



Рацион

4 недели

1500 ккал



День 1

Завтрак



■ Овсяно-творожный крем с грушей и корицей

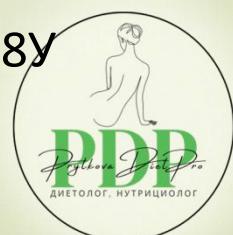
Ингредиенты:

Овсяные хлопья — 35 г
Вода — 100 мл
Творог 5% — 70 г
Груша — 80 г
Корица, ваниль,
подсластитель по вкусу

Приготовление:

Овсянку залить водой,
варить до мягкости 5–7
минут.
Творог взбить с ванилью и
подсластителем до крема.
Грушу нарезать тонкими
дольками.
В бокал или баночку
выложить слоями:
овсянка, творог, груша.
Посыпать корицей. Можно
охладить в холодильнике
или подавать тёплым.

БЖУ: 18Б / 9Ж / 48У





Перекус

♥ Йогуртовый мусс с ягодами и миндалём

Ингредиенты:

Йогурт 2,5% — 120 г

Ягоды — 50 г

Миндаль — 10 г

Приготовление:

Йогурт взбить венчиком до легкости или просто размешать.

Ягоды разморозить (если замороженные), нарезать крупные.

Орехи измельчить ножом.
Сложить всё в креманку:
йогурт, ягоды, сверху —
орешки.

БЖУ: 8Б / 9Ж / 17У



Обед



👉 Куриное филе с гречкой и свёклой

Ингредиенты:

Куриное филе — 100 г
Гречка (сух.) — 40 г
Свёкла — 100 г
Оливковое масло — 1 ч.л.
Лимонный сок, соль, перец

Приготовление:

Куриное филе натереть солью, перцем, запечь в духовке 20 минут при 180°С.

Гречку промыть и отварить 15–20 минут до готовности.

Свёклу отварить или запечь, натереть на тёрке. Заправить свёклу лимонным соком и маслом.

Подать красиво: филе нарезать, выложить с гречкой и салатом из свёклы.

БЖУ: 34Б / 12Ж / 30У



Полдник

Яйцо, хлебец и огурец

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Хлебец — 1

Огурец — 100 г

Приготовление:

Яйцо отварить вкрутую (7–8 минут).

Огурец нарезать кружочками.

На хлебец положить кружочки яйца и огурца — получится канапе.

Посыпать зеленью или приправой по вкусу.

БЖУ: 9Б / 10Ж / 10У



Ужин



Овощной суп-пюре с курицей и сыром

Ингредиенты:

Брокколи — 100 г
Картофель — 50 г
Курица — 80 г
Твёрдый сыр — 15 г
Вода, соль, перец

Приготовление:

Картофель нарезать, отварить 5 минут.
Добавить брокколи, варить ещё 5–7 минут.
Сварить куриную грудку отдельно, нарезать кусочками.
Овощи пюрировать блендером, добавить соль.
Подать суп с курицей и тертым сыром сверху.

БЖУ: 26Б / 14Ж



День 2

Завтрак



■ Оладьи из банана и овсянки с творогом

Ингредиенты:

Банан — 50 г

Яйцо — 1

Овсяные хлопья — 30 г

Творог 5% — 70 г

Ваниль, масло для смазывания сковороды (по желанию)

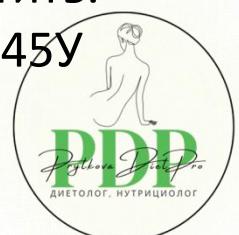
Приготовление:

Размять банан вилкой, добавить яйцо, овсянку, ваниль. Перемешать до однородности.

Разогреть сковороду (при необходимости слегка смазать).

Жарить небольшие оладьи на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны. Выложить на тарелку, рядом — творог. Можно немного подсластить.

БЖУ: 22Б / 11Ж / 45У





Перекус

🍎 Запечённое яблоко с орехами и мёдом

Ингредиенты:

Яблоко — 1

Грецкий орех — 10 г

Мёд — 1 ч.л.

Корица — по желанию

Приготовление:

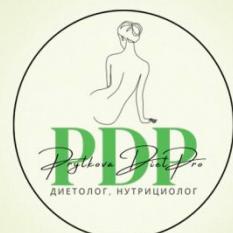
Вырезать сердцевину у яблока.

Орехи измельчить, смешать с мёдом и корицей.

Наполнить яблоко начинкой, запекать в духовке при 180°С ~15–20 минут.

Подать слегка тёплым.

БЖУ: 4Б / 9Ж / 25У



Обед



Говядина с булгуром и овощами

Ингредиенты:

Говядина — 90 г

Булгур — 40 г

Морковь — 50 г

Лук — 30 г

Оливковое масло — 1 ч.л.

Зелень, специи

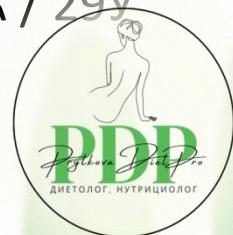
Приготовление:

Булгур отварить в подсоленной воде (пропорции 1:2) ~15 минут. Говядину нарезать, тушить с небольшим количеством воды до мягкости (~25 минут).

Отдельно обжарить лук и морковь на капле масла, добавить к мясу.

Подать мясо с булгуром, украсить зеленью.

БЖУ: 30Б / 12Ж / 29У





Полдник

Сырный тост с томатом

Ингредиенты:

Цельнозерновой хлеб — 1 ломтик (30 г)

Твёрдый сыр — 20 г

Томат — 1 шт

Зелень

Приготовление:

Хлеб подрумянить на сухой сковороде или в тостере.

Томат нарезать кружочками.

На хлеб выложить сыр, сверху — томаты. При желании — чуть прогреть под крышкой.

Украсить зеленью.

БЖУ: 10Б / 10Ж / 15У



Ужин



Омлет с брокколи и творожным сыром

Ингредиенты:

Яйца — 2

Брокколи — 100 г

Творожный сыр — 15 г

Соль, перец, укроп

Приготовление:

Брокколи отварить 3–5 минут, разобрать на мелкие соцветия.

Яйца взбить с солью и зеленью.

Вылить яйца на разогретую сковороду с антипригарным покрытием, выложить брокколи.

Готовить под крышкой на слабом огне 5–7 минут. В конце добавить сыр, слегка растопить.

БЖУ: 24Б / 25Ж /



День 3

Завтрак



■ Киноа с тёртым яблоком, творожным кремом и орехами

Ингредиенты:

Киноа — 40 г

Яблоко — 1 небольшое
(около 100 г)

Творог 5% — 70 г

Орехи (грецкие или фундук) — 10 г

Подсластитель, корица

Приготовление:

Киноа промыть, варить в воде (в соотношении 1:2) до готовности 15–18 минут.

Яблоко натереть на крупной тёрке, добавить в горячую киноа, перемешать.

В отдельной миске взбить творог с подсластителем до кремовой консистенции.

Выложить киноа с яблоком в глубокую тарелку или чашу, сверху — творожный крем и измельчённые орехи.

Посыпать корицей перед подачей.

БЖУ: 19Б / 11Ж / 45У





Перекус

Мини-рулетики из индейки с творожным сыром и зеленью

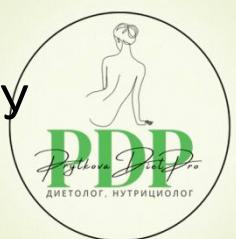
Ингредиенты:

Варёная индейка — 60 г
(тонкие слайсы или
кусочки)
Творожный сыр — 20 г
Огурец — 50 г
Укроп или зелёный лук —
по вкусу

Приготовление:

Огурец нарезать тонкой соломкой.
Смешать творожный сыр с
мелко нарезанным
укропом.
На ломтик индейки
выложить 1 ч.л.
творожного сыра и пару
кусочков огурца.
Свернуть в рулет,
закрепить шпажкой или
просто подать.
Сделать 3–4 рулетика.

БЖУ: 18Б / 9Ж / 5У



Обед



Тушёная фасоль с овощами и курицей в томатном соусе

Ингредиенты:

Белая фасоль отварная — 100 г

Куриное филе — 90 г

Морковь — 50 г

Лук — 30 г

Томатная паста — 1 ст.л.

Масло — 1 ч.л.

Специи, зелень

Приготовление:

Курицу нарезать кубиками и слегка обжарить до румяности.

Добавить мелко нарезанный лук и морковь, потушить 5 минут.

Влить немного воды, добавить фасоль и томатную пасту.

Тушить 7–10 минут под крышкой, посолить, приправить.

Подавать горячим, посыпав свежей зеленью.

БЖУ: 33Б / 12Ж / 29У



Полдник

■ **Тост из хлеба с плавленым сыром и половинкой варёного яйца**

Ингредиенты:

Цельнозерновой хлеб — 1 ломтик (30 г)

Плавленый сыр без добавок — 20 г

Яйцо — 1/2

Перец чёрный, зелень

Приготовление:

Поджарить хлеб на сухой сковороде или в тостере. Намазать плавленый сыр. Сверху выложить половинку варёного яйца, нарезанную кружочками. Посыпать свежемолотым перцем и зеленью.

БЖУ: 9Б / 10Ж / 15У



Ужин



Овощная запеканка с тунцом и яйцом

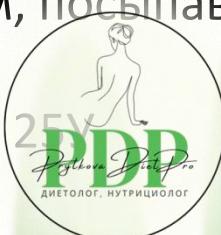
Ингредиенты:

Тунец в собственном соку — 80 г
Цветная капуста (или брокколи) — 100 г
Яйцо — 1
Помидор — 1
Твёрдый сыр — 15 г
Специи, зелень

Приготовление:

Цветную капусту отварить 4–5 минут до мягкости. В форму для запекания выложить слой капусты, сверху — тунец, нарезанный помидор. Яйцо взбить с солью, залить смесью овощи с тунцом. Сверху посыпать тёртым сыром. Запекать в духовке при 180°C ~15–20 минут. Подавать тёплым, посыпав свежей зеленью.

БЖУ: 32Б / 15Ж /



День 4

Завтрак



❶ Запечённый овсяный кекс с творогом и черникой

Ингредиенты:

Овсяные хлопья — 30 г
Яйцо — 1
Творог 5% — 60 г
Кефир — 50 мл
Черника (свежая или замороженная) — 40 г
Разрыхлитель — 1/3 ч.л.
Ваниль, подсластитель

Приготовление:

Смешать овсянку, яйцо, кефир, творог, разрыхлитель и ваниль. Добавить чернику, аккуратно перемешать. Переложить в силиконовую формочку или небольшую форму. Выпекать в духовке при 180°С 25–30 минут до румяной корочки. Подавать тёплым или охлаждённым, можно украсить листиком мяты.

