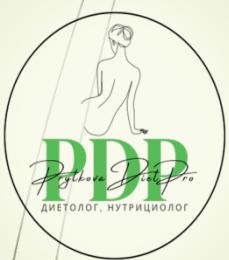


# Рацион



2 недели

1500 ккал



## День 1

### Завтрак



#### ■ Овсяный пудинг с грушей, творогом и корицей

#### Ингредиенты:

Овсянка — 40 г

Вода — 100 мл

Груша — 80 г

Творог 5% — 70 г

Подсластитель, корица —  
по вкусу

#### Приготовление:

Овсянку сварить на воде до густоты. Выложить слоями с творогом и дольками груши, посыпать корицей. Подавать в бокале.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 18 г

Ж: 10 г

У: 49 г





## Перекус

### Ингредиенты:

Йогурт натуральный 2,5%  
— 130 г  
Смесь ягод  
(замороженные/свежие)  
— 50 г  
Грецкий орех — 10 г

### Приготовление:

Йогурт выложить в чашу,  
сверху — ягоды и  
рубленые орехи. Украсить  
листиком мяты.

### КБЖУ:

К: 200  
Б: 8 г  
Ж: 9 г  
У: 20 г



## Обед



▣ **Тёплый салат с чечевицей, курицей и вялеными томатами**  
**Ингредиенты:**

Отварная чечевица — 100 г  
Куриная грудка отварная — 100 г  
Огурец свежий — 50 г  
Вяленые томаты — 3 шт  
Оливковое масло — 1 ч.л.  
Лимонный сок, зелень

**Приготовление:**  
Курицу нарезать кубиками, смешать с чечевицей, томатами и огурцом. Заправить лимоном и маслом.  
Украсить зеленью.

**КБЖУ:**  
**К:** 370  
**Б:** 34 г  
**Ж:** 12 г  
**У:** 28 г





## Полдник

### Тост с авокадо и яйцом пашот

#### Ингредиенты:

Цельнозерновой хлеб — 1 ломтик (30 г)  
Авокадо — 40 г  
Яйцо — 1  
Соль, лимонный сок, укроп

#### Приготовление:

На тост выложить пюре из авокадо с лимоном, сверху — яйцо пашот. Посыпать зеленью.

#### КБЖУ:

К: 200  
Б: 8 г  
Ж: 13 г  
У: 12 г



## Ужин



### Крем-суп из брокколи с творожным сыром и сухариками

#### Ингредиенты:

Брокколи — 150 г

Картофель — 50 г

Лук — 30 г

Творожный сыр — 20 г

Сухарики из цельнозернового хлеба — 10 г

Соль, чеснок, вода — по вкусу

#### Приготовление:

Варим овощи до мягкости, пробиваем в блендере, добавляем сыр. Подавать с сухариками и зеленью.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 16 г

Ж: 15 г

У: 40 г



## День 2

### Завтрак



#### Оладьи из банана и овсянки с творогом и ягодным соусом

##### Ингредиенты:

Банан — 50 г (половинка среднего)  
Яйцо — 1 шт  
Овсяные хлопья — 35 г  
Разрыхлитель — щепотка  
Творог 5% — 70 г  
Ягоды — 50 г (для соуса)  
Подсластитель по вкусу

##### Приготовление:

Банан размять, смешать с яйцом, овсянкой и разрыхлителем. Обжарить оладьи на антипригарной сковороде. Творог взбить до крема. Ягоды пробить блендером в соус. Выложить оладьи, творожный крем и полить соусом.

##### КБЖУ:

К: 370  
Б: 21 г  
Ж: 12 г  
У: 42 г





## Перекус

 **Запечённое яблоко с творогом, корицей и орехами**

### Ингредиенты:

Яблоко — 1 среднее (150 г)

Творог 5% — 50 г

Измельчённые орехи — 10 г

Корица, подсластитель —  
по вкусу

### Приготовление:

Срезать «крышечку» у яблока, удалить сердцевину. Начинить творогом с орехами и корицей. Запечь 15 минут при 180°С.

