.

овощная нарезка: огурец и помидор средние по 1/2 части.

Калорийность 306.

БЖУ-45/8/17.

Приготовление: делаем фарш с луком. Брокколи отвариваем и толчем вилкой. Смешиваем все ингредиенты, формируем котлеты. Добавляем на сковороду немного воды и тушим под крышкой до готовности.



МЕНЮ 19 ДЕНЬ

1. Овсяноблин с творогом и вишней.

- яйцо 1 шт.
 - белок яйца 2 шт.
 - щепотка соли
 - овсянка 20 гр.
- Для начинки :
- творог 0.3 % 50 гр.
 - вишня 30 гр.
 - банан 1/3 (50 гр.)

Калорийность 270.
БЖУ -26/6/27.

Кто не ест творог ,
убирают его вообще
и готовят без него ,
тоже очень вкусно.

Приготовление:

Солим белки яиц, добавляем 1/3 стакана воды.
Взбиваем вилкой, добавляем овсянку, перемешиваем и
выливаем на разогретую смазанную сковороду,
посыпаем сахарозаменителем, накрываем крышкой
до готовности. Смешиваем творог с вишней и
бананом, выкладываем на блин.



2. Фруктовый салат с йогуртом и семенами чиа.

- яблоко 1/3 часть (60 гр.)
- банан 1/3 (60 гр.)
- груша 1/3 (60 гр.)
- апельсин 1/3 (60 гр.)

Заправка:

- йогурт 1 ст.л.
- семена чиа 1 ч.л.

Калорийность 197.
БЖУ-7/5/37

Приготовление:

Семена смешиваем с
йогуртом и поливаем
фрукты, нарезанные
кубиками.



МЕНЮ 19 ДЕНЬ

3. Котлеты из грудки с брокколи.



Внимание! берём котлеты с предыдущего дня!
-котлеты
-рис бурый 50 гр.
(просто отварить как гарнир)
Такой рис варится 1 к 3.

Калорийность 490.
БЖУ-50/9/55



4. Орехи и чернослив.

-орехи смесь 30 гр.
-чернослив 30 гр. (можно курагу)

Калорийность 260.
БЖУ-5.5/17/25



МЕНЮ 19 ДЕНЬ

5. Дорадо.

- рыба дорадо 1 шт. средняя (как раз на 150 гр. получается без головы и скелета). Берите любую рыбку, запечённую на гриле или в духовке.
- стручковая фасоль 150 гр.
- оливковое масло 1 ч.л.
- чеснок 1 зубчик
- помидоры черри или обычные 80 гр.

Калорийность 236.
БЖУ-31/7/15

Приготовление:

Если дорадо сырая, то солим, перчим и отправляем на сковороду, гриль, или в духовку. В фасоль добавляем перец, помидоры, масло, выжимаем чеснок и перемешиваем. Выкладываем рыбу и фасоль на тарелку.



МЕНЮ 20 ДЕНЬ



1. Яичница со шпинатом и фасолью.

- шпинат (можно брокколи) 100 гр.
- яйцо 2 шт.
- фасоль консервированная (любая, можно отварная) 50 гр.
- помидора 100 гр.

Калорийность 230.
БЖУ-21/9/16.

Приготовление:

Обжариваем помидор на чайной ложке растительного масла, добавляем шпинат и немного тушим. Добавляем фасоль, перемешиваем и заливаем яйцами. Солим перчим, накрываем крышкой до готовности.



2. Рис отварной с курагой.

- рис басмати 50 гр. (любой , кроме круглого)
- курага 40 гр.
- масло 1 ч.л.
- изюм 10 шт.

Калорийность 319.
БЖУ-5/5/65

Приготовление:

Курагу режем и обжариваем вместе с изюмом на чайной ложке оливкового масла. Засыпаем отваренным рисом, перемешиваем и даем потомиться около 5 минут на медленном огне. Можно посыпать кунжутом.



МЕНЮ 20 ДЕНЬ



3. Мороженое из ягод и йогурта.

- ягоды микс 2 стакана
- сахарозаменитель (здесь 3 пакетика)
- йогурт 1,5% жирности -1/2 стакана

Калорийность 94.

БЖУ-3/1/16.

(кто не ест йогурт, просто съешьте ягоду 1 стакан, предварительно разморозив или замените на фрукт (яблоко, груша, апельсин))



Приготовление: все ингредиенты взбиваем блендером до сливочной массы, около 3х минут, затем отправляем в морозилку хотя бы на 2 часа, а лучше на ночь. Внимание! Данную порцию делим на 2 раза! Калорийность посчитана на 1 порцию.

4. Тушеный картофель с говядиной и помидорами



- говядина отварная 150 гр.
- лук 40 гр.
- чеснок 1 зубчик
- масло оливковое 1 ч.л.
- уксус яблочный 1 ч.л., специи
- морковь 40 гр.
- картофель 200 гр.
- помидор 100 гр.
- макаронны 20 гр.

Калорийность 589.

БЖУ-39/21/60

Делим на 2 приема в этот день. Меньше можно, больше нельзя. Можно съесть и за раз.

Приготовление:

мелко нарезаем морковь, лук, чеснок, и обжариваем. Затем добавляем мелко нарезанные помидоры и тушим 5 минут. Добавляем картофель кубиками и мясо, порванное на волоски. Заливаем кипятком, солим, перчим и даём картошке свариться. Затем добавляем макароны и варим до готовности макарон. Добавляем уксус, зелень, перемешиваем и даём настояться.

МЕНЮ 20 ДЕНЬ

5. Салат с тунцом из банки.

- айсберг 100 гр.
- помидоры 100 гр.
- фасоль 20 гр. (можно без неё)
- тунец натуральный консерв. 120 гр.
- огурец 100 гр.
- перец болгарский 40 гр.
- оливковое масло 1 ч.л.
- лимонный сок (лимон)

Калорийность 219.
БЖУ-30/6/10

Приготовление:

Режем все овощи и отправляем в чашу/салатницу, сверху добавляем фасоль, тунец, немного солим, перемешиваем. Добавляем лимонный сок , оливковое масло и перемешиваем.