БЖУ: 21Б / 11Ж / 39У



Перекус

▢ Овощной ролл с плавленым сыром и курицей

Ингредиенты:

Ломтик запечённой курицы — 50 г
Плавленый сыр — 20 г
Огурец — 1
Лист салата — 1



Приготовление:

Огурец нарезать длинными лентами с помощью овощечистки.
Намазать на ломтик огурца немного сыра, сверху положить полоску курицы.
Свернуть в ролл, закрепить шпажкой.
Завернуть в лист салата.
Сделать 3–4 шт.

БЖУ: 16Б / 9Ж / 7У



Обед



-paneetka-perlovka-s-govядиной-i-zelenym-goroshkom-i-gribami

Ингредиенты:

Перловка (сух.) — 40 г
Говядина (варёная или тушёная) — 80 г
Шампиньоны — 70 г
Зелёный горошек — 50 г
Лук — 30 г
Масло — 1 ч.л.
Зелень, соль, перец

Приготовление:

Перловку замочить заранее, затем отварить до готовности (~30–40 мин).
Говядину нарезать кубиками.
На сковороде обжарить грибы с луком, добавить говядину и горошек.
Выложить всё в перловку, прогреть, перемешать.
Посыпать зеленью перед подачей.

БЖУ: 30Б / 12Ж





Полдник

Мини-сэндвич с яйцом и творожным сыром

Ингредиенты:

Цельнозерновой хлеб — 1 ломтик (30 г)
Яйцо — 1
Творожный сыр — 15 г
Лист салата, соль, перец

Приготовление:

Хлеб подрумянить на сковороде или в тостере. Намазать сыр, выложить лист салата и варёное яйцо (нарезанное). Посыпать свежемолотым перцем. Сложить пополам или оставить открытым.

БЖУ: 10Б / 10Ж / 15У



Ужин



Фаршированный болгарский перец с курицей и булгуром

Ингредиенты:

Болгарский перец — 1 большой
Куриный фарш — 100 г
Булгур (сух.) — 30 г
Морковь — 30 г
Лук — 30 г
Зелень, соль, перец

Приготовление:

Булгур отварить до полуготовности (~7–10 мин).
Морковь и лук нарезать и немного потушить.
Смешать фарш с булгуром, овощами, специями.
Удалить сердцевину у перца, начинить.
Запечь в духовке 25–30 минут при 180°С, можно немного накрыть фольгой.
Подать с зеленью.

БЖУ: 33Б / 11Ж / 29У



День 5

Завтрак



Кукурузная каша с творогом и вишневым пюре

Ингредиенты:

Кукурузная крупа — 40 г
Вода — 150 мл
Творог 5% — 70 г
Замороженная вишня — 50 г
Подсластитель, ваниль

Приготовление:

Крупу промыть, варить в воде 10–15 минут, помешивая.

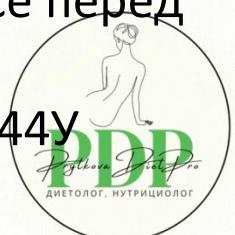
Вишню разморозить, протушить 2–3 минуты с 1 ст.л. воды и подсластителем.

Творог взбить до мягкой текстуры с щепоткой ванили.

Выложить кашу в чашу, сверху — творожный крем и вишневое пюре.

Подать красиво слоями или размешать всё перед едой.

БЖУ: 20Б / 10Ж / 44У





Перекус

■ Рулетики из варёного яйца и плавленого сыра

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Плавленый сыр — 20 г

Огурец — 1

Укроп, соль

Приготовление:

Яйцо сварить вкрутую, остудить, разрезать вдоль на 2 половинки.

Смешать сыр с зеленью, намазать внутрь яичных половинок.

Огурец нарезать соломкой и положить в каждую половинку.

Подать в виде фаршированных "лодочек" или как мини-бутерброды.

БЖУ: 10Б / 9Ж / 10У



Обед



Рагу из индейки с картофелем, кабачком и томатами

Ингредиенты:

Филе индейки — 90 г
Картофель — 80 г
Кабачок — 70 г
Томат — 1
Лук — 30 г
Масло — 1 ч.л.
Зелень, специи

Приготовление:

Индейку нарезать кубиками и слегка обжарить на сухой сковороде.
Добавить лук, тушить 2–3 минуты.
Добавить нарезанный картофель, кабачок и томат.
Влить немного воды, накрыть крышкой и тушить ~20 минут до мягкости.
В конце — зелень, специи, масло. Подавать горячим.
БЖУ: 32Б / 11Ж / 30У



Полдник

⚡ Хлебец с авокадо и вялеными томатами

Ингредиенты:

Ржаной хлебец — 1 шт
Авокадо — 30 г
Вяленые томаты — 2–3 ломтика
Соль, лимонный сок

Приготовление:

Авокадо размять вилкой, добавить щепотку соли и каплю лимонного сока. Намазать на хлебец. Сверху — ломтики томатов. Подавать как канапе.

БЖУ: 5Б / 10Ж / 15У



Ужин



Гречка с яйцом, зелёным луком и шампиньонами

Ингредиенты:

Гречка (сух.) — 40 г

Яйцо — 1

Шампиньоны — 100 г

Зелёный лук, масло — 1 ч.л.

Соль, перец

Приготовление:

Гречку отварить до готовности.

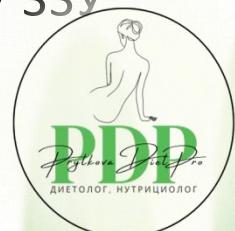
Шампиньоны нарезать, обжарить на сковороде до золотистого цвета.

Яйцо сварить или приготовить глазунью.

Выложить в тарелку: гречка, сверху — грибы, яйцо и зелень.

Полить маслом и слегка поперчить.

БЖУ: 18Б / 14Ж / 33У



День 6

Завтрак



Лаваш-ролл с творогом, киви и орехами

Ингредиенты:

Лаваш тонкий — 25 г

Творог 5% — 80 г

Киви — 1

Орехи — 10 г

Подсластитель

Приготовление:

Творог взбить с подсластителем.

Киви очистить, нарезать тонкими пластинами.

Лаваш слегка подогреть, выложить слой творога, киви, посыпать орехами. Свернуть рулетом, разрезать на 2–3 части.

Подать как дольки суши или роллов.

БЖУ: 22Б / 10Ж / 40У





Перекус

■ Мини-салат с тунцом и огурцом

Ингредиенты:

Тунец в собственном соку — 50 г

Огурец — 1

Йогурт натуральный — 1 ст.л.

Лимон, зелень

Приготовление:

Огурец нарезать мелкими кубиками.

Смешать с тунцом, йогуртом и каплей лимона.

Можно добавить яйцо.

Украсить зеленью, подавать в креманке или чашке.

БЖУ: 18Б / 9Ж / 5У



Обед



🍝 Макароны с фрикадельками из говядины и морковным соусом

Ингредиенты:

Фарш из говядины — 90 г

Макароны цельнозерновые — 40 г

Морковь — 50 г

Лук — 30 г

Масло — 1 ч.л.

Соль, зелень

Приготовление:

Сформировать маленькие фрикадельки, запечь в духовке 15 мин при 180°С. Макароны отварить.

Морковь и лук обжарить, пюрировать в соус (можно добавить 1–2 ст.л. воды). Смешать всё, подавать с зеленью.

БЖУ: 30Б / 13Ж / 28У





Полдник

❶ Яйцо пашот на подушке из томатов и шпината

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Помидор — 1

Шпинат — 30 г

Чеснок — по желанию

Приготовление:

Шпинат и томат обжарить 1–2 минуты.

Яйцо пашот приготовить: вскипятить воду, добавить уксус, создать воронку и аккуратно влить яйцо — варить 3 мин.

Выложить всё на тарелку, приправить.

БЖУ: 9Б / 10Ж / 10У



Ужин



Овощная лазанья с курицей и сыром

Ингредиенты:

Филе курицы — 80 г

Кабачок — 100 г

Помидор — 1

Лук — 30 г

Сыр твёрдый — 20 г

Йогурт — 1 ст.л.

Специи

Приготовление:

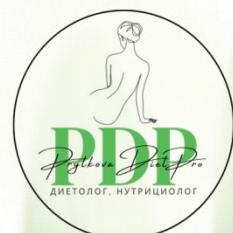
Курицу обжарить или отварить, нарезать.

Кабачок нарезать пластинами, слегка подпечь.

Сложить слоями: кабачок, йогурт, курица, томат, сыр.

Запечь в духовке 20 мин при 180°С. Подавать горячим.

БЖУ: 32Б / 15Ж / 25У



День 7

Завтрак



🥣 Рисовая каша с финиками, творогом и кокосом

Ингредиенты:

Рис круглозерный — 40 г
Вода — 100 мл
Творог 5% — 60 г
Финики — 2 шт (около 20 г)
Стружка кокоса — 1 ч.л.
Ваниль, подсластитель

Приготовление:

Промыть рис и сварить его до готовности.
Финики мелко нарезать, добавить в горячий рис, дать пропитаться.
Творог взбить с ванилью и подсластителем.
Выложить кашу в тарелку, сверху — творог, посыпать кокосом.
Подавать тёплым или охлаждённым.
БЖУ: 20Б / 10Ж / 43У





Перекус

Салат с яйцом, зеленью и горошком

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Зелёный горошек — 50 г

Огурец — 1

Йогурт — 1 ст.л.

Укроп, соль

Приготовление:

Яйцо сварить, остудить и нарезать кубиками.

Огурец нарезать, зелень измельчить.

Всё соединить, заправить йогуртом и перемешать. Подать в креманке или на листьях салата.

БЖУ: 9Б / 9Ж / 15У



Обед



👉 Куриные зразы с яйцом и пюре из тыквы

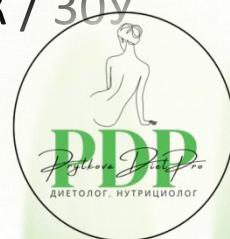
Ингредиенты:

Куриный фарш — 90 г
Яйцо — 1/2 (отварное)
Тыква — 150 г
Морковь — 50 г
Масло — 1 ч.л.
Специи, соль

Приготовление:

Фарш посолить, сформировать лепёшку, внутрь положить кусочек варёного яйца, закрыть — получится зраза. Запечь в духовке 20–25 мин при 180°С. Тыкву и морковь отварить, затем пюрировать с маслом и солью. Подать зразы с оранжевым пюре, можно украсить зеленью.

БЖУ: 31Б / 12Ж / 30У





Полдник

Хлебец с йогуртовым соусом и ломтиками индейки

Ингредиенты:

Ржаной хлебец — 1

Йогурт — 1 ст.л.