### КБЖУ:

К: 200

Б: 9 г

Ж: 9 г

У: 21 г



## Обед



### 👉 Гречка с куриной печенью, луком и морковью

#### Ингредиенты:

Гречка — 40 г сухой  
Печень куриная — 100 г  
Лук — 30 г  
Морковь — 30 г  
Масло растительное — 1 ч.л.  
Зелень, специи

#### Приготовление:

Гречку отварить. Печень обжарить с луком и натертой морковью, приправить. Смешать с гречкой, посыпать зеленью.

#### КБЖУ:

**К:** 370  
**Б:** 28 г  
**Ж:** 15 г  
**У:** 30 г





## Полдник

### ▢ Овощные палочки с соусом дзадзики

#### Ингредиенты:

Огурец, морковь — по 1 шт

Натуральный йогурт — 100 г

Чеснок — 1/3 зубчика

Укроп, соль

Лимонный сок — 1 ч.л.

#### Приготовление:

Овощи нарезать брусками. Йогурт смешать с натёртым чесноком, укропом и лимонным соком — это греческий соус дзадзики.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 9 г

Ж: 8 г

У: 20 г



## Ужин



### ❶ Овощная запеканка с яйцом и сыром

#### Ингредиенты:

Кабачок — 100 г

Помидор — 1 шт

Яйцо — 2 шт

Твёрдый сыр — 20 г

Соль, перец, сушёный

базилик

#### Приготовление:

Овощи нарезать кружочками, выложить в форму, залить взбитыми яйцами с солью. Сверху — натёртый сыр. Запекать 20 минут при 180°С. Подавать порционно, можно украсить зеленью.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 23 г

Ж: 25 г

У: 8 г



## День 3

### Завтрак



#### 🥣 Киноа на кокосовом молоке с бананом и орехами

#### Ингредиенты:

Киноа — 40 г

Кокосовое молоко (или 50 мл кокосового + 100 мл воды)

Банан — 50 г

Миндаль — 10 г

Ваниль, щепотка соли

#### Приготовление:

Киноа промыть, сварить на кокосовом молоке с водой. Добавить щепотку соли и ванили. Подать с нарезанным бананом и посыпать рублеными орехами.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 10 г

Ж: 15 г

У: 45 г





## Перекус

### ❖ Мини-сырники без муки с ягодным соусом

#### Ингредиенты:

Творог 5% — 100 г

Яйцо — 1/2

Подсластитель, ваниль

Ягоды — 50 г

#### Приготовление:

Смешать творог с яйцом, подсластителем и ванилью. Сформировать шарики, запечь при 180°С 15 мин. Ягоды пробить в пюре — подать как соус.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 14 г

Ж: 9 г

У: 15 г



## Обед



### Овощное рагу с говядиной и сванской солью

#### Ингредиенты:

Говядина отварная — 100 г  
Кабачок — 80 г  
Морковь — 50 г  
Томат — 50 г  
Лук — 30 г  
Масло — 1 ч.л.  
Сванская соль, зелень

#### Приготовление:

Овощи нарезать и тушить с маслом. Добавить нарезанную говядину, посолить и приправить. Протомить 5 минут под крышкой.

#### КБЖУ:

К: 370  
Б: 32 г  
Ж: 18 г  
У: 15 г





## Полдник

● **Крекеры из цельнозерновой муки с сыром и зеленью**

### Ингредиенты:

Мука цельнозерновая — 30 г

Сыр твёрдый 30% — 15 г

Яйцо — 1/2

Соль, укроп

### Приготовление:

Смешать муку, яйцо, тёртый сыр и укроп. Замесить тесто, вырезать крекеры, запечь при 180°С 10–12 мин.

### КБЖУ:

К: 200

Б: 9 г

Ж: 10 г

У: 18 г



## Ужин



### ❶ Омлет на пару с брокколи и творожным сыром

#### Ингредиенты:

Яйца — 2  
Брокколи — 100 г  
Творожный сыр — 20 г  
Соль, укроп

#### Приготовление:

Взбить яйца, добавить отварную брокколи и творожный сыр. Вылить в силиконовую форму, готовить на пару или в духовке. Подать с зеленью.

#### КБЖУ:

К: 370  
Б: 24 г  
Ж: 26 г  
У: 4 г



## День 4

### Завтрак



#### 🍳 Сладкий картофельный тост с творогом и ягодами

#### Ингредиенты:

Батат (сладкий картофель) — 100 г

Творог 5% — 70 г

Ягоды — 50 г

Мёд или подсластитель — 1 ч.л.