МЕНЮ 21 ДЕНЬ



1. Банановые панкейки.

Тесто:

- банан 1 шт. средний и спелый
- яйцо 2 шт.
- какао 1 ч.л.

- овсяная мука 1 ст.л
- ванилин

Начинка :

- Смородина (любая ягода) 40 гр.
- Йогурт 30 гр. (2 ст.л.)

Калорийность 400.
БЖУ-19/13/58.

Приготовление:

Разминаем банан вилкой, добавляем какао и овсяную муку. Перемешиваем, добавляем немного ванилина и яйца. Ещё раз перемешиваем. На разогретую сковороду выливаем 2 столовые ложки теста и выпекаем. Йогурт перемешиваем со смородиной и поливаем сверху готовые панкейки.



2. Шоколад

- шоколад горький 70 % Lindt, либо аналогичный. 20 гр.

Калорийность 113.
БЖУ -2/8/7.



МЕНЮ 21 ДЕНЬ



3. Суп из курицы и нута.

- лук 40 гр.
- морковь 40 гр.
- нут 70 гр. (замочить)
- чеснок, зелень
- масло оливковое 1 ч.л.
- филе курицы 150 гр. (грудка, филе бедра, индейка, постная говядина)

Калорийность 476.

БЖУ- 48/11/46

На 2 раза в этот же день.
Меньше можно, больше нельзя



Приготовление: лук, чеснок и морковь мелко режем и обжариваем на чайной ложке масла. Режем филе курицы и отправляем к овощам. Солим, перчим, добавляем нут и заливаем кипятком. Даём протомиться на медленном огне под крышкой 1 час. Достаём курицу и часть нута. Нут толчем, курицу рвём на кусочки и отправляем обратно. Добавляем зелень и томим ещё 30 минут.

4. Гороховый суп-пюре.



- грудка 150 гр. (заранее обжарить на сковороде без масла, минут 7, мясо буквально белеет и снимать)

-лук 50 гр.

-морковь 50 гр.

-зелень и специи

-горох 70 гр.

Можно так же поделить на 2 порции. Или съесть за раз.

Калорийность 428.

БЖУ-50/3/54

Приготовление: лук, морковь и горох отправляем в кастрюлю и заливаем кипятком 1/3. Солим, перчим, даём гороху полностью развариться. Даём остыть и перемалываем до пюре блендером. Кладём грудку, зелень.

МЕНЮ 21 ДЕНЬ

5. Салат из грудки и винограда.

- куриная грудка отварная 100 гр.
- сельдерей 1 стебель(замените на любую зелень если нет сельдерея)
- виноград 30 гр. (условие не обязательное)
- греческий йогурт 2 ст.л. и немного горчицы для заправки
- арахис 10 гр. (не обязательно , или положите штуки 3-4 других орехов , предварительно растолочь)
- соль
- огурец 50 гр.
- салат айсберг 50 гр.
- сыр маложирный 20 гр. натереть

Калорийность 272.
БЖУ-32/13/8.

Приготовление: овощи, виноград , грудку режем и отправляем в чашу, добавляем , арахис, сыр и всё перемешиваем. Добавляем йогурт с горчицей и всё перемешиваем. Выкладываем на тарелку, посыпаем семенами чиа.



СПИСОК ПРОДУКТОВ

4 неделя

продукт	гр. / шт.
авокадо	60
апельсин	2
арахисовая паста	1 ч.л.
банан	2шт
брокколи	400
булгур	50
булгур	30
вишня	100
говядина	375
грибы шампиньоны	500
грудка куриная филе	695
груша	2шт
хлеб зерновой	1 ломтик
индейка	400
йогурт	400
кабачок	200
какао порошок	110
кальмары	150
капуста	500
картофель	60
кефир 1%	150
клетчатка	1 ст.л.
креветки	60
куриные желудочки или филе	300
лаваш тонкий	40
лесные орехи	130
лук	480
макароны	190
минтай	150
молоко	200
морковь	320
морковь по-корейски	80
морской коктейль	150
мука рисовая	50
овощная смесь	600
овсяная мука	130
овсянка	80
огурец	300
орехи	30
перец болгарский	300
печень	150
помидор	850
разрыхлитель	+
рис	70
салат айсберг	100

1 неделя

продукт	гр. / шт.
сахарозаменитель	+
сёмга малосольная	50
семена чиа	150
смородина или любая ягода	150
спагетти	110
сухофрукты	30
сыр 16%	150
творог 0,3%	100
томатная паста	400
тыква	150
фасоль консерв	40
финики	130
форель/сёмга	100
хлеб бездрожжеой	40
хлеб зерновой	2 ломтика
хлебец корнер	1шт
чеснок	2 зубчика
чечевица	70
шоколад lindt	20
шоколадные капли	15
яблоко зеленое	4шт
ягоды	150
яйца	23 шт.





МЕНЮ 22 ДЕНЬ



1. макаронны с вишней и йогуртом.

(кто не ест молочку , исключаем йогурт , просто вишня и сахарозаменитель, тоже очень вкусно)
-макаронны отварные 50 гр.
-вишня 50 гр.
-йогурт 1 ст.л.
-сахарозаменитель

Калорийность 221.
БЖУ-9/2/42

Приготовление: вишню посыпаем сахарозаменителем и отправляем в микроволновку на 1 минуту. Затем добавляем в вишню йогурт и высыпаем всё на макаронны, можно перемешать.

2. Брауни из какао. Вариант 1

-какао 100 гр.
-яйцо 2 шт.
-сахарозаменитель 1 ст.л.
-вода 300 мл.
Калорийность на 100 гр. 80 .
БЖУ-7/5/13



Приготовление: белки отделяем от желтков, заливаем какао водой, варим на паровой бане или в кастрюле с толстым дном. Как только какао закипит, даём еще провариться минут 5 до густоты. Как только сняли с плиты – добавляем сахарозаменитель, перемешиваем, добавляем желтки и быстро перемешиваем. Взбиваем 2 белка блендером или миксером и отправляем в смесь. Тесто отправляем в форму и в духовку на 200 градусов и 8 минут. Достаём, охлаждаем и убираем на ночь в холодильник.