Запечённая индейка —

40–50 г

Огурец — 1/2

Зелень, чеснок (по вкусу)

Приготовление:

Йогурт смешать с измельчённой зеленью и каплей чеснока.

Намазать на хлебец, сверху выложить ломтики индейки и огурца.

Подавать как мини-бутерброд.

БЖУ: 12Б / 8Ж / 14У



Ужин



🐟 Запечённая скумбрия с томатами и кукурузной кашей

Ингредиенты:

Скумбрия — 100 г

Кукурузная крупа — 30 г

Томат — 1

Зелень, масло — 1 ч.л.

Приготовление:

Скумбрию запечь с томатами (нарезанными кружочками) в духовке 20 мин при 180°С.

Крупу сварить в подсоленной воде, добавить масло.

Подать рыбу с кашей, украсить зеленью. Можно сбрызнуть лимоном.

БЖУ: 28Б / 18Ж / 27У



День 8

Завтрак



■ Тыквенные оладьи с мягким сыром и мёдом

Ингредиенты:

Тёртая тыква — 80 г

Яйцо — 1

Овсяная мука — 30 г

Кефир — 50 мл

Мягкий творожный сыр —
20 г

Мёд — 1 ч.л.

Корица

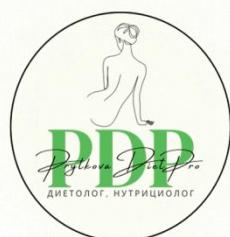
Приготовление:

Смешать тыкву, яйцо,
кефир, овсяную муку и
корицу.

Жарить на сковороде по
2–3 минуты с каждой
стороны.

Подавать оладьи с
творожным сыром и
мёдом сверху.

БЖУ: 20Б / 11Ж / 41У





Перекус

■ Салат с тунцом, кукурузой и сельдереем

Ингредиенты:

Тунец в с/с — 50 г

Кукуруза — 30 г

Сельдерей — 30 г

Йогурт — 1 ст.л.

Лимон, специи

Приготовление:

Всё нарезать и смешать, заправить йогуртом и лимонным соком.

Подавать охлаждённым, можно в лаваше или листьях салата.

БЖУ: 16Б / 8Ж / 9У



Обед



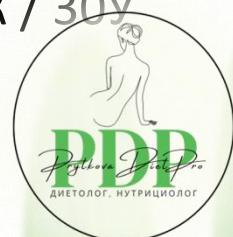
Филе индейки с булгуром и овощной аджикой

Ингредиенты:

Индейка — 100 г
Булгур (сух.) — 40 г
Болгарский перец,
помидор, чеснок — 100 г
Масло — 1 ч.л.
Зелень

Приготовление:

Булгур сварить до готовности.
Индейку запечь или обжарить на сухой сковороде.
Для соуса: запечь перец и томат, измельчить в блендере с чесноком и зеленью.
Подать индейку с булгуром и ложкой домашней овощной аджики.
БЖУ: 32Б / 11Ж / 30У





Полдник

Яблоко с арахисовой пастой

Ингредиенты:

Яблоко — 1

Арахисовая паста (без сахара) — 1 ч.л.

Приготовление:

Нарезать яблоко дольками.

Подать с арахисовой пастой как “дип” или намазать сверху.

Можно посыпать корицей.

БЖУ: 4Б / 9Ж / 24У



Ужин



建档立卡ная запеканка с говядиной и йогуртовым соусом

Ингредиенты:

Говяжий фарш — 90 г
Баклажан — 100 г
Лук — 30 г
Йогурт — 2 ст.л.
Твёрдый сыр — 15 г
Чеснок, специи

Приготовление:

Нарезать баклажан кружочками, запечь до мягкости.
Фарш обжарить с луком, посолить и приправить.
Выложить слоями:
баклажан — фарш —
йогурт — сыр.
Запекать 15 мин при 180°С. Подавать горячим, можно с зеленью.
БЖУ: 31Б / 15Ж / 26У



День 9

Завтрак



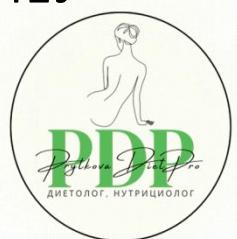
Гречневая каша с запечённой грушей, творогом и мятой

Ингредиенты:

Гречка (сух.) — 40 г
Груша — 1/2 средней (около 80 г)
Творог 5% — 70 г
Мёд — 1 ч.л.
Мята, ваниль (по желанию)

Приготовление:

Гречку отварить до готовности, слегка остудить.
Грушу нарезать дольками, запечь 10–15 мин при 180°С до мягкости.
Творог смешать с мёдом и щепоткой ванили.
Выложить гречку в глубокую чашу, сверху — творог и грушу.
Украсить листочками мяты.
БЖУ: 21Б / 10Ж / 41У





Перекус

■ Мини-яичный салат на хлебце

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Йогурт натуральный — 1 ст.л.

Хлебец — 1 шт

Зелёный лук, соль, перец

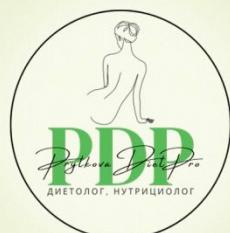
Приготовление:

Яйцо нарезать мелкими кубиками, смешать с йогуртом и зелёным луком.

Добавить соль и перец по вкусу.

Выложить массу на хлебец, можно украсить листиком салата.

БЖУ: 9Б / 9Ж / 14У



Обед



🍲 Овощной суп с говядиной и чечевицей

Ингредиенты:

Говядина (отварная) — 80 г
Чечевица (сух.) — 20 г
Морковь, лук, сельдерей — 100 г
Масло — 1 ч.л.
Зелень, специи

Приготовление:

В кастрюле обжарить лук, морковь и сельдерей на 1 ч.л. масла.
Добавить промытую чечевицу, воду (500 мл), варить 10–12 минут.
Добавить говядину кусочками, варить ещё 5 минут.
Подавать суп с зеленью.
БЖУ: 30Б / 12Ж / 30У





Полдник

■ Сырная лепёшка с зеленью на сковороде

Ингредиенты:

Твёрдый сыр — 20 г

Яйцо — 1/2

Мука овсяная — 15 г

Вода — 1–2 ст.л.

Зелень, специи

Приготовление:

Смешать яйцо, муку, сыр, воду и зелень.

Выложить ложкой на сухую сковороду, разровнять.

Обжарить с двух сторон до румяности.

Подать как сытный горячий перекус.

БЖУ: 10Б / 10Ж / 15У



Ужин



Тёплый салат с говядиной, фасолью и зеленью

Ингредиенты:

Говядина — 90 г

Красная фасоль отварная — 60 г

Листья салата — 50 г

Лук красный — 20 г

Масло — 1 ч.л.

Бальзамик или лимонный сок

Приготовление:

Говядину нарезать, обжарить или прогреть. Лук замариновать в капле уксуса.

Смешать фасоль, говядину, салат и лук.

Заправить маслом и бальзамиком. Подавать тёплым.

БЖУ: 31Б / 13Ж / 28У



День 10

Завтрак



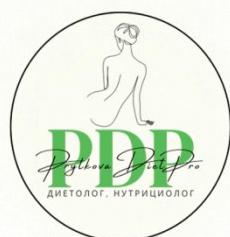
▣ Полента с сыром и яйцом пашот

Ингредиенты:

Кукурузная крупа — 40 г
Яйцо — 1
Сыр твёрдый — 20 г
Масло — 1/2 ч.л.
Соль, перец, зелень

Приготовление:

Крупу сварить до густоты (на воде с солью).
Вмешать сыр и масло.
Приготовить яйцо пашот: в кипящую воду с уксусом влить яйцо, варить 2–3 мин.
Выложить поленту в миску, сверху — яйцо и зелень.
БЖУ: 20Б / 15Ж / 34У





Перекус

❖ Фруктовый салат с творогом и орешками

Ингредиенты:

Творог — 50 г

Груша или яблоко — 50 г

Грецкий орех — 5 г

Корица, подсластитель

Приготовление:

Фрукты нарезать мелко.

Смешать с творогом и подсластителем.

Посыпать орехами и корицей.

БЖУ: 9Б / 9Ж / 18У



Обед



🍝 Паста с курицей и соусом из тыквы

Ингредиенты:

Макароны цельнозерновые — 40 г
Куриное филе — 90 г
Тыква — 100 г
Лук — 30 г
Масло — 1 ч.л.
Соль, специи

Приготовление:

Макароны отварить.
Тыкву и лук потушить,
затем пюрировать в
блендере.
Курицу обжарить или
запечь, нарезать.
Всё соединить: макароны,
курицу, соус.
Прогреть и подать с
зеленью.
БЖУ: 32Б / 11Ж / 30У





Полдник

Лаваш-рулет с яйцом и йогуртовым соусом

Ингредиенты:

Лаваш — 20 г

Яйцо — 1

Йогурт — 1 ст.л.

Зелень, соль, перец

Приготовление:

Яйцо натереть или нарезать мелко.

Смешать с йогуртом и зеленью.

Намазать на лаваш, свернуть рулетом, нарезать на 2–3 части.

Подать как мини-роллы.

БЖУ: 10Б / 9Ж / 15У



Ужин



Запеканка из овощей и тунца с творожным кремом

Ингредиенты:

Тунец — 80 г

Брокколи — 50 г

Кабачок — 50 г

Морковь — 50 г

Творог — 50 г

Яйцо — 1

Соль, перец, зелень

Приготовление:

Овощи нарезать, слегка протушить.

Смешать творог и яйцо — будет заливка.

В форму выложить слой овощей, сверху — тунец, залить творожно-яичной массой.

Запекать 20–25 мин при 180°С. Подавать тёплой.

БЖУ: 30Б / 14Ж / 27У



День 11

Завтрак



■ Овсяные панкейки с бананом и арахисовой пастой

Ингредиенты:

Овсяная мука — 30 г
Яйцо — 1
Молоко 1,5% — 50 мл
Банан — 50 г
Арахисовая паста — 1 ч.л.
Разрыхлитель, ваниль

Приготовление:

Смешать овсяную муку, яйцо, молоко, щепотку разрыхлителя и ваниль — замесить тесто.
Разогреть сковороду, выпекать панкейки по 2–3 минуты с каждой стороны.
Подавать с нарезанным бананом и арахисовой пастой сверху.
БЖУ: 20Б / 13Ж / 39У





Перекус

Яйцо и овощной “бутерброд” на огурце

Ингредиенты:

Яйцо варёное — 1

Огурец — 1

Творожный сыр — 15 г

Укроп

Приготовление:

Огурец нарезать толстыми кружками.