Корица, ваниль по вкусу

#### Приготовление:

Батат нарезать пластинами и запечь до мягкости.

Сверху выложить творог с корицей и ягодами, полить капелькой мёда.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 18 г

Ж: 9 г

У: 53 г





## Перекус

### ■ Протеиновый коктейль с какао и бананом

#### Ингредиенты:

Молоко 1,5% — 150 мл

Банан — 50 г

Какао — 1 ч.л.

Протеин (или творог мягкий) — 30 г

Подсластитель, ваниль

#### Приготовление:

Смешать все ингредиенты в блендере. Подавать холодным, можно добавить лёд.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 15 г

Ж: 6 г

У: 21 г



## Обед



### Паста из цельнозерновых макарон с тунцом и шпинатом

#### Ингредиенты:

Макароны цельнозерновые — 40 г сух.

Тунец в собственном соку — 70 г

Шпинат свежий — 50 г

Оливковое масло — 1 ч.л.

Чеснок — по вкусу

#### Приготовление:

Макароны отварить. На сковороде обжарить шпинат с чесноком, добавить тунец и макароны. Полить маслом перед подачей.

#### КБЖУ:

**К:** 370

**Б:** 28 г

**Ж:** 14 г

**У:** 32 г





## Полдник

### ▢ Хумус с огурцами и хлебцами

#### Ингредиенты:

Хумус — 50 г

Огурцы — 100 г

Хлебцы ржаные — 2 шт

#### Приготовление:

Огурцы нарезать соломкой. Подать с хумусом и хрустящими хлебцами. Можно украсить паприкой.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 6 г

Ж: 10 г

У: 20 г



## Ужин

### 🐟 Форель с овощами в духовке

#### Ингредиенты:

Форель (или другая рыба) — 100 г

Кабачок, томат, морковь — всего ~150 г

Лимонный сок, зелень

Масло — 1 ч.л.

#### Приготовление:

Выложить рыбу и овощи в форму, сбрызнуть лимоном и маслом. Запекать 20 мин. Подавать с зеленью.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 28 г

Ж: 22 г

У: 10 г



## День 5

### Завтрак



#### Каша из пшена с тыквой и творожным кремом

##### Ингредиенты:

Пшено — 40 г

Тыква — 80 г

Творог 5% — 60 г

Корица, подсластитель

Вода — 150 мл

##### Приготовление:

Тыкву отварить, пюрировать. Пшено сварить на воде, добавить тыкву, перемешать. Подать с творогом-кремом.

##### КБЖУ:

К: 370

Б: 16 г

Ж: 11 г

У: 50 г





## Перекус

### «Ролл из лаваша с арахисовой пастой и бананом»

#### Ингредиенты:

Тонкий лаваш — 20 г

Банан — 40 г

Арахисовая паста без сахара — 1 ч.л.

#### Приготовление:

На лаваш намазать пасту, выложить кусочки банана, свернуть в рулет. Можно обжарить без масла на сковороде-гриль.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 5 г

Ж: 9 г

У: 25 г



## Обед



### Куриное филе с булгуром и пряными овощами

#### Ингредиенты:

Куриное филе — 100 г  
Булгур — 40 г  
Баклажан, болгарский  
перец — всего 100 г  
Специи, масло — 1 ч.л.

#### Приготовление:

Булгур отварить. Филе обжарить или запечь.  
Овощи потушить со специями и маслом. Всё выложить порционно.

#### КБЖУ:

К: 370  
Б: 30 г  
Ж: 12 г  
У: 32 г





## Полдник

### Яйцо, авокадо и хлебец

#### Ингредиенты:

Яйцо варёное — 1 шт

Авокадо — 40 г

Хлебец ржаной — 1 шт

Соль, лимон

#### Приготовление:

Намазать хлебец авокадо, сверху выложить яйцо, посолить, сбрызнуть лимоном.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 9 г

Ж: 13 г

У: 10 г



## Ужин



### ♣ Гречка с грибами, яйцом и зелёным луком

#### Ингредиенты:

Гречка отварная — 60 г  
Шампиньоны — 100 г  
Яйцо — 1 шт  
Лук зелёный — по вкусу  
Масло — 1 ч.л.