МЕНЮ 22 ДЕНЬ



2. Десерт из творога и семян чиа. Вариант 2

- йогурт 150 гр.
- семена чиа 150 гр.
- творог 50 гр.
- сахарозаменитель
- смородина 150 гр.

Калорийность 226.
БЖУ-22/7/19



Приготовление: йогурт, творог и семена чиа перемешиваем в стакане. Перемешиваем еще 3 раза каждые 10 минут, затем ставим в холодильник на ночь. Если смородина замороженная, то посыпаем сахарозаменителем и даем самой разморозиться, затем убираем в холодильник к нашему десерту. Когда достанем, смородину разминаем вилкой, перемешиваем и высыпаем на десерт. Сверху посыпаем арахисом.

3. Суп харчо из говядины.

- говядина -150 гр.
- лук 40 гр.
- морковь 40 гр.
- лавровый лист
- помидор 100 гр.
- томатная паста 1 ч.л.
- чеснок
- специи: хмели - сунели, соль, перец
- шампиньоны 2 шт. средние
- рис 20 гр.

Калорийность 355.
БЖУ-35/12/26



Приготовление: лук, чеснок, морковь мелко режем и обжариваем, затем добавляем нарезанные грибы, затем добавляем нарезанный помидор без кожуры. Пока тушатся овощи, добавляем томатную пасту. Добавляем рис, мясо и заливаем кипятком. Солим перчим, добавляем специи по вкусу. Добавляем лавровый лист и варим до готовности риса. Посыпаем зеленью.

МЕНЮ 22 ДЕНЬ

4. Фрукт.

Зелёное яблоко среднее -1 шт.

Калорийность 73.

БЖУ-0,36/0,24/19.

5. Салат из яиц и колец кальмара.

- кальмары 150 гр.
- яйцо 1 шт.
- белок яйца 1 шт.
- чиа
- лук четверть головки
- уксус по желанию
- оливковое масло 1 ч.л.
- помидор 100 гр.
- огурец 100 гр.

Калорийность 320.

БЖУ-38/15/8

Приготовление:
кольца кальмара размораживаем, солим, перчим, жарим на сковороде 1 минуту, выкладываем на тарелку, сверху выкладываем нарезанные яйца, посыпаем специями. Нарезаем овощи, выкладываем к кальмарам и поливаем всё маслом.



МЕНЮ 23 ДЕНЬ



1. Блины с шоколадной крошкой.

- шоколадные капли 15 гр.
- яйцо 1 шт.
- овсяная мука 130 гр.
- кефир 1% 150 мл.
- разрыхлитель 1/2 ч.л.
- масло оливковое 1ч.л.
- щепотка соли

Калорийность
1/2 порции 360.
БЖУ-14/11/50.

Внимание делим порцию на 2 раза . Сегодня на завтрак и 2-ую можно на следующий день (или поделиться с близкими). Калорийность всей порции 720.

Приготовление: творог немного солим, добавляем 1 яйцо, перемешиваем и добавляем муку, перемешиваем, добавляем кефир, разрыхлитель и перемешиваем. Добавляем шоколадные капли и перемешиваем. Жарим небольшие блинчики.

2. Мороженое из ягод и йогурта.

Оно уже было в меню , и должно быть готово.

Калорийность
одной порции 94.
БЖУ-4/1/16.



МЕНЮ 23 ДЕНЬ

3. Спагетти с форелью/сёмгой.

- спагетти отваренные 50 гр.
- форель или сёмга 100 гр.
- специи
- зелень
- лук 50 гр.
- томатная паста 250 гр.

Калорийность 419.
БЖУ-32/7/58

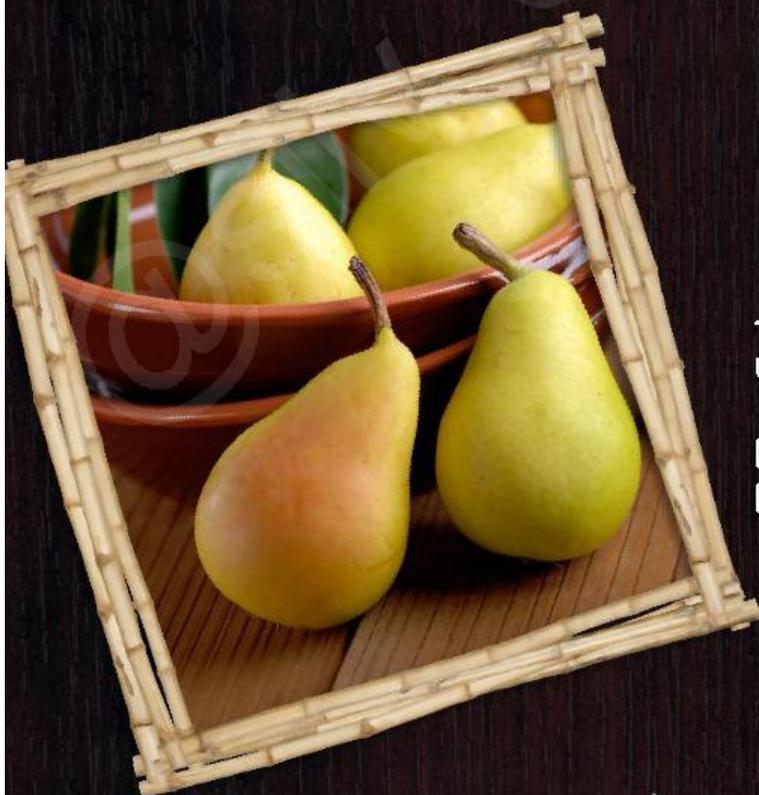
Приготовление: тушим отдельно лук и рыбу кусочками на воде. В лук добавляем томатную пасту и тушим пару минут. Соединяем все ингредиенты и тушим еще пару минут. Можно украсить зеленью и добавить несколько орешков.