Намазать каждый кружок творожным сыром.

Сверху выложить кусочки яйца.

Украсить укропом.

Подавать как закусочные канапе.

БЖУ: 9Б / 10Ж / 9У



Обед



👉 Куриная грудка с киноа и кабачками в лимонно-травяном соусе

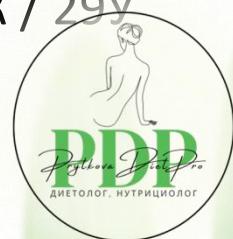
Ингредиенты:

Куриное филе — 90 г
Киноа (сух.) — 40 г
Кабачок — 100 г
Лимонный сок — 1 ч.л.
Сухие травы, чеснок, масло — 1 ч.л.

Приготовление:

Киноа отварить до готовности.
Кабачок нарезать кружками и обжарить или запечь до румяности.
Куриное филе замариновать в лимонном соке с травами и чесноком, запечь 20 минут при 180°С.
Подать в одной тарелке: курица, гарнир из киноа и овощей.

БЖУ: 33Б / 12Ж / 29У





Полдник

■ Тост с творожным сыром и виноградом

Ингредиенты:

Цельнозерновой хлеб — 1 ломтик (30 г)
Творожный сыр — 20 г
Виноград — 6–7 ягод

Приготовление:

Хлеб подрумянить на сковороде или в тостере.
Намазать сыр.
Разрезать виноград пополам и выложить сверху.
Подать с мятой или щепоткой корицы (по желанию).

БЖУ: 7Б / 10Ж / 18У



Ужин



Овощное рагу с фасолью и индейкой

Ингредиенты:

Филе индейки — 90 г

Фасоль (готовая) — 50 г

Болгарский перец, морковь,

лук — 150 г

Масло — 1 ч.л.

Зелень, специи

Приготовление:

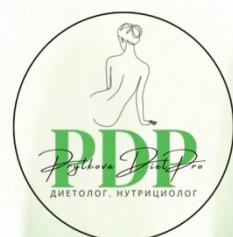
Индейку нарезать кубиками, обжарить до готовности.

Добавить нарезанные овощи и фасоль, влить немного воды.

Тушить под крышкой 15–20 минут.

Подавать с зеленью, можно добавить лимонный сок.

БЖУ: 30Б / 13Ж / 28У



День 12

Завтрак



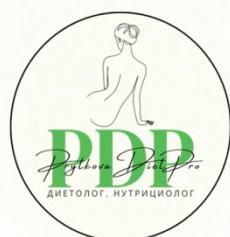
■ Пшённая каша с яблоком, изюмом и творогом

Ингредиенты:

Пшено — 40 г
Яблоко — 1/2
Изюм — 10 г
Творог 5% — 60 г
Корица, ваниль, соль

Приготовление:

Промыть пшено, варить в воде до готовности.
Яблоко нарезать и добавить в кашу за 3–5 минут до окончания варки.
Вмешать изюм, щепотку корицы и ванили.
Подавать с творогом — можно выложить сверху или перемешать.
БЖУ: 19Б / 9Ж / 44У





Перекус

🍎 Фруктовая тарелка с йогуртом и семенами

Ингредиенты:

Груша или персик или банан — 1 небольшой
Йогурт 2,5% — 100 г
Семена льна или чиа — 1 ч.л.

Приготовление:

Фрукт нарезать дольками.
Йогурт вылить в мисочку, посыпать семенами.
Подать рядом фруктовую нарезку. Можно макать в йогурт. Либо выложить в стакан слоями.

БЖУ: 6Б / 9Ж / 20У



Обед



■ Телятина с гречкой и печёной свёклой

Ингредиенты:

Телятина — 90 г

Гречка — 40 г

Свёкла — 100 г

Масло — 1 ч.л.

Чеснок, уксус (по желанию)

Приготовление:

Мясо отварить или потушить до мягкости.

Гречку отварить.

Свёклу запечь в фольге 30–40 минут, затем очистить и нарезать.

При подаче можно добавить каплю уксуса и масло. Собрать всё в одну тарелку.

БЖУ: 30Б / 12Ж / 29У





Полдник

■ Мини-роллы из лаваша с сыром и зеленью

Ингредиенты:

Лаваш — 20 г

Сыр плавленый — 20 г

Зелень — укроп, петрушка

Лист салата

Приготовление:

Лаваш намазать сыром.

Посыпать зеленью,

выложить лист салата.

Свернуть в рулет,

разрезать на 3–4 части.

Подавать как мини-
закуску.

БЖУ: 8Б / 10Ж / 16У



Ужин



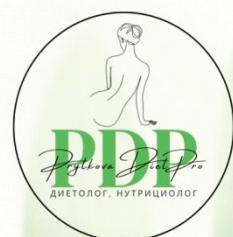
Фрикадельки из курицы с пюре из брокколи и картофеля

Ингредиенты:

Фарш куриный — 100 г
Картофель — 80 г
Брокколи — 70 г
Масло — 1 ч.л.
Чеснок, зелень, специи

Приготовление:

Сформировать фрикадельки, отварить или запечь.
Картофель и брокколи отварить, затем размять вместе в пюре.
Добавить масло и специи.
Подать фрикадельки с зелёным пюре.
БЖУ: 31Б / 13Ж / 28У



День 13

Завтрак



❶ Яичные кексы с овощами и сыром в духовке

Ингредиенты:

Яйца — 2

Сыр твёрдый — 20 г

Болгарский перец — 50 г

Помидор — 1 маленький

Молоко — 1 ст.л.

Соль, перец, зелень

Приготовление:

Овощи мелко нарезать, сыр натереть.

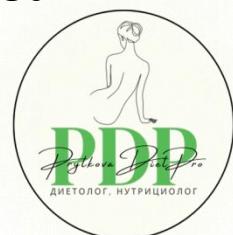
Взбить яйца с молоком, солью и перцем.

Выложить овощи и сыр в силиконовые формочки (на 2–3 шт), залить яичной смесью.

Выпекать 15–20 минут при 180°С до румяности.

Подавать с зеленью и свежими ломтиками огурца.

БЖУ: 24Б / 25Ж / 5У





Перекус

Огуречный салат с йогуртом, яйцом и зеленью

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Огурец — 1

Йогурт натуральный — 1,5 ст.л.

Укроп, чеснок, соль

Приготовление:

Огурец нарезать полукольцами, яйцо — кубиками.

Смешать с йогуртом, добавить укроп и немного тёртого чеснока.

Перемешать и подавать охлаждённым.

БЖУ: 9Б / 9Ж / 12У



Обед



🍝 Рожки с тунцом и соусом из томатов и зелени

Ингредиенты:

Макароны цельнозерновые — 40 г
Тунец в собственном соку — 70 г
Помидор — 1
Лук — 30 г
Оливковое масло — 1 ч.л.
Зелень, специи

Приготовление:

Макароны отварить до готовности.
На сковороде обжарить лук, добавить нарезанный помидор, потушить до соуса.
Добавить тунец, перемешать, приправить.
Выложить пасту, смешать с соусом, посыпать зеленью.
БЖУ: 30Б / 13Ж / 28У





Полдник

Лаваш с плавленым сыром и варёной курицей

Ингредиенты:

Лаваш — 20 г

Курица (отварная) — 50 г

Плавленый сыр — 20 г

Зелень

Приготовление:

Смешать сыр с мелко нарезанной курицей и зеленью.

Намазать на лаваш, свернуть рулетом.

Разрезать на 2 части, подать как роллы.

БЖУ: 16Б / 9Ж / 14У



Ужин



🥩 Запечённая говядина с пюре из цветной капусты и горошком

Ингредиенты:

Говядина

(запечённая/тушеная) — 90

г

Цветная капуста — 100 г

Зелёный горошек — 50 г

Масло — 1 ч.л.

Соль, чеснок, перец

Приготовление:

Цветную капусту отварить, измельчить в пюре с маслом и солью.

Горошек прогреть или отварить.

Мясо разогреть или запечь, нарезать кусочками.

Подать всё на тарелке, можно сверху — ложку горчицы или каплю уксуса.
БЖУ: 29Б / 14Ж / 30У



День 14

Завтрак



■ Пита с яйцом, овощами и мягким сыром

Ингредиенты:

Пита или половинка цельнозерновой лепёшки — 40 г
Яйцо варёное — 1
Мягкий сыр типа «Рикотта» или «Фета» — 30 г
Огурец, помидор — по 30–50 г
Салат, зелень

Приготовление:

Разрезать питу и слегка прогреть.
Нарезать яйцо и овощи, выложить внутрь.
Добавить сыр, зелень, немного лимонного сока.
Подать как тёплый “пита-сэндвич”.

БЖУ: 22Б / 15Ж / 35У





Перекус

Творожный шарик с зеленью и хлебцем

Ингредиенты:

Творог 5% — 60 г
Йогурт — 1 ч.л.
Укроп, чеснок, соль
Хлебец — 1 шт

Приготовление:

Смешать творог с йогуртом и зеленью.
Сформировать 1–2 шарика (или выложить ложкой).
Подать с хрустящим хлебцем.
БЖУ: 12Б / 9Ж / 12У



Обед



-paneetka- Индейка в соусе из йогурта с картофелем и шпинатом

Ингредиенты:

Филе индейки — 90 г

Картофель — 100 г

Шпинат — 50 г

Йогурт — 2 ст.л.

Масло — 1 ч.л.

Чеснок, специи

Приготовление:

Отварить картофель до готовности.

Индейку обжарить или запечь, затем добавить йогурт, чеснок и тушить 3–5 минут.

Шпинат прогреть на сковороде.

Подать всё вместе, полив йогуртовым соусом.

БЖУ: 31Б / 13Ж / 29У





Полдник

❖ Хлебец с авокадо и яйцом-пашот

Ингредиенты:

Хлебец — 1

Авокадо — 30 г

Яйцо — 1

Лимон, перец

Приготовление:

Авокадо размять,
добавить каплю
лимонного сока.

Яйцо пашот: в кипящую
воду с уксусом —
аккуратно яйцо, варить 2–
3 мин.

Хлебец намазать авокадо,
сверху — яйцо. Подавать
аккуратно.

БЖУ: 10Б / 11Ж / 15У



Ужин



?

Овощной соте с фасолью, посыпанное сыром

Ингредиенты:

Красная фасоль — 60 г
(готовая)

Кабачок, перец, лук — 150 г

Сыр твёрдый — 15 г

Масло — 1 ч.л.

Приготовление:

Обжарить овощи на масле, добавить фасоль.

Посыпать тёртым сыром и подать с зеленью.