#### Приготовление:

Грибы обжарить, добавить гречку и яйцо, немного протушить. Посыпать луком.

#### КБЖУ:

К: 370  
Б: 17 г  
Ж: 17 г  
У: 36 г



## День 6

### Завтрак



#### ■ Творожный ролл в лаваше с киви и мёдом

#### Ингредиенты:

Тонкий лаваш — 25 г

Творог 5% — 80 г

Киви — 1 шт

Мёд — 1 ч.л.

Ваниль

#### Приготовление:

Творог взбить с ванилью, выложить на лаваш, сверху — дольки киви, полить мёдом, свернуть рулетом. Можно слегка обжарить с двух сторон.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 21 г

Ж: 11 г

У: 45 г





## Перекус

### 🍎 Фруктовый салат с йогуртом и орехами

#### Ингредиенты:

Яблоко — 1/2

Персик (или груша) — 1/2

Йогурт натуральный — 100

г

Орехи — 10 г

Корица, манта

#### Приготовление:

Фрукты нарезать, перемешать с йогуртом. Посыпать орехами и корицей. Подавать охлаждённым.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 6 г

Ж: 9 г

У: 24 г



## Обед



### ❓ Тефтели из индейки с перловкой и тушёной капустой

#### Ингредиенты:

Индейка фарш — 100 г

Перловка — 40 г

Капуста — 100 г

Лук — 30 г

Масло — 1 ч.л.

#### Приготовление:

Сформировать тефтели и запечь/потушить.

Перловку отварить.

Капусту с луком потушить на масле. Всё выложить в тарелку красиво слоями.

#### КБЖУ:

**К:** 370

**Б:** 30 г

**Ж:** 14 г

**У:** 29 г





## Полдник

■ Плавленый сыр +  
цельнозерновой хлеб +  
помидор

### Ингредиенты:

Плавленый сыр — 30 г  
Хлеб цельнозерновой —  
30 г  
Помидор — 1 средний  
Базилик, соль

### Приготовление:

На хлеб выложить сыр,  
сверху — кольца  
помидора и листик  
базилика. Поджарить на  
сухой сковороде или  
гриле.

### КБЖУ:

К: 200

Б: 9 г

Ж: 10 г

У: 18 г



## Ужин



### Запечённая треска с овощами и картофельным пюре

#### Ингредиенты:

Треска — 100 г

Картофель — 100 г

Брокколи, морковь — по 50

г

Масло — 1 ч.л.

Лимонный сок, укроп

#### Приготовление:

Картофель сварить и размять. Треску и овощи запечь в духовке с маслом. Подать с лимоном и укропом.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 28 г

Ж: 14 г

У: 32 г



## День 7

### Завтрак



#### ❶ Овощной омлет с сыром и зеленью

##### Ингредиенты:

Яйцо — 2

Молоко — 50 мл

Сыр — 20 г

Перец сладкий, томат —  
по 50 г

Зелень

##### Приготовление:

Овощи слегка обжарить,  
залить взбитыми яйцами с  
молоком. Готовить под  
крышкой до схватывания.  
Посыпать сыром и  
зеленью.

##### КБЖУ:

К: 370

Б: 22 г

Ж: 24 г

У: 10 г





## Перекус

### ❶ Домашние овсяное печенье с яблоком и корицей

#### Ингредиенты:

Овсянка — 30 г

Яблоко — 50 г

Яйцо — 1/2

Корица, подсластитель

#### Приготовление:

Смешать всё в тесто, сформировать лепёшки и запечь 15 минут при 180°С. Можно подавать с чаем без сахара.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 6 г

Ж: 6 г

У: 30 г



## Обед



### 🍲 Суп с курицей и киноа

#### Ингредиенты:

Куриное филе — 80 г  
Киноа — 20 г  
Морковь, лук, зелень  
Специи, соль

#### Приготовление:

Все ингредиенты варить до готовности, в конце добавить зелень. Суп с киноа получается ароматным и нежным.