4. Фрукт.

- средняя целая груша 1 шт.

Калорийность 96.
БЖУ-0,63/0,2/26



МЕНЮ 23 ДЕНЬ

5. Тушеная капуста с грибами и грудкой.

- капуста белокочанная 200 гр.
- грибы 100 гр.
- зелень и специи
- томатная паста 2 ст.л.
- морковь 50 гр.
- грудка 150 гр.

Калорийность 299.
БЖУ-43/3/26

Приготовление: шампиньоны морковь и капусту мелко режем и отправляем тушиться. Добавляем специи, соль, перец, томатную пасту, перемешиваем и тушим под крышкой, пока не приготовится капуста. Грудку мелко режем, солим, перчим и обжариваем до готовности. Соединяем ингредиенты.



МЕНЮ 24 ДЕНЬ



1. Яйца в хлебе с рыбой.

- хлеб бездрожжевой 40 гр.
- яйцо 1 шт.
- сёмга малосольная 50 гр.

Калорийность 232.
БЖУ-20/8/16

Приготовление: сёмгу режем и смешиваем с яйцом, в хлебе делаем окошко. Кладём хлеб на сковороду и заливаем яйцо с сёмгой в окошко хлеба. Жарим до готовности. Можно посыпать специями.

2. Шоколад.

- шоколад горький 70 % Lindt, либо аналогичный. 20 гр.

Калорийность 113.
БЖУ-2/8/9



МЕНЮ 24 ДЕНЬ

3. Ёжики с замороженными овощами.

- фарш говяжий 150 гр. (фарш делаем сами)
- рис 50 гр.
- овощи смесь 300 гр.
- специи
- оливковое масло 1 ч.л.

Калорийность 538.
БЖУ-44/52/13

Приготовление: рис добавляем в фарш и перемешиваем. Формируем шарики примерно по 50 грамм и обжариваем с двух сторон. Затем засыпаем их овощной смесью, добавляем специи, томатную пасту, заливаем водой и накрываем крышкой. Тушим на медленном огне до готовности.



4. Смузи из ягод и йогурта.

- йогурт 140 гр. (маложирный)
- ягоды любые замороженные 150 гр.
- сахарозаменитель
- вода

Калорийность 163.
БЖУ-10/3/25

Приготовление: объединяем все ингредиенты и взбиваем блендером



МЕНЮ 24 ДЕНЬ

5. Желудки куриные с брокколи.

- куриные желудки 150 гр. (замените на любой белок)
- корейская морковь 40 гр.
- брокколи 200 гр.
- масло оливковое 1 ч.л.

Калорийность 331.
БЖУ-33/15/2

Приготовление: желудки и брокколи отварить .
Брокколи перемешать с корейской морковью .



МЕНЮ 25 ДЕНЬ



1. Макароны с тыквой.

- макароны 50 гр.
- тыква 150 гр.
- сахарозаменитель

Кто не ест тыкву, заменяет на любую ягоду, грамм 100.

Калорийность 219.
БЖУ-9/1/44

Приготовление: тыкву режем кубиками, варим 1 час на медленном огне. Добавляем сахарозаменитель в тыкву, если не очень сладкая. Добавляем тыкву в отваренные макароны, перемешиваем.

2. Яичница с авокадо.

- яйца 2 шт.
- белок яйцо 1 шт.
- зерновой хлеб 1 шт.(или хлебцы Корнер)
- авокадо 30 гр.
- сыр 20 гр.

Калорийность 338.
БЖУ-22/20/16

Приготовление : яйца можно отварить или сделать яичницу без масла . Остальное можно съесть на ваше усмотрение , хлебец с сыром , или сыр добавить в яичницу.



МЕНЮ 25 ДЕНЬ

3. Булгур с тушеными желудочками.

- булгур 50 гр.
- куриные желудки отварные 150 гр.
- лук 50 гр.
- масло оливковое 1ч.л
- специи
- консервированная фасоль 2 ст.л. (40 гр.)
- огурец 100 гр.
- помидор 100гр

Калорийность 412.
БЖУ-37/8/52

(кто не ест субпродукты ,замените на любой белок в таком же количестве)

Приготовление: обжариваем лук полукольцами, добавляем желудочки и тушим 5-10 минут. Солим и специи по вкусу. Добавляем фасоль и булгур. Заливаем водой и тушим, пока не выкипит.



4. Мороженое из йогурта и ягод.

Должно быть готово.

Можно заменить на 1 средний фрукт.

Калорийность 94.3.
БЖУ-4/1/16

МЕНЮ 25 ДЕНЬ

5. Запеканка с брокколи и сыром.

- брокколи , шпинат , капуста брюссельская (любая зелень) 200 гр.
- белок 3 шт.
- яйцо 1 шт.
- сыр 20 гр.
- молоко 3 ст.л.
- специи

Калорийность 235.
БЖУ-25/6/23

Приготовление: брокколи отвариваем, сыр натираем на тёрке на 2 части. Яйца смешиваем с молоком и частью сыра, добавляем специи (можно паприку). Заливаем брокколи смесью и посыпаем остатками сыра. Ставим духовку на 180-190 градусов на 20-30 минут.



МЕНЮ 26 ДЕНЬ



1. Овсяноблин - пицца.

- овсянка 30 гр.
- яичный белок 2 шт.
- яйцо 1 шт.
- специи
- вода 0.3 стакана
- помидор 1/2 средней 50 гр.
- грибы шампиньоны 2 шт.
- сыр лёгкий 20 гр.
- зелень
- отварная грудка 50 гр.

Калорийность 244.
БЖУ-28/7/16

Приготовление: в яйца добавляем воду, специи и всё взбиваем. Добавляем овсянку, перемешиваем и выливаем на сковороду. Как блин немного схватится – выкладываем сверху все нарезанные ингредиенты, даём сыру расплавиться.

2. Брауни из лесных орехов и фиников.

- финики 130 гр.
 - лесные орехи 130 гр.
 - какао 1 ст.л.
- Внимание !!! Это общая порция . Можно съесть 2 шт. Остальное пригодится. Держим конфетки в холодильнике .