БЖУ: 26Б / 14Ж / 30У



День 15

Завтрак



❶ Фриттата с зелёным горошком, картофелем и яйцом

Ингредиенты:

Яйца — 2

Картофель — 70 г

Зелёный горошек — 50 г

Лук зелёный — немного

Масло — 1 ч.л.

Соль, перец

Приготовление:

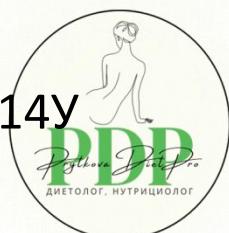
Картофель отварить до готовности, нарезать кубиками.

Яйца взбить с солью, перцем и зелёным луком. На сковороду с маслом выложить картофель и горошек, сверху залить яйцами.

Жарить под крышкой на медленном огне 7–10 минут.

Подавать порционно, можно украсить микрозеленью.

БЖУ: 20Б / 24Ж / 14У





Перекус

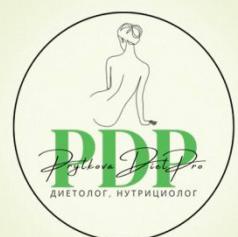
Крем-салат из творога с печёным перцем

Ингредиенты:

Творог 5% — 70 г
Печёный болгарский
перец — 1
Йогурт — 1 ч.л.
Соль, чеснок, базилик

Приготовление:

Перец очистить от
кощицы, нарезать
мелкими кубиками.
Творог растереть с
йогуртом, чесноком,
солью и базиликом.
Смешать с перцем,
подавать охлаждённым
как намазку или салат.
БЖУ: 12Б / 10Ж / 10У



Обед



Говяжьи биточки с перловкой и пряной морковью

Ингредиенты:

Говядина — 90 г

Перловка — 40 г

Морковь — 50 г

Масло — 1 ч.л.

Кориандр, паприка, чеснок

Приготовление:

Говядину прокрутить или мелко нарезать, сформировать биточки, запечь в духовке 20 минут.

Перловку отварить до мягкости.

Морковь натереть и обжарить на масле со специями до мягкости.

Подавать: перловка + биточки + сверху тёплая морковь.

БЖУ: 30Б / 12Ж / 30У





Полдник

Хлебец с курицей и кабачковой икрой

Ингредиенты:

Хлебец — 1

Куриное филе

(запечённое) — 50 г

Кабачковая икра — 1 ст.л.

Приготовление:

Хлебец намазать икрой.

Сверху выложить ломтики курицы.

Подавать как открытый сэндвич.

БЖУ: 13Б / 8Ж / 14У



Ужин



▢ **Тушёная индейка с капустой и пюре из картофеля и тыквы**

Ингредиенты:

Филе индейки — 90 г
Белокочанная капуста — 100 г
Картофель — 60 г
Тыква — 60 г
Масло — 1 ч.л.

Приготовление:

Картофель и тыкву отварить до готовности, пюрировать с маслом. Индейку и капусту потушить вместе со специями до мягкости (10–15 минут). Подавать на одной тарелке — пюре + тушёное.
БЖУ: 30Б / 12Ж / 29У



День 16

Завтрак



❶ Шакшука с яйцом, баклажаном и сыром

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Баклажан — 50 г

Помидор — 1

Лук — 30 г

Сыр твёрдый — 15 г

Масло — 1 ч.л.

Чеснок, специи (зира, паприка)

Приготовление:

Обжарить лук, баклажан и чеснок до мягкости.

Добавить нарезанный помидор и специи, тушить 5–7 минут.

Сделать "гнездо", вбить яйцо.

Готовить под крышкой до схватывания белка, в конце — посыпать сыром.

Подавать прямо со сковородки.

БЖУ: 20Б / 25Ж / 13У





Перекус

■ Творожный крем с зеленью и хлебцами

Ингредиенты:

Творог 5% — 70 г

Йогурт — 1 ч.л.

Чеснок, укроп

Хлебцы — 2 небольших

Приготовление:

Творог растереть с йогуртом, чесноком и укропом.

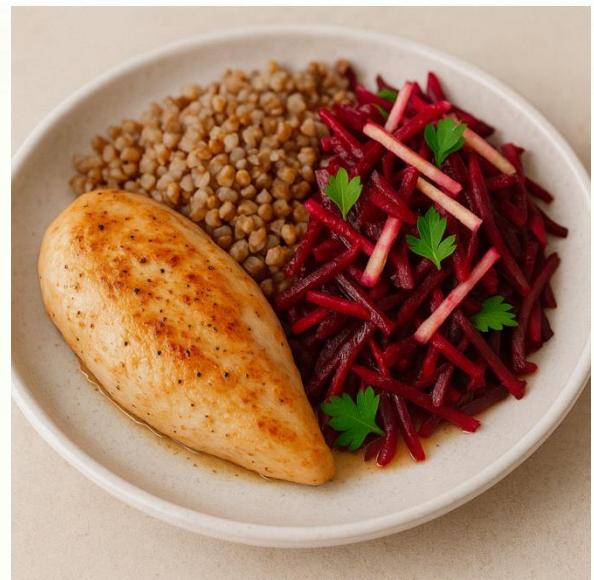
Намазать на хлебцы или подать в виде дипа.

Можно сверху посыпать паприкой.

БЖУ: 12Б / 9Ж / 14У



Обед



👉 Куриное филе с гречкой и салатом из свёклы и яблока

Ингредиенты:

Куриное филе — 90 г
Гречка — 40 г
Свёкла — 80 г
Яблоко зелёное — 30 г
Масло — 1 ч.л.
Лимон, зелень

Приготовление:

Курицу запечь или отварить, нарезать.
Гречку отварить до готовности.
Свёклу и яблоко натереть на тёрке, заправить маслом и лимонным соком.
Подавать курицу с гарниром и салатом.
БЖУ: 30Б / 13Ж / 30У





Полдник

■ Яйцо с йогуртовым соусом и солёным огурчиком

Ингредиенты:

Яйцо — 1
Йогурт — 1 ст.л.
Солёный огурец — 1 небольшой
Горчица — 1/2 ч.л.

Приготовление:

Яйцо сварить вкрутую, разрезать.

Смешать йогурт, горчицу и мелко нарезанный огурец. Полить яйцо соусом, подавать как закуску.

БЖУ: 9Б / 10Ж / 12У



Ужин



[Z] Запечённые фрикадельки из говядины с овощами и киноа

Ингредиенты:

Говяжий фарш — 90 г
Киноа — 30 г
Болгарский перец, кабачок — 100 г
Лук — 30 г
Масло — 1 ч.л.

Приготовление:

Сформировать фрикадельки, запечь 20 минут при 180°С.
Киноа отварить, овощи потушить до мягкости.
Всё подать вместе: на тарелке — киноа, сверху фрикадельки и овощи.
БЖУ: 31Б / 13Ж / 28У



День 17

Завтрак



❶ Сэндвич из лаваша с яйцом, сыром и шпинатом

Ингредиенты:

Лаваш тонкий — 40 г

Яйцо — 1

Сыр твёрдый — 20 г

Шпинат — 30 г

Йогурт — 1 ч.л.

Масло — 1/2 ч.л., соль, перец

Приготовление:

Обжарить шпинат на капле масла 1–2 мин, остудить.

Взбить яйцо, поджарить омлет-плоский блинчик.

Лаваш смазать йогуртом, выложить шпинат, омлет, сыр.

Свернуть в плотный сэндвич, прогреть на сухой сковороде с двух сторон.

Разрезать пополам, подавать горячим.

БЖУ: 23Б / 20Ж / 28У





Перекус

■ Творожная паста с зеленью + огурец

Ингредиенты:

Творог 5% — 70 г
Йогурт — 1 ч.л.
Огурец — 100 г
Соль, укроп, чеснок

Приготовление:

Смешать творог с йогуртом, солью, чесноком и зеленью. Нарезать огурец кружочками или дольками. Подавать творожную пасту как дип, в который макают огурцы.

БЖУ: 13Б / 8Ж / 9У



Обед



❖ Филе курицы с булгуром и соусом из запечённого перца

Ингредиенты:

Куриное филе — 90 г
Булгур (сух.) — 40 г
Болгарский перец — 1
Лимон, оливковое масло —
1 ч.л.
Чеснок, зелень

Приготовление:

Куриное филе запечь в духовке до румяности.
Булгур сварить до готовности.
Перец запечь, очистить от кожицы, пробить в блендере с лимоном, маслом, чесноком.
Подать курицу с булгуром и соусом, посыпать зеленью.
БЖУ: 30Б / 12Ж / 31У





Полдник

Хлебец с яйцом и зелёным луком

Ингредиенты:

Хлебец ржаной — 1
Яйцо — 1
Зелёный лук, соль, йогурт — 1 ч.л.

Приготовление:

Яйцо сварить вкрутую, нарезать.

Намазать хлебец йогуртом, выложить яйцо, посыпать луком.
Подать как мини-бутерброд.

БЖУ: 10Б / 10Ж / 12У



Ужин



Рагу из индейки, кабачка и чечевицы

Ингредиенты:

Филе индейки — 90 г
Чечевица (сух.) — 30 г
Кабачок, лук — 100 г
Масло — 1 ч.л.
Специи, чеснок

Приготовление:

Чечевицу отварить до готовности.

Индейку обжарить или потушить, добавить кабачки и лук.

Смешать с готовой чечевицей, тушить всё вместе 5–7 минут.

Подавать горячим с зеленью.

БЖУ: 32Б / 13Ж / 28У



День 18

Завтрак



❶ Овощной тарт с яйцом в духовке

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Сыр твёрдый — 15 г

Томат — 1

Болгарский перец — 40 г

Овсяная мука — 20 г

Йогурт — 1 ст.л.

Разрыхлитель — 1 щепотка

Соль, перец, зелень

Приготовление:

Смешать овсяную муку, йогурт, разрыхлитель, щепотку соли — это будет основа.

Выложить в форму и слегка запечь 7 минут.

Затем выложить нарезанные овощи, яйцо и сыр.

Запечь ещё 12–15 мин при 180°С. Подавать порционно.