#### КБЖУ:

**К:** 370  
**Б:** 28 г  
**Ж:** 10 г  
**У:** 35 г





## Полдник

### 🥤 Смузи из клубники, йогурта и овсянки

#### Ингредиенты:

Клубника — 100 г  
Йогурт 2,5% — 100 г  
Овсянка — 15 г  
Подсластитель, ваниль

**Приготовление:**  
Всё взбить в блендере.  
Подавать в бокале с  
трубочкой.

#### КБЖУ:

К: 200  
Б: 9 г  
Ж: 5 г  
У: 28 г



## Ужин



**👉 Запеканка из баклажанов с фаршем и томатным соусом**

### Ингредиенты:

Говяжий фарш — 100 г  
Баклажан — 100 г  
Томат — 50 г  
Лук — 30 г  
Сыр — 15 г

### Приготовление:

Обжарить фарш с луком, выложить слоями с баклажанами и томатами. Посыпать сыром и запечь. Получается как мини-мусака.

### КБЖУ:

К: 370  
Б: 26 г  
Ж: 21 г  
У: 12 г



## День 8

### Завтрак



#### Рисовая каша на кокосовом молоке с ананасом и кунжутом

#### Ингредиенты:

Рис — 40 г

Кокосовое молоко — 100 мл + вода

Ананас (свежий/консерв. в с/с) — 50 г  
Кунжут — 1 ч.л.

Ваниль, соль,  
подсладитель

#### Приготовление:

Сварить рис на смеси кокосового молока и воды.  
Добавить ананас кубиками и кунжут. Подавать тёплым.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 9 г

Ж: 13 г

У: 55 г





## Перекус

### Творожная намазка с мёдом и хлебцами

#### Ингредиенты:

Творог 5% — 80 г

Мёд — 1 ч.л.

Хлебцы — 2 шт

Корица

#### Приготовление:

Творог взбить с мёдом и корицей, намазать на хлебцы. Можно свернуть в роллы.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 11 г

Ж: 7 г

У: 20 г



## Обед



### Салат с говядиной, яйцом и фасолью

#### Ингредиенты:

Говядина отварная — 80 г

Яйцо — 1

Красная фасоль — 50 г

Огурец — 1

Масло — 1 ч.л., укроп,  
горчица — по вкусу

#### Приготовление:

Смешать все компоненты, заправить маслом с каплей горчицы и зеленью.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 30 г

Ж: 17 г

У: 20 г





## Полдник

### Мини-ролл из курицы и лаваша с зеленью

#### Ингредиенты:

Куриная грудка (запечённая) — 50 г  
Лаваш — 20 г  
Йогурт — 1 ч.л.  
Зелень, чеснок

#### Приготовление:

Смешать йогурт, чеснок и зелень — соус. Намазать на лаваш, выложить курицу, свернуть и обжарить на гриле.

#### КБЖУ:

К: 200  
Б: 15 г  
Ж: 8 г  
У: 14 г



## Ужин



### Фаршированный перец с индейкой и киноа

#### Ингредиенты:

Болгарский перец — 1  
большой

Фарш из индейки — 100 г

Киноа — 30 г

Морковь, лук, томат

#### Приготовление:

Начинить перец фаршем с отварной киноа и овощами. Запечь под фольгой 25 мин.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 32 г

Ж: 14 г

У: 26 г



## День 9

### Завтрак



#### ❖ Овсяноблин с бананом и творожным кремом

#### Ингредиенты:

Овсянка — 35 г

Яйцо — 1

Молоко — 50 мл

Творог — 70 г

Банан — 50 г

#### Приготовление:

Сделать овсяноблин на сковороде, начинить творогом и бананом, свернуть.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 20 г

Ж: 11 г

У: 45 г





## Перекус

### Свежие овощи с соусом из йогурта и горчицы

#### Ингредиенты:

Огурец, морковь — по 1  
Йогурт — 80 г  
Горчица — 1/3 ч.л.  
Соль, чеснок

#### Приготовление:

Соус смешать, нарезать  
овощи — макаем,  
хрустим!

#### КБЖУ:

К: 200  
Б: 7 г  
Ж: 9 г  
У: 20 г



## Обед



### Макароны с курицей и томатным соусом

#### Ингредиенты:

Макароны цельнозерновые — 40 г

Куриное филе — 100 г

Томат — 1

Лук — 30 г

Оливковое масло — 1 ч.л.