Калорийность
на 2 шт.-163.
БЖУ-3/11/15

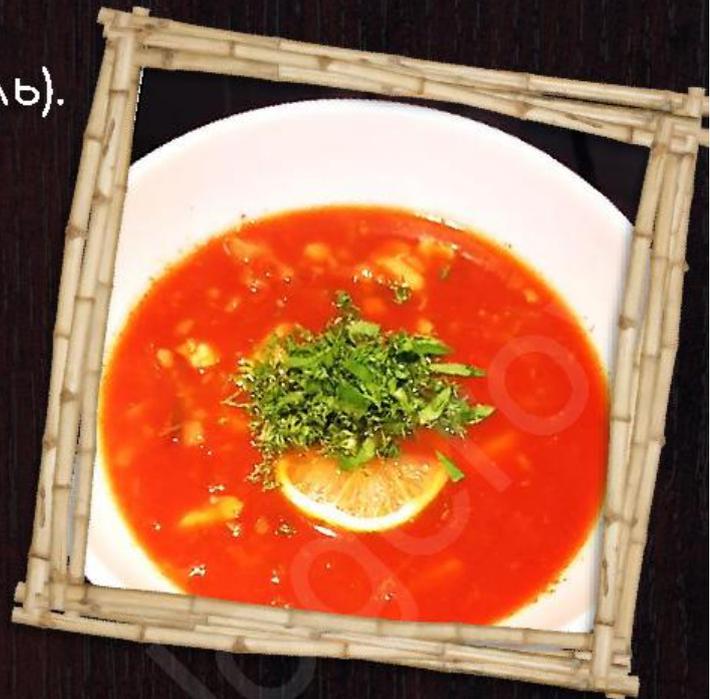
Приготовление : орехи и финики перемалываем в мясорубке. Из смеси крутим шарики примерно по 15 грамм и обмакиваем в какао.



МЕНЮ 26 ДЕНЬ

3. Суп из морепродуктов (морской коктейль).

- морской коктейль 150 гр.
- булгур 30 гр.
- помидор 100 г.
- томатная паста 2 ст.л.
- лук 40 гр.
- специи
- оливковое масло 1 ст.л.
- зелень
- лимон



Калорийность 391.
БЖУ-30/10/55

Приготовление: лук и чеснок мелко режем и обжариваем, добавляем мелко нарезанный помидор, затем 2 столовые ложки томатной пасты. Заливаем водой, добавляем булгур, солим, перчим. Как булгур почти доварится- добавляем морской коктейль и варим минут 5-7.



4. Апельсин.

- апельсин 1шт. Средний

Калорийность 80.
БЖУ-1/0.47/20

МЕНЮ 26 ДЕНЬ

5. Индейка на сковороде с овощами.

- индейка 150 гр.
- замороженные овощи 300 гр.
- грибы 60 гр.
- специи
- оливковое масло 1 ч.л.

Калорийность 426.
БЖУ-42/12/46

Приготовление: тушим грибы 10 минут. Тушим индейку по 10 минут с каждой стороны. К грибам добавляем овощи и специи, тушим еще 10 минут. Всё выкладываем на тарелку.



МЕНЮ 27 ДЕНЬ



1. Омлет с креветками.

- лук 40 гр.
- помидор 100 гр.
- зерновой хлеб 1 шт.
- креветки 60 гр.
- сыр 20 гр.
- яйцо 2 шт.

Калорийность 377.
БЖУ-35/18/18

Приготовление: тушим лук, добавляем порезанный помидор и тушим еще пару минут. Хлеб режем кубиками и добавляем в сковороду. Взбиваем яйца и заливаем в сковороду, затем всё перемешиваем. Выкладываем креветки и посыпаем сыром. Накрываем крышкой и готовим около 5 минут.

2. Фруктовый салат с йогуртом.

- яблоко, апельсин, груша, банан (все взять по 1/4 части)
- йогурт 1 ст.л.

Можно взять 1 целый фрукт, вместо салата.

Калорийность 197.
БЖУ-7/5/37



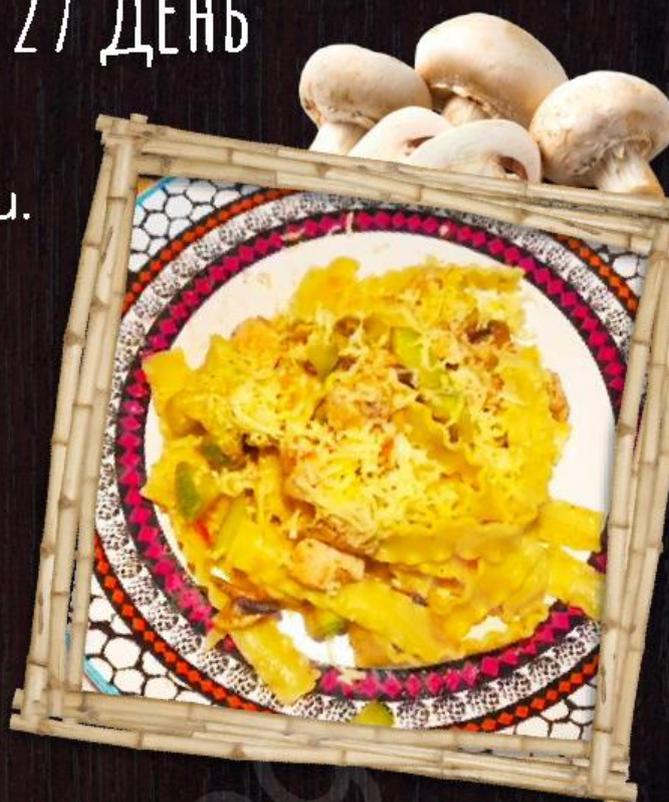
МЕНЮ 27 ДЕНЬ

3. Макароны с грудкой и грибами.