БЖУ: 20Б / 19Ж / 30У





Перекус

■ Мини-рулетики из лаваша с творожным сыром и курицей

Ингредиенты:

Лаваш — 20 г

Творожный сыр — 15 г

Курица варёная — 40 г

Огурец — 30 г

Укроп

Приготовление:

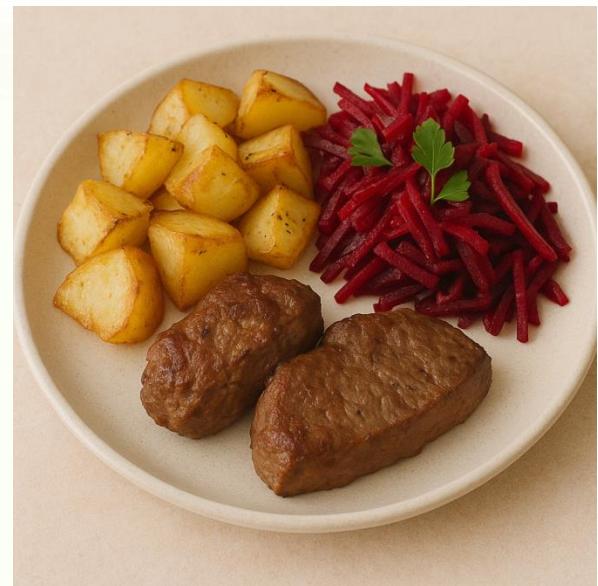
Лаваш намазать сыром, выложить курицу, огурец и зелень.

Свернуть рулетом, разрезать на 2–3 кусочка. Подавать как закусочные роллы.

БЖУ: 14Б / 9Ж / 13У



Обед



Телятина с картофелем и свекольным салатом

Ингредиенты:

Телятина — 90 г

Картофель — 100 г

Свёкла — 80 г

Масло — 1 ч.л.

Чеснок, уксус, петрушка

Приготовление:

Телятина — отварить или потушить до мягкости.

Картофель — отварить, нарезать кружочками.

Свёклу натереть, заправить маслом, каплей уксуса и чесноком.

Всё выложить на тарелку и украсить зеленью.

БЖУ: 30Б / 12Ж / 30У





Полдник

Салат с яйцом, фасолью и зеленью

Ингредиенты:

Яйцо — 1
Фасоль варёная — 40 г
Огурец — 1
Зелень, йогурт — 1 ч.л.

Приготовление:

Нарезать яйцо и огурец, смешать с фасолью и зеленью.
Заправить йогуртом.
Подавать охлаждённым в креманке или порционно.
БЖУ: 10Б / 10Ж / 14У



Ужин



🍳 Запечённый омлет с брокколи и куриным филе

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Яичный белок — 1

Брокколи — 70 г

Куриное филе — 60 г

Молоко — 2 ст.л.

Сыр — 15 г

Соль, перец, масло — 1/2 ч.л.

Приготовление:

Брокколи отварить до полуготовности.

Курицу мелко нарезать, слегка обжарить или отварить.

Взбить яйца с молоком, солью и перцем.

Выложить в форму курицу, брокколи, залить яйцами, сверху посыпать сыром.

Запекать 20 минут при 180°С. Подавать горячим.

БЖУ: 33Б / 14Ж / 26У



День 19

Завтрак



❶ Картофельные драники с яйцом и зелёным соусом

Ингредиенты:

Картофель — 100 г

Яйцо — 1

Лук — 20 г

Сыр твёрдый — 15 г

Йогурт — 1 ст.л.

Укроп, чеснок, масло — 1 ч.л.

Приготовление:

Картофель и лук натереть, отжать жидкость.

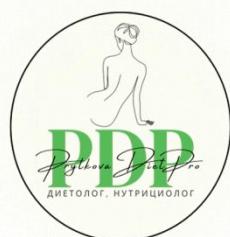
Добавить яйцо, соль.

Сформировать 2–3 драника, обжарить с 2 сторон до румяности.

Приготовить соус: йогурт + укроп + щепотка чеснока.

Подавать драники с соусом и посыпать тертым сыром.

БЖУ: 20Б / 20Ж / 29У





Перекус

■ Ржаной хлебец с творожным сыром и курицей

Ингредиенты:

Хлебец — 1

Творожный сыр — 20 г

Куриная грудка — 50 г

Зелень

Приготовление:

Намазать хлебец сыром. Сверху выложить ломтики курицы и зелень.

Можно прогреть на сухой сковороде или подать холодным.

БЖУ: 15Б / 9Ж / 10У



Обед



👉 Куриные котлетки с пшённой кашей и свекольным соусом

Ингредиенты:

Филе курицы — 100 г
Пшено (сух.) — 40 г
Свёкла — 80 г
Йогурт — 1 ст.л.
Масло — 1 ч.л., чеснок,
укроп

Приготовление:

Сформировать из куриного фарша 2 небольшие котлетки, запечь.
Пшено отварить до готовности.
Свёклу натереть, смешать с йогуртом, чесноком и зеленью.
Подавать котлетки с кашей и ложкой свекольного соуса.

БЖУ: 31Б / 12Ж / 30У





Полдник

Яйцо с авокадо и хлебцем

Ингредиенты:

Яйцо варёное — 1
Авокадо — 30 г
Хлебец — 1
Лимонный сок, соль, перец

Приготовление:

Авокадо размять с лимонным соком и солью. Намазать на хлебец, сверху выложить яйцо ломтиками.

Посыпать перцем.

БЖУ: 10Б / 10Ж / 13У



Ужин



▢ Запечённые баклажаны с говядиной и киноа

Ингредиенты:

Фарш говяжий — 90 г
Киноа — 30 г
Баклажан — 100 г
Помидор — 1
Сыр твёрдый — 15 г
Масло — 1 ч.л.

Приготовление:

Баклажан разрезать вдоль, вынуть сердцевину.
Обжарить фарш с томатом и баклажанной мякотью.
Киноа отварить, добавить в начинку.
Наполнить лодочки, посыпать сыром.
Запечь 20 минут при 180°С.
БЖУ: 32Б / 14Ж / 28У



День 20

Завтрак



❶ Яичный салат в цельнозерновой “корзинке”

Ингредиенты:

Яйца — 2

Цельнозерновой хлеб — 1 ломтик

Йогурт — 1 ст.л.
Зелень, горчица — 1/2 ч.л.,
соль

Масло — 1/2 ч.л.

Приготовление:

Хлеб раскатать и выложить в форму для маффинов, смазать каплей масла.

Запечь 5–7 мин до хруста.

Яйца нарезать, смешать с йогуртом, зеленью и каплей горчицы.

Наполнить “корзинку” яичной смесью. Подать как порционную закуску.

БЖУ: 22Б / 20Ж / 26У





Перекус

▢ Творожный шарик с паприкой и хлебцем

Ингредиенты:

Творог — 60 г

Йогурт — 1 ч.л.

Паприка, соль

Хлебец — 1

Приготовление:

Смешать творог, йогурт, паприку и соль.

Сформировать шарик или просто выложить ложкой.

Подать с хлебцем и зеленью.

БЖУ: 12Б / 9Ж / 11У



Обед



Говядина с булгуром и томатным соусом

Ингредиенты:

Говядина — 90 г

Булгур — 40 г

Помидор — 1

Лук — 30 г

Масло — 1 ч.л., специи,

базилик

Приготовление:

Булгур сварить.

Говядину нарезать, тушить с луком и томатом в собственном соку.

Выложить мясо и соус на булгур.

Подавать горячим с базиликом.

БЖУ: 30Б / 13Ж / 29У





Полдник

● Ролл из лаваша с яйцом и кабачком

Ингредиенты:

Лаваш — 20 г

Яйцо — 1

Кабачок — 50 г

Соль, перец

Приготовление:

Кабачок натереть, немного потушить или обжарить.

Яйцо сварить, нарезать.

На лаваш выложить кабачок и яйцо, свернуть рулетом, разрезать.

БЖУ: 10Б / 9Ж / 15У



Ужин



-pane Куриное филе с картофелем и зелёной фасолью в сливочном стиле

Ингредиенты:

Куриное филе — 90 г
Картофель — 80 г
Зелёная фасоль — 80 г
Йогурт — 2 ст.л.
Масло — 1 ч.л., чеснок,
соль

Приготовление:

Картофель отварить.
Фасоль бланшировать или отварить.
Куриное филе обжарить или запечь, нарезать.
Всё соединить, заправить тёплым соусом из йогурта, чеснока и масла.
Подать тёплым.
БЖУ: 31Б / 13Ж / 29У



День 21

Завтрак



❶ Запечённые перцы с яйцом и сыром

Ингредиенты:

Яйцо — 1
Болгарский перец — 1
большой
Сыр твёрдый — 20 г
Йогурт — 1 ст.л.
Масло — 1/2 ч.л.
Соль, перец, зелень

Приготовление:

Перец разрезать пополам
вдоль, удалить семена.
В каждую половинку
положить тертый сыр и
вбить по яйцу.
Запекать 15–20 мин при
180°С до готовности яйца.
Подавать с ложкой йогурта
и зеленью.

БЖУ: 22Б / 21Ж / 12У





Перекус

■ Хлебец с куриным паштетом и зеленью

Ингредиенты:

Хлебец — 1

Куриное филе (варёное) —

60 г

Йогурт — 1 ст.л.

Укроп, соль, чеснок

Приготовление:

Смешать курицу, йогурт, укроп, соль, чеснок в блендере.

Намазать на хлебец.

Подать с огурцом или листом салата.

БЖУ: 16Б / 8Ж / 10У



Обед



Фрикадельки из говядины с перловкой и овощами

Ингредиенты:

Говяжий фарш — 90 г
Перловка — 40 г
Морковь, лук, кабачок — 100 г
Масло — 1 ч.л.
Соль, зелень

Приготовление:

Сформировать фрикадельки, запечь в духовке 15–20 мин.
Перловку отварить до готовности.
Овощи потушить с маслом до мягкости.
Подать фрикадельки с перловкой и овощами, посыпать зеленью.
БЖУ: 31Б / 13Ж / 30У





Полдник

Яйцо с хумусом и овощами

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Хумус — 1 ст.л. (около 30 г)

Морковь и огурец — по 50 г

Приготовление:

Яйцо сварить, разрезать.

Нарезать овощи палочками.

Подать с хумусом как тарелку для перекуса.

БЖУ: 10Б / 9Ж / 14У



Ужин



🍗 Индейка с картофельным пюре и тушёной капустой

Ингредиенты:

Филе индейки — 90 г
Картофель — 80 г
Белокочанная капуста — 100 г
Масло — 1 ч.л.
Чеснок, лавровый лист,
укроп

Приготовление:

Индейку запечь или потушить с лавровым листом.

Картофель отварить, размять в пюре с солью. Капусту туширить с каплей воды и маслом до мягкости.

Подать всё на одной тарелке.

БЖУ: 30Б / 12Ж / 31У



День 22

Завтрак



❶ Мини-запеканка из яйца, риса и овощей

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Яичный белок — 1

Рис (готовый) — 50 г

Морковь, лук, брокколи — 80 г

Сыр — 15 г

Масло — 1 ч.л., соль, специи

Приготовление:

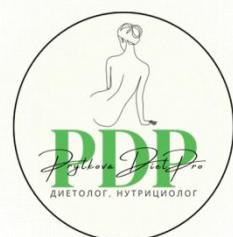
Овощи потушить до мягкости.