#### Приготовление:

Курицу обжарить, соединить с томатами и луком, приправить, добавить макароны. Всё перемешать, украсить базиликом.

#### КБЖУ:

**К:** 370

**Б:** 30 г

**Ж:** 11 г

**У:** 30 г





## Полдник

### 👉 Тост с авокадо и йогуртовым соусом

#### Ингредиенты:

Хлеб — 1 ломтик

Авокадо — 40 г

Йогурт — 1 ч.л.

Лимонный сок, специи

#### Приготовление:

Намазать на хлеб пюре из авокадо и йогурта, сбрызнуть лимоном.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 6 г

Ж: 11 г

У: 18 г



## Ужин



### Овощной суп с яйцом и сыром

#### Ингредиенты:

Цветная капуста, брокколи — 150 г  
Яйцо — 1  
Сыр — 20 г  
Вода, соль, укроп

#### Приготовление:

Сварить овощи, вбить яйцо, перемешать. В конце добавить сыр и зелень.

#### КБЖУ:

К: 370  
Б: 23 г  
Ж: 22 г  
У: 12 г



## День 10

### Завтрак



#### ■ Панкейки на кефире с творогом и ягодами

#### Ингредиенты:

Овсяная мука — 30 г

Яйцо — 1

Кефир — 70 мл

Сода — щепотка

Творог — 60 г

Ягоды — 40 г

#### Приготовление:

Смешать тесто, пожарить панкейки. Подать с творогом и ягодами.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 21 г

Ж: 10 г

У: 45 г





## Перекус

### 🍎 Нарезка из фруктов с арахисовой пастой

#### Ингредиенты:

Яблоко или груша — 1  
Арахисовая паста — 1 ч.л.

#### Приготовление:

Фрукты нарезать, подавать с арахисовой пастой на дне стаканчика — макаем!

#### КБЖУ:

К: 200  
Б: 5 г  
Ж: 9 г  
У: 26 г



## Обед



### Филе индейки с гречкой и шпинатом

#### Ингредиенты:

Филе индейки — 100 г

Гречка — 40 г

Шпинат — 50 г

Масло — 1 ч.л.

#### Приготовление:

Гречку отварить. Филе запечь. Шпинат потушить с маслом. Всё соединить.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 34 г

Ж: 12 г

У: 28 г





## Полдник

### Яйцо пашот с шпинатом и гренкой

#### Ингредиенты:

Яйцо — 1  
Хлеб цельнозерновой — 1 ломтик  
Шпинат — 30 г

**Приготовление:**  
Обжарить шпинат, выложить на тост, сверху — яйцо пашот. Украсить.

#### КБЖУ:

К: 200  
Б: 9 г  
Ж: 11 г  
У: 14 г



## Ужин



### 🌮 Тако из лаваша с курицей и овощами

#### Ингредиенты:

Лаваш — 30 г

Курица — 80 г

Томат, перец, зелень

Йогурт для соуса

#### Приготовление:

Обжарить курицу, нарезать овощи, собрать в лаваш с йогуртовым соусом.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 30 г

Ж: 14 г

У: 28 г



## День 11

### Завтрак



#### Перловка с яблоком, корицей и мягким сыром

#### Ингредиенты:

Перловка — 40 г

Яблоко — 1/2

Творожный сыр — 20 г

Корица, ваниль,  
подсластитель

#### Приготовление:

Сварить перловку. Яблоко запечь или потушить, смешать с крупой и сыром, посыпать корицей.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 12 г

Ж: 11 г

У: 52 г





## Перекус

### Мусс из творога и клубники

#### Ингредиенты:

Творог — 100 г

Клубника — 70 г

Подсластитель, ваниль

#### Приготовление:

Взбить творог с клубникой и ванилью до мусса.

Подавать охлаждённым.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 15 г

Ж: 5 г

У: 18 г



## Обед



Фрикадельки из говядины с картофелем и зелёным горошком

### Ингредиенты:

Говяжий фарш — 100 г  
Картофель — 100 г  
Горошек — 50 г  
Масло — 1 ч.л.