- грудка 150 гр.
- грибы 60 гр.
- спагетти 60 гр.
- помидор 100 гр.
- кабачок 100 гр.
- оливковое масло 1 ч.л.
- специи и соль
- лук 50 гр.
- тёртый сыр 20 гр.
- йогурт 2 ст.л.

Калорийность 515.
БЖУ-51/14/46

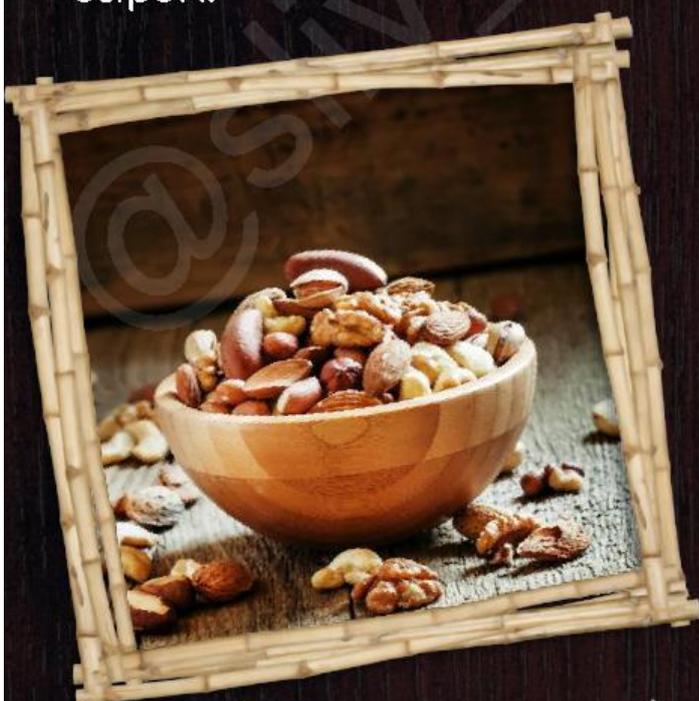
Приготовление: макароны отвариваем. Мелко нарезаем лук и отправляем в сковороду. Нарезаем все овощи и отправляем к луку, тушим минут 15, солим, перчим. Грудку режем мелкими кубиками, солим, перчим и отправляем в сковороду к овощам до готовности. Добавляем йогурт, макароны и перемешиваем. Выкладываем на тарелку, посыпаем сыром.



4. Орехи.

- орехи любые или смесь 30 гр.

Калорийность 183.
БЖУ-3/11/18



МЕНЮ 27 ДЕНЬ

5. Печеночные оладьи.

- печень 150 гр.
 - яйцо 1 шт.
 - лук 40 гр.
 - клетчатка 1 ст.л. с горкой
 - соль и перец
- Салат:
- огурец 100 гр.
 - помидор 100 гр.
 - салат айсберг 100 гр.
 - лук и зелень
 - оливковое масло 1 ч.л.

Калорийность 295.
БЖУ-29/15/137

Приготовление: печень и луковицу пропускаем через мясорубку. Добавляем отруби (клетчатка), соль и перец. Тщательно перемешиваем. Жарим из массы котлеты по 1 ст. л. Выкладываем на тарелку, украшаем овощами.



МЕНЮ 28 ДЕНЬ



1. Сэндвич из тонкого лаваша.

- тонкий лаваш 40 гр.
- сыр 20 гр.
- морковь корейск. 40гр.
- салат айсберг 40 гр.
- помидор 50 гр.
- филе курицы 50 гр.
- йогурт 20 гр. +горчица 1/2 ч.л. это соус для заправки.

Калорийность 317.
БЖУ-21/14/26

Приготовление: филе отвариваем, выкладываем все ингредиенты на лаваш, заворачиваем, и обжариваем на сковороде.

2. Брауни из фиников и орехов.

Должно быть готово

Порция 2 шт.

Калорийность 163.
БЖУ-3/12/15

Можно заменить на фрукт. Или съесть творог 100 гр. с 40 гр. замороженной ягоды.

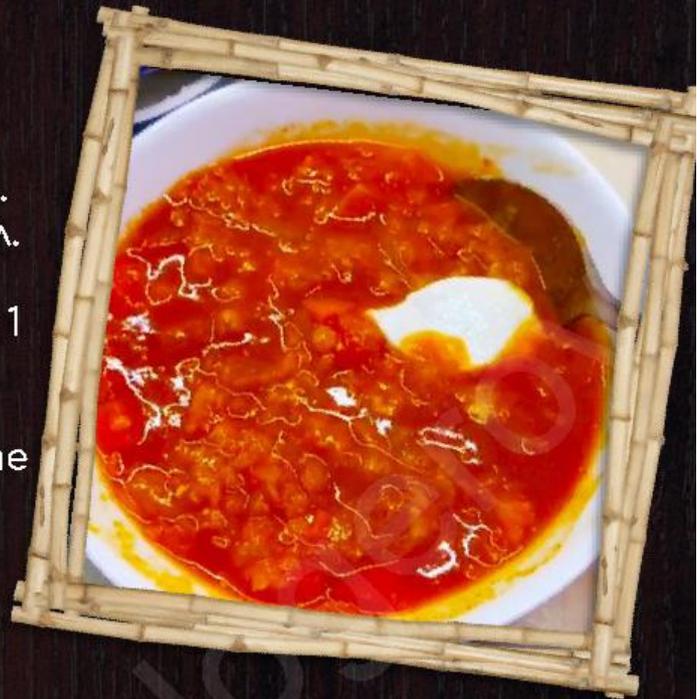


МЕНЮ 28 ДЕНЬ

3. Суп из чечевицы.

- чечевица 70 гр.
- морковь 30 гр.
- чеснок 1 зубчик
- болгарский перец 40 гр.
- томатная паста 2 ст.л.
- специи (паприка , карри)-оливковое масло 1 ч.л.
- куриное филе 120 гр.
(просто к супу добавьте мясо любое)

Калорийность 484.
БЖУ-48/7/57



Приготовление: тушим немного морковь и лук на чайной ложке масла и небольшом количестве воды, добавляем чеснок, болгарский перец и еще немного воды, тушим 3 минуты. Доливаем воды, добавляем чечевицу, томатную пасту и специи. Доводим до кипения, варим 20-25 минут на медленном огне. Можно добавить ложку греческого йогурта.