В миске смешать рис, овощи, яйца, специи. Выложить в форму, посыпать сыром.

Запечь 15–20 мин при 180°С до румяности.

Подавать горячей.

БЖУ: 22Б / 18Ж / 31У





Перекус

▢ Творожно-зелёный “намаз” с хлебцем

Ингредиенты:

Творог 5% — 60 г
Йогурт — 1 ч.л.
Укроп, петрушка, соль
Хлебец — 1

Приготовление:

Смешать творог, зелень, йогурт и щепотку соли. Намазать на хлебец или подавать отдельно.

БЖУ: 12Б / 9Ж / 13У



Обед



■ **Куриное филе с гречкой и салатом из огурца с кунжутом**

Ингредиенты:

Куриное филе — 90 г
Гречка — 40 г
Огурец либо другие овощи — 100 г.
Кунжут — 1 ч.л.
Масло — 1 ч.л., уксус, соль

Приготовление:

Гречку отварить.
Курицу запечь или обжарить.
Овощи нарезать, заправить яблочным уксусом, маслом и кунжутом.
Подать всё вместе.

БЖУ: 30Б / 13Ж / 30У





Полдник

■ **Рулет из лаваша с яйцом и творожным сыром**

Ингредиенты:

Лаваш — 20 г

Яйцо варёное — 1

Творожный сыр — 15 г

Зелень

Приготовление:

Намазать лаваш сыром, выложить яйцо кружочками и зелень. Свернуть рулетом, разрезать на 2–3 части.

Подать как закуску.

БЖУ: 11Б / 10Ж / 13У



Ужин



Фрикадельки из индейки с овощным пюре и зелёной фасолью

Ингредиенты:

Фарш индейки — 100 г
Цветная капуста и тыква — 120 г
Зелёная фасоль — 70 г
Масло — 1 ч.л.
Соль, специи, чеснок

Приготовление:

Сформировать фрикадельки, запечь 15 минут при 180°С.
Тыкву и капусту отварить, пюрировать с маслом и солью.
Фасоль отварить или обжарить с чесноком.
Подать всё на тарелке слоями или отдельными "островками".
БЖУ: 31Б / 13Ж / 28У



День 23

Завтрак



❶ Омлет с шампиньонами и сыром в духовке

Ингредиенты:

Яйца — 2

Шампиньоны — 70 г

Сыр твёрдый — 15 г

Молоко — 2 ст.л.

Зелень, соль, масло — 1/2 ч.л.

Приготовление:

Грибы нарезать и обжарить до румяности.
Яйца взбить с молоком и солью.

В форму выложить грибы, залить яйцами, посыпать сыром.

Запечь 15–20 мин при 180°С. Подавать с зеленью.

БЖУ: 23Б / 25Ж / 4У





Перекус

▢ Творожный намаз с печёным перцем и хлебцем

Ингредиенты:

Творог — 60 г

Печёный болгарский

перец — 1/2

Хлебец — 1

Соль, базилик, чеснок

Приготовление:

Перец нарезать мелко, смешать с творогом, чесноком и базиликом. Намазать на хлебец или подавать в виде крема. Отлично подходит как лёгкая белковая закуска.

БЖУ: 13Б / 9Ж / 12У



Обед



Говядина с картофелем и квашеной капустой

Ингредиенты:

Говядина — 90 г

Картофель — 100 г

Квашеная капуста — 80 г

Масло — 1 ч.л.

Лавровый лист, чёрный перец

Приготовление:

Говядину тушить до мягкости с лавровым листом и специями.

Картофель отварить или запечь.

Капусту слегка потушить с 1–2 ст.л. воды.

Подать всё вместе, по желанию — с горчицей или зеленью.

БЖУ: 30Б / 13Ж / 29У





Полдник

Творожная запеканка с изюмом

Ингредиенты:

Творог 5% — 100 г

Яйцо — 1/2

Изюм — 10 г

Манка — 1 ч.л.

Ваниль, корица (по желанию)

Приготовление:

Смешать творог, яйцо, изюм, щепотку манки и ваниль.

Выложить в маленькую форму.

Выпекать 20–25 мин при 180°С до румяной корочки. Подавать тёплой или холодной.

БЖУ: 14Б / 9Ж / 15У



Ужин



Филе курицы с киноа и салатом из свеклы и зелёного яблока

Ингредиенты:

Куриное филе — 90 г

Киноа — 30 г

Свекла — 70 г

Зелёное яблоко — 30 г

Масло — 1 ч.л.

Лимонный сок, укроп

Приготовление:

Киноа отварить.

Курицу запечь с пряностями.

Свеклу натереть, яблоко нарезать соломкой.

Смешать с лимонным соком и маслом.

Подать на одной тарелке или в 2 приёма: горячее + салат.

БЖУ: 31Б / 12Ж / 30У



День 24

Завтрак



❶ Овощной буррито с яйцом и сыром в лаваше

Ингредиенты:

Яйцо — 1
Лаваш — 30 г
Сыр — 15 г
Болгарский перец, томат — по 30–40 г
Зелень, масло — 1/2 ч.л.

Приготовление:

Овощи мелко нарезать и слегка обжарить.
Яйцо взбить, вылить на сковороду, обжарить до готовности.
На лаваш выложить яйцо, овощи, сыр и зелень.
Свернуть рулетом, обжарить с двух сторон до румяности.
БЖУ: 22Б / 19Ж / 29У





Перекус

■ Куриный слайс с творожным сыром и огурцом

Ингредиенты:

Варёная куриная грудка — 60 г
Творожный сыр — 15 г
Огурец — 50 г
Зелень

Приготовление:

Курицу нарезать тонкими ломтиками.

Намазать сыр, сверху выложить огурец.

Свернуть рулетом или подать слоями.

БЖУ: 17Б / 9Ж / 5У



Обед



Макароны с фрикадельками из индейки и соусом из томатов

Ингредиенты:

Индейка (фарш) — 90 г

Макароны цельнозерновые — 40 г

Помидоры — 1–2

Лук — 30 г

Масло — 1 ч.л., базилик

Приготовление:

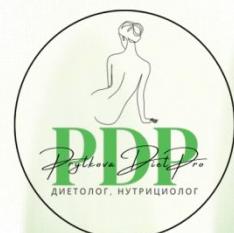
Сформировать фрикадельки, запечь или отварить.

Макароны отварить.

Лук и томаты протушить, пробить в соус.

Смешать макароны с соусом и фрикадельками, посыпать зеленью.

БЖУ: 32Б / 12Ж / 29У





Полдник

Сырники с овсяной мукой и корицей

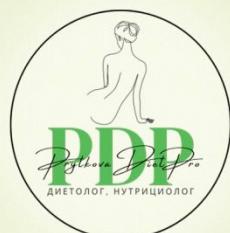
Ингредиенты:

Творог 5% — 100 г
Яйцо — 1/2
Овсяная мука — 1 ст.л.
Корица, ваниль
Масло для жарки — 1/2 ч.л.

Приготовление:

Смешать творог, яйцо, муку, корицу.
Сформировать 2–3 сырника.
Обжарить на антипригарной сковороде до румяной корочки.
Подавать с ложкой йогурта или сметаны.

БЖУ: 14Б / 9Ж / 15У



Ужин



Рыбная котлета с картофельным пюре и брокколи

Ингредиенты:

Филе белой рыбы (треска, хек) — 100 г
Картофель — 80 г
Брокколи — 70 г
Масло — 1 ч.л., укроп

Приготовление:

Рыбу измельчить, сформировать котлету, запечь или обжарить. Картофель отварить и размять в пюре. Брокколи отварить или обжарить слегка. Подать на одной тарелке, можно добавить лимонный сок.

БЖУ: 30Б / 13Ж / 28У



День 25

Завтрак



❶ Яичница с овощами и сыром на цельнозерновом тосте

Ингредиенты:

Яйца — 2

Цельнозерновой хлеб — 30 г

Помидор — 1

Шпинат — 30 г

Сыр твёрдый — 15 г

Масло — 1 ч.л., соль, перец

Приготовление:

Подрумянить хлеб на сковороде.

Отдельно обжарить помидор и шпинат, вбить сверху яйца.

Жарить под крышкой до готовности, затем посыпать сыром.

Подать яичницу на тосте или рядом.

БЖУ: 24Б / 22Ж / 24У





Перекус

▢ Творог с томатами и зеленью

Ингредиенты:

Творог 5% — 70 г
Помидор — 1
Укроп, соль
Йогурт — 1 ч.л. (по желанию)

Приготовление:

Помидор нарезать кубиками, смешать с творогом и зеленью.
По желанию добавить каплю йогурта.
Подавать как несладкую намазку или салат.
БЖУ: 12Б / 9Ж / 10У



Обед



👉 Филе индейки с гречкой и морковно-луковым соте

Ингредиенты:

Индейка — 90 г

Гречка — 40 г

Морковь — 50 г

Лук — 30 г

Масло — 1 ч.л., специи,
зелень

Приготовление:

Индейку запечь или отварить, нарезать.

Гречку сварить.

Морковь и лук потушить на масле до мягкости.

Подать всё на одной тарелке, посыпать зеленью.

БЖУ: 30Б / 12Ж / 30У





Полдник

Творожная запеканка с кокосовой стружкой

Ингредиенты:

Творог 5% — 100 г

Яйцо — 1/2

Кокосовая стружка — 1 ч.л.

Щепотка ванили или корицы

Приготовление:

Смешать все ингредиенты, выложить в небольшую форму.

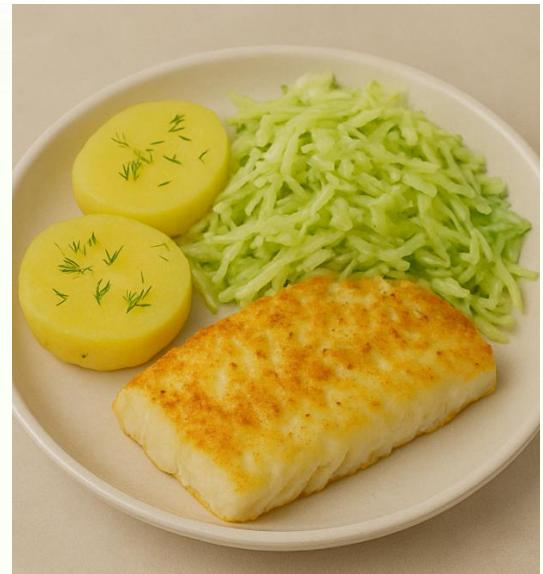
Запечь при 180°С в духовке 20–25 минут.