**Приготовление:**  
Сформировать и отварить фрикадельки. Подать с отварным картофелем, горошком и маслом.

**КБЖУ:**  
**К:** 370  
**Б:** 30 г  
**Ж:** 14 г  
**У:** 30 г





## Полдник

### Овощной ролл с плавленым сыром и яйцом

#### Ингредиенты:

Огурец — 1

Яйцо — 1

Плавленый сыр — 15 г

Хлебец — 1 шт

#### Приготовление:

Огурец нарезать длинными полосками, свернуть в рулет с яйцом и сыром, подавать с хлебцем.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 9 г

Ж: 10 г

У: 15 г



## Ужин



### ❖ Овощное соте с индейкой и сыром фета

#### Ингредиенты:

Индейка — 100 г

Кабачок, баклажан, томат  
— 150 г

Фета — 20 г

Масло — 1 ч.л.

#### Приготовление:

Индейку обжарить,  
добавить овощи, тушить.  
Выложить на тарелку и  
посыпать фетой.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 32 г

Ж: 16 г

У: 20 г



## День 12

### Завтрак



#### Гречневые вафли с творогом и вишней

#### Ингредиенты:

Гречневая мука — 30 г  
Яйцо — 1  
Творог — 70 г  
Вишня (заморож.) — 40 г

#### Приготовление:

Приготовить вафли, подать с творожным кремом и вишней.

#### КБЖУ:

К: 370  
Б: 20 г  
Ж: 10 г  
У: 45 г





## Перекус

### ❖ Йогурт с какао и зёрнами граната

#### Ингредиенты:

Йогурт — 120 г

Какао — 1 ч.л.

Гранат — 30 г

#### Приготовление:

Смешать йогурт с какао, сверху посыпать зёрнами граната.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 8 г

Ж: 7 г

У: 23 г



## Обед



### Телятина с булгуром и пряными овощами

**Ингредиенты:**

Телятина — 100 г

Булгур — 40 г

Кабачок, морковь — 100 г

Масло — 1 ч.л.

### Приготовление:

Мясо и овощи обжарить или запечь. Булгур отварить. Подать с зеленью.

### КБЖУ:

**К:** 370

**Б:** 31 г

**Ж:** 13 г

**У:** 30 г





## Полдник

### ■ Сырники из духовки с ванилью

#### Ингредиенты:

Творог — 100 г

Яйцо — 1/2

Кукурузная мука — 10 г

Ваниль, подсластитель

#### Приготовление:

Сформировать сырники, запечь 15 мин. Подавать с ягодным пюре (по желанию).

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 14 г

Ж: 8 г

У: 15 г



## Ужин



### 🐟 Хек на пару с пюре из цветной капусты

#### Ингредиенты:

Филе хека — 100 г

Цветная капуста — 150 г

Масло — 1 ч.л.

Лимон, специи

#### Приготовление:

Рыбу готовить на пару. Цветную капусту — до мягкости, затем измельчить в пюре с маслом. Подавать вместе.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 30 г

Ж: 14 г

У: 22 г



## День 13

### Завтрак



#### ■ Пшённая каша с чёрносливом и орехами

#### Ингредиенты:

Пшено — 40 г

Чернослив — 30 г

Орехи — 10 г

Подсластитель

#### Приготовление:

Кашу сварить, добавить порезанный чернослив и орехи.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 10 г

Ж: 12 г

У: 52 г





## Перекус

### 🍴 Ролл из ветчины и творога с огурцом

#### Ингредиенты:

Ветчина без жира — 2 ломтика

Творог — 50 г

Огурец — 50 г

#### Приготовление:

Сделать рулеты из ветчины с творогом и соломкой огурца.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 15 г

Ж: 10 г

У: 8 г



## Обед



### ❓ Салат с курицей, авокадо и киноа

#### Ингредиенты:

Курица — 80 г

Киноа — 30 г

Авокадо — 30 г

Листья салата

Масло, лимон

#### Приготовление:

Смешать все компоненты, заправить лимонным соком и маслом.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 30 г

Ж: 14 г

У: 28 г





## Полдник

### Запечённое яблоко с творожной начинкой

#### Ингредиенты:

Яблоко — 1  
Творог — 50 г  
Корица, подсластитель

#### Приготовление:

Яблоко нафарширивать творогом и запечь 15 мин.