4. Фрукт.

- яблоко зелёное 1 шт.
среднее

Калорийность 80.
БЖУ-0.36/0.24/19

МЕНЮ 28 ДЕНЬ

5. Минтай под томатным соусом.

- морковь 100 гр.
- лук 60 гр.
- минтай 150 гр.
- томатная паста 1 ст.л.
- оливковое масло 1 ч.л.
- зелень , специи

Калорийность 285.
БЖУ-31/7/28

Приготовление: режем лук, трём морковь и тушим минут 10. Выкладываем на сковороду минтай , сверху кладём нашу морковь с луком, добавляем немного воды. Разводим томатную пасту водой, (можно добавить немного чили) и выливаем к рыбе. Можно добавить специи по вкусу. Накрываем крышкой и тушим 15 минут.



МЕНЮ 29 ДЕНЬ



1. Овсянка с сухофруктами

- овсянка 50 гр.
- сухофрукты 30 гр. (3 кураги и штук 10 изюма)
- яйцо 1 шт.
- хлебец 1 шт. (корнер)
- авокадо 30 гр.

Калорийность 435.
БЖУ-15/14/59

Приготовление: в овсянку добавляем кипяток, сухофрукты, семена чиа и заменитель сахара. Ждем, пока приготовится овсянка минут 5-10.

2. Тост из банана и арахисовой пасты.

- банан 40 гр.
- арахисовая паста 1 ч.л.
- зерновой хлеб 1 шт.
- семена чиа (не обязательно)

Калорийность 174.
БЖУ-6/6/24



МЕНЮ 29 ДЕНЬ

3. Суп из фарша и макарон.

- фарш 150 гр.
- лук 40 гр.
- морковь 30 гр.
- зелень , специи
- макаронны вермишель 30 гр.
- картофель 60 гр.

Калорийность 497.
БЖУ-34/24/35



Приготовление: обжариваем лук и морковь, заливаем горячей водой (если обжаривали в кастрюле). В кипящую воду добавляем фарш, отщипывая небольшие кусочки, солим, перчим. Картофель режем мелкими кубиками, отправляем в суп и варим до готовности. Добавляем макароны, варим 2-3 минуты, накрываем крышкой и даём настояться 15-20 минут. Украшаем зеленью.



4. Фрукт.

-груша 1 шт. средняя

Калорийность 51.
БЖУ-0.61/0.28/13

МЕНЮ 29 ДЕНЬ

5. Тушёная капуста с индейкой.

- индейка 130 гр.
- капуста белокочанная 300 гр.
- морковь 70 гр.
- томатная паста 2 ст.л.
- оливковое масло 1 ч.л.

Калорийность 276.
БЖУ-38/6/20

Приготовление: лук, морковь и капусту нарезаем и отправляем тушиться, добавив специи и томатную пасту. Также добавляем немного воды. Тушим на медленном огне под крышкой 20-30 минут. Индейку обжариваем. Всё выкладываем на тарелку.



МЕНЮ 30 ДЕНЬ



1. рисовые блины с творогом и вишней .

- яйцо 1 шт.
- белок яйца 1 шт.
- рисовая мука 50 гр.
- молоко 1% 180 гр.
- сахарозаменитель
- разрыхлитель 1/2 ч.л.

Калорийность
302.БЖУ-19/7/50

Начинка:

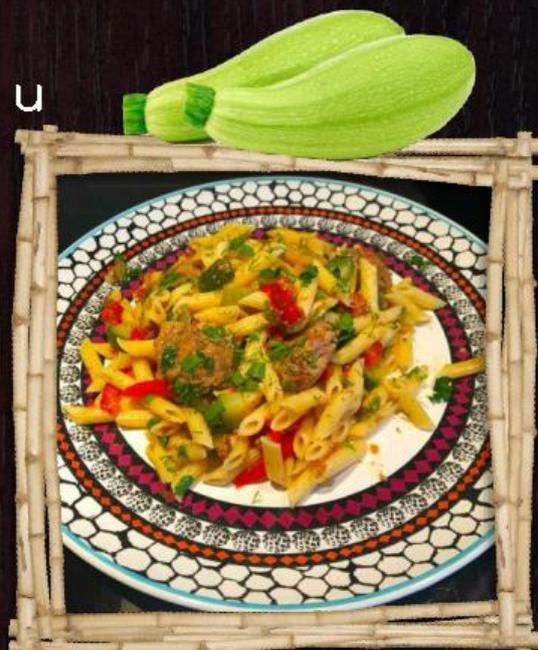
- вишня 50 гр.
- творог 50 гр.
- сахарозаменитель

Приготовление: яйцо и белок взбить, добавить муку, тщательно перемешать, затем добавить молоко и сахарозаменитель. Перемешать и выпекать блины на антипригарной сковороде. Начинка: творог, вишню и сахарозаменитель перемешать и заполнить блины рулетом (конвертом)В порции получается 4 блина.

2. Фрикадельки из фарша с макаронами и овощами.

- фарш(говядина и грудка пополам) 150 гр.
- макаронны пёрышки 60 гр.
- лук 40 гр.
- перец 100 гр.
- кабачок 100 гр.
- помидор 100 гр.
- оливковое масло 1ч.л

Калорийность 555.
БЖУ-42/19/57



Приготовление: из фарша делаем шарики по 30 гр. и обжариваем на сковороде с 1ч.л оливкового масла, к фаршу добавляем лук, перец, помидор и кабачок нарезанные соломкой и даём немного потушиться, минут 20, до готовности. В полученную смесь добавляем готовые отварные макароны и все перемешиваем.