Подавать тёплой или холодной, можно украсить листиком мяты.

БЖУ: 14Б / 9Ж / 14У



Ужин



▢ Треска с картофелем и салатом из капусты

Ингредиенты:

Филе трески — 100 г
Картофель — 80 г
Белокочанная капуста — 100 г
Масло — 1 ч.л., лимонный сок

Приготовление:

Рыбу запечь с солью и травами.

Картофель отварить, нарезать кружочками. Капусту нашинковать, заправить маслом и лимонным соком.

Подать всё на одной тарелке.

БЖУ: 30Б / 12Ж / 28У



День 26

Завтрак



❶ Каша из булгура с яйцом и зелёным луком

Ингредиенты:

Булгур — 40 г

Яйцо — 1

Белок — 1

Зелёный лук, соль, масло
— 1 ч.л.

Приготовление:

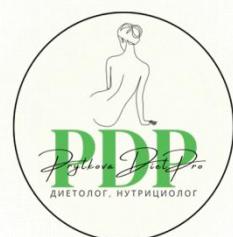
Булгур отварить до готовности.

Яйца взбить с солью, добавить к булгуре и поджарить как кашу-омлет.

В конце добавить масло и зелёный лук.

Подать как тёплую яично-зерновую "кашу с характером".

БЖУ: 20Б / 20Ж / 30У





Перекус

■ Мини-сэндвич с курицей и хумусом

Ингредиенты:

Хлебец — 1

Хумус — 1 ст.л.

Куриное филе — 50 г

Огурец — 30 г

Приготовление:

Намазать хумус на хлебец, сверху выложить курицу и огурец.

Подать как открытый бутерброд.

БЖУ: 15Б / 8Ж / 13У



Обед



─**Макароны с соусом из шпината и сыром + индейка**

Ингредиенты:

Макароны цельнозерновые — 40 г

Шпинат — 50 г

Сыр — 15 г

Йогурт — 1 ст.л.

Индейка — 70 г

Масло — 1 ч.л., чеснок

Приготовление:

Макароны сварить.

Шпинат потушить с чесноком и йогуртом, добавить сыр — получится соус.

Индейку запечь, нарезать.

Смешать всё или подать слоями.

БЖУ: 30Б / 13Ж / 31У





Полдник

Сырники с корицей и семенами льна

Ингредиенты:

Творог 5% — 100 г

Яйцо — 1/2

Мука овсяная — 1 ст.л.

Корица, семена льна — 1 ч.л.

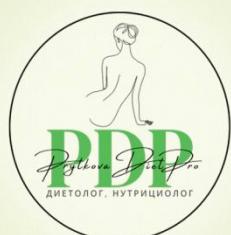
Масло — 1/2 ч.л. для жарки

Приготовление:

Смешать ингредиенты, сформировать сырники. Обжарить до золотистой корочки.

Подавать со сметаной или ложкой йогурта.

БЖУ: 14Б / 10Ж / 14У



Ужин



🍗 Курица с киноа и тёплым салатом из овощей

Ингредиенты:

Куриное филе — 90 г

Киноа — 30 г

Цукини, перец, томат — 120

г

Масло — 1 ч.л., чеснок,
базилик

Приготовление:

Киноа отварить.

Куриное филе обжарить
или запечь.

Овощи потушить на
сковороде с каплей масла
и чесноком.

Подать всё на одной

тарелке: киноа, овощи,
курица.

БЖУ: 31Б / 13Ж / 28У



День 27

Завтрак



❶ Яичный маффин с овощами и сыром

Ингредиенты:

Яйца — 2

Помидор — 1

Болгарский перец — 50 г

Сыр твёрдый — 15 г

Йогурт — 1 ст.л.

Соль, зелень

Приготовление:

Овощи нарезать кубиками.

Сыр натереть.

Яйца взбить с йогуртом и щепоткой соли.

В формочки для маффинов выложить овощи, залить яичной массой, посыпать сыром.

Выпекать при 180°С около 20 минут.

Подавать тёплыми или брать с собой.

БЖУ: 23Б / 21Ж / 12У





Перекус

Мини-роллы из индейки с мягким сыром и огурцом

Ингредиенты:

Варёная или запечённая индейка — 60 г
Мягкий творожный сыр — 15 г
Огурец — 50 г
Лист салата, укроп

Приготовление:

Индейку нарезать тонкими ломтиками.
Намазать каждый сырком, положить ломтик огурца и свернуть в рулет.
Украсить зеленью. Подать как закуску.

БЖУ: 16Б / 9Ж / 9У



Обед



Говядина с перловкой и тушёной морковью с луком

Ингредиенты:

Говядина — 90 г
Перловка — 40 г
Морковь — 50 г
Лук — 30 г
Масло — 1 ч.л., зелень

Приготовление:

Говядину потушить до мягкости.
Перловку отварить до готовности.
Морковь с луком обжарить на масле или потушить.
Всё подать на тарелке слоями: перловка + мясо + овощи.
БЖУ: 31Б / 13Ж / 30У





Полдник

Запеканка творожная с яблоком и корицей

Ингредиенты:

Творог 5% — 100 г
Яйцо — 1/2
яблоко — 50 г (тертое)
Корица, ваниль
Манка или овсяная мука
— 1 ч.л.

Приготовление:

Смешать творог, яйцо, тёртое яблоко, корицу и манку.
Выложить в форму, запекать при 180°С около 25 минут.
Подавать с листочком мяты или ложкой йогурта.
БЖУ: 13Б / 8Ж / 17У



Ужин



🐟 Филе трески с картофельным пюре и кабачками-гриль

Ингредиенты:

Треска — 100 г

Картофель — 80 г

Кабачок — 100 г

Масло — 1 ч.л., лимон,
укроп

Приготовление:

Треску запечь с лимоном и укропом.

Картофель сварить, сделать пюре с добавлением капли масла. Кабачок нарезать кольцами, обжарить на гриле или сковороде.

Подать красиво, по тарелке — каждый элемент отдельно.

БЖУ: 30Б / 13Ж / 28У



День 28

Завтрак



❶ Фриттата с брокколи и помидорами в духовке

Ингредиенты:

Яйцо — 1

Яичный белок — 1

Брокколи — 60 г

Помидор — 1

Сыр — 15 г

Молоко — 1 ст.л., соль,
перец

Приготовление:

Брокколи отварить до полуготовности.

Помидор нарезать, сыр натереть.

Взбить яйца с молоком и специями.

Всё выложить в форму, залить яичной смесью и запечь при 180°С 20 минут.

Подавать с зеленью.

БЖУ: 23Б / 20Ж / 12У





Перекус

▢ Творожный крем с кабачком и чесноком + хлебец

Ингредиенты:

Творог — 70 г

Кабачок (тушёный или запечённый) — 40 г

Чеснок, соль

Хлебец — 1

Приготовление:

Кабачок измельчить и смешать с творогом, чесноком и солью.

Намазать на хлебец или подать в виде крема с овощами.

Подавать охлаждённым.

БЖУ: 12Б / 9Ж / 12У



Обед



👉 Индейка с булгуром и салатом из печёных овощей

Ингредиенты:

Филе индейки — 90 г

Булгур — 40 г

Баклажан, перец, лук — 100

г

Масло — 1 ч.л., чеснок

Приготовление:

Булгур отварить.

Индейку запечь или обжарить.

Овощи нарезать, запечь в духовке 20 минут, приправить.

Подать всё на тарелке: булгур + индейка + овощной салат.

БЖУ: 30Б / 13Ж / 30У





Полдник

Сырники с морковью и ванилью

Ингредиенты:

Творог 5% — 100 г

Яйцо — 1/2

Морковь (тёртая) — 30 г

Мука овсяная — 1 ст.л.

Ваниль, масло — 1/2 ч.л.

Приготовление:

Морковь натереть, слегка припустить на сковороде без масла.

Смешать с творогом, яйцом, мукой и ванилью.

Сформировать сырники, обжарить до золотистости.

Подавать с ложкой сметаны или йогурта.

БЖУ: 14Б / 9Ж / 15У



Ужин



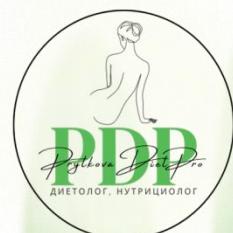
FAQ **Филе курицы с цветной капустой и зелёной фасолью в сливочном соусе**

Ингредиенты:

Куриное филе — 90 г
Цветная капуста — 100 г
Зелёная фасоль — 70 г
Йогурт — 2 ст.л.
Масло — 1 ч.л., чеснок

Приготовление:

Капусту и фасоль отварить до мягкости.
Курицу обжарить или запечь, нарезать.
Смешать всё в сковороде, добавить йогурт, масло, чеснок.
Прогреть — получится лёгкий “сливочный” рагу.
Подать горячим.
БЖУ: 30Б / 12Ж / 28У





● А что дальше?

Поздравляю!

Ты дошла до конца 28-дневного рациона — уже это заслуживает аплодисментов. Но будь честна с собой: легко ли было каждый день готовить, не сомневаясь в порциях, сочетаниях продуктов и своим здоровье?

Если:

ты устала ежедневно ломать голову, как адаптировать блюда под себя или семью;

иногда кажется, что «не вкусно» или «не наедаешься»;

в жизни есть **медицинские особенности** (ЖКТ, гормональные нарушения, заболевания ЖКБ, щитовидки и пр.);

хочется раз и навсегда понять, **что подходит именно тебе**, а не просто списку на бумаге...

➤ Тогда индивидуальное сопровождение — именно то, что может тебя разгрузить.



Что ты получишь в личной работе со мной:

- ✓ Радаптацию меню под твой день, твою кухню и твою жизнь;
- ✓ Корректировку рациона при наличии хронических заболеваний;
- ✓ Поддержку при срывах, стрессах, эмоциональном переедании;
- ✓ Консультации по питанию для всей семьи (если ты мама — это особенно важно);
- ✓ Постоянную обратную связь и уверенность, что ты делаешь правильно.

Ты не обязана делать всё сама.

Ты можешь готовить проще, питаться вкуснее и чувствовать себя лучше — с моим вниманием и участием.



Хочешь подробнее или готова начать?

✉️❤️ Напиши мне в Telegram:

👉 @ReginaUspeshnaya

之心 Подписывайся на мой канал, где делаюсь простыми решениями, поддержкой и доказательной заботой о питании:👉
https://t.me/prytkova_diet_pro



*Мои энергия,
характер и глубокие
знания превращают
сложный процесс в
увлекательное
путешествие. Я
стану вашим
проводником к
мечте о гармонии
тела и души!*