#### КБЖУ:

К: 200  
Б: 9 г  
Ж: 6 г  
У: 25 г



## Ужин



### Ризotto с курицей и овощами

#### Ингредиенты:

Рис — 40 г

Курица — 80 г

Морковь, лук, зелень — 100

г

Масло — 1 ч.л.

#### Приготовление:

Обжарить овощи и курицу, добавить рис, тушить до готовности.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 28 г

Ж: 13 г

У: 32 г



## День 14

### Завтрак



#### [Z] Запеканка творожная с изюмом и ванилью

#### Ингредиенты:

Творог — 100 г

Яйцо — 1

Манка — 10 г

Изюм — 15 г

Ваниль

#### Приготовление:

Смешать ингредиенты, запечь 25 мин. Подавать с мятой.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 23 г

Ж: 14 г

У: 30 г





## Перекус

### ▣ Орехово-фруктовая паста на хлебце

#### Ингредиенты:

Ореховая паста — 1 ч.л.  
Банан — 30 г  
Хлебец — 1

#### Приготовление:

Намазать хлебец пастой,  
сверху — ломтики банана.

#### КБЖУ:

К: 200  
Б: 5 г  
Ж: 9 г  
У: 23 г



## Обед



### Биточки из говядины с киноа и томатным соусом

#### Ингредиенты:

Говядина — 100 г

Киноа — 40 г

Томат — 1

Масло — 1 ч.л.

#### Приготовление:

Сделать биточки, запечь.  
Подать с киноа и  
томатным соусом.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 30 г

Ж: 14 г

У: 28 г





## Полдник

### ● Тост с мягким сыром и зеленью

#### Ингредиенты:

Хлеб — 1 ломтик

Сыр творожный — 20 г

Зелень

#### Приготовление:

Хлеб можно подсушить на сухой сковороде или в тостере до лёгкой хрустящей корочки.

Намазать тёплый тост мягким творожным сыром.

Посыпать рубленой свежей зеленью.

#### КБЖУ:

К: 200

Б: 8 г

Ж: 10 г

У: 20 г



## Ужин



### 🐟 Скумбрия запечённая с овощами и лимоном

#### Ингредиенты:

Скумбрия — 100 г

Перец, морковь, брокколи — 150 г

Масло — 1 ч.л.

#### КБЖУ:

К: 370

Б: 28 г

Ж: 22 г

У: 10 г

Нарежь овощи: морковь — тонкими кружочками, перец — полосками, брокколи разберись на соцветия.

Выложи филе скумбрии на противень или в форму для запекания. Посоли, поперчи, добавь специи. Сверху и вокруг рыбы выложи овощи. Сбрьзни всё оливковым маслом и лимонным соком.

Запекай при 180°С 20–25 минут до румяной корочки на рыбе и мягкости овощей.



▢ Хочешь продолжить путь к лёгкости и уверенности?



14 дней — отличное начало. А что если дальше идти **вместе**?

Приглашаю тебя на **мою индивидуальную программу сопровождения на 1 месяц**, где ты получишь:

✿ **Персональный рацион** с учётом твоих целей, вкусов и образа жизни — никакой скуки и запретов

👤💬 **Поддержку и обратную связь** — ты не одна, я рядом, чтобы подстраивать план, отвечать на вопросы и мотивировать

☒ **Работу с пищевым поведением** — мягко и глубоко разберём, почему случаются переедания, тяга к сладкому или “заедание”

📱 **Удобный формат общения** — Telegram или WhatsApp, голосовые, текстовые, видео

📁 **Гайды, чек-листы и упражнения** — чтобы тело и мозг шли в одном направлении

☒♀☒ **Участие всей семьи** (по желанию) — потому что вместе реально легче

⌚ **Цель**: не просто похудеть, а выстроить систему, которая будет работать **в жизни, а не только “пока мотивация есть”**.

# Хочешь подробнее или готова начать?

✉️❤️ Напиши мне в Telegram:

👉 @ReginaUspeshnaya

♥️ Подписывайся на мой канал, где делаюсь простыми решениями, поддержкой и доказательной заботой о питании: 📽  
[https://t.me/prytkova\\_diet\\_pro](https://t.me/prytkova_diet_pro)



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