МЕНЮ 30 ДЕНЬ

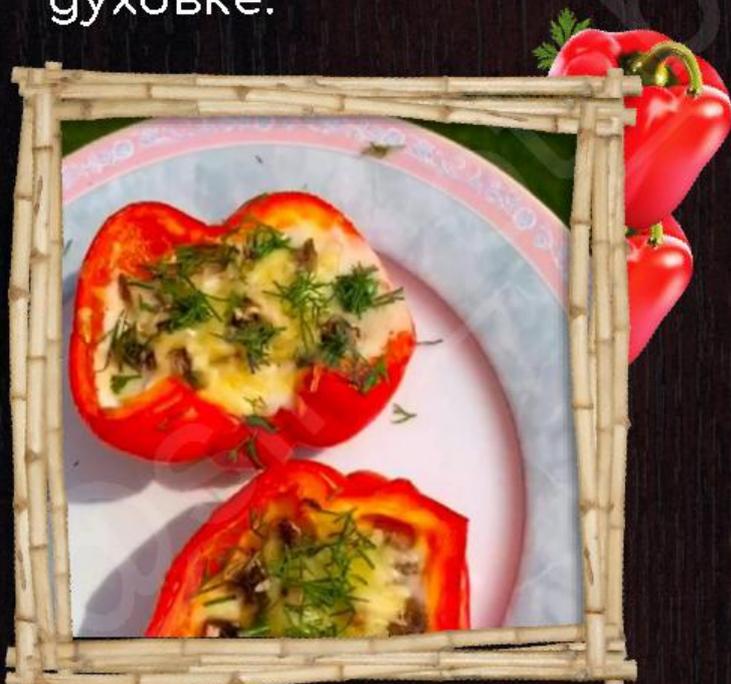
3. Фрукт.

-зелёное яблоко на 150 гр.

Калорийность 129.
БЖУ-10/0.58/24



4. фаршированный перец с грибами в духовке.



-болгарский перец
целые средние 2 шт.
-сыр 16% 30 гр.
-грибы 100 гр.
-яйцо 1 шт.
-грудка индейки 120 гр

Калорийность 366.
БЖУ-41/16/18

Приготовление: перец очищаем и делим на 2 части. Грибы нарезаем, сыр натираем на терке. Грудку режем мелко и мешаем с яйцом. В половинки перцев выкладываем немного сыра, затем грудка индейки, потом грибы и сверху сыр. Проделать то же самое с остальными половинками перца. В разогретую духовку на 40 -50 минут при 180 градусах.



БЛЮДА (ПЕРЕКУС) НА 200 КАЛОРИЙ

1.Творог с ягодой 🍓

- Творог 100 гр.
- Ягода замороженная (любая) 50 гр.
- Мёд 1 ч.л.
- Арахис 10 гр.

В чашку положить творог и размороженную ягоду , сверху полить мёдом. БЖУ -10/11.8/13 .Калорийность 203.

2.Шаурма 🍔

- Мясо грудки 50 гр.
- Огурец 20 гр.
- Салат айсберг 30 гр.
- Горчица 10 гр.
- Сыр 10 гр.
- Тонкий лаваш 40 гр.
- Помидор 40 гр.

Мясо грудки приготовить заранее на гриле или антипригарной сковороде , овощи нарезать , сыр натереть на терке .

Выкладываем на лаваш айсберг , огурец, помидор (овощи посолить), грудка , горчицу (по желанию),сыр .

Заворачиваем все в лаваш конвертом . Можно подогреть на гриле или сковороде без масла . БЖУ- 18/4.4/22

.Калорийность 200 .

3.Йогурт с овсянкой.

(готовим накануне вечером)

- Йогурт 150 гр.
- Овсянка 20 гр.
- Ягода замороженная любая- 50гр.
- Сахарозаменитель по своему вкусу

В стакане по очереди выкладываем йогурт, ягода ,сахзам., овсянка и так 3 слоя . На ночь ставим в холодильник .

БЖУ- 13/5/24. Калорийность 191.

4.Овсянка с яблочным пюре.(готовим заранее) 🍏

- Овсянка 30 гр.
- Яблочное пюре Агуша 100 гр.
- Арахис 10гр.

Овсянку заливаем яблочным пюре , добавляем немного воды и оставляем на ночь в холодильнике . Перед употреблением посыпать орехами .БЖУ-6.18/6.72/31. Калорийность 210.

БЛЮДА (ПЕРЕКУС) НА 200 КАЛОРИЙ

5. Яйцо с авокадо. 🥑

-Яйцо 1 шт.

-Авокадо 40 гр.

-Зерновой хлеб 1 кусок

Яйцо отварить, авокадо очистить. Выложить все на тарелку с зерновым хлебом или в виде бутерброда.

БЖУ-10/12/13. Калорийность 203

6. Скрэмбл из стручковой фасоли. 🍷

-Яйцо 1 шт.

-Белок яйца 2 шт.

-Фасоль стручковая 150 гр.

-Помидор 100 гр.

-Зелень

-Масло растительное 1ч.л.

Стручковую фасоль варим до готовности, добавляем нарезанный помидор - тушим, добавляем растительное масло, затем яйца заранее взбитые, посыпаем зеленью (по вкусу). БЖУ-16/10/16. Калорийность 210.

7. Салат из грудки и кус-куса. 🍷

-грудка 50 гр.

-кус-кус 15 гр.

-сыр Feta 20 гр.

-огурец 100 гр.

-помидор 100 гр.

-болгарский перец 30 гр.

-листья салата 50 гр.

Грудку заранее отварили, приготовили на гриле или сковороде. Кус-кус залили кипятком минут на 20. Все овощи и сыр режем и кладем в миску, добавляем ку-кус и все перемешиваем. Выкладываем на блюдо и сверху выкладываем нарезанную грудку.

БЖУ-18/5/21. Калорийность 205.

8. Салат из консервированного тунца. 🍷

-тунец консервированный 50 гр.

-огурец 100 гр.

-киноа 15 гр.

-яйцо 1 шт.

-зелень пару веточек

Яйцо сварить. Киноа отварить заранее. Тунец, огурец, яйцо нарезать кубиками, а зелень мелко порубить.

Добавить киноа и все ингредиенты перемешать.

БЖУ-20/6/14. Калорийность 193

