|  |  |
| --- | --- |
| Доброе утро! Стакан воды для пробуждения твоего организма | |
| Завтрак 7.00-9.00 | |
| Перловая каша 80 гр (готового продукта)  Мед 1 ч.л.  Фрукт на выбор 150 гр  Яйцо отварное | |
| Стакан воды за пол часа | |
| Перекус 10.00-11.00 | |
| Зеленое Яблоко 1 шт  Хлебец с размятым ½ авокадо | |
| Стакан воды за пол часа | |
| Обед 13.00-14.00 | |
| Ленивые голубцы (см.рецепт) 200 гр  Салат с зелени, огурца и салатного микса сбрызнуть лим соком 120 гр | |
| Стакан воды за пол часа | |
| Перекус 16.00-16.30 | |
| Пп шаурма (тонкий лаваш, отварное филе, огурец, зелень) 150 гр | |
| Стакан воды за пол часа | |
| Ужин 18.00-20.00 | |
| Хек запеченный в фольге в духовке 200 гр  Салат с зелени, огурца и салатного микса сбрызнуть лим соком 150 гр | |
| Итого б/ж/у | 101/60/120 1320 ккал |

***День 1-2***

***День 3-4***

|  |
| --- |
| Доброе утро! Стакан воды для пробуждения твоего организма |
| Завтрак 7.00-9.00 |
| Салат с омлетом (готовить с 2ух белков+1 желток, без молока и масла), нежирным сыром, пекинской капустой и зеленью 180 гр |
| Стакан воды за пол часа |
| Перекус 10.00-11.00 |
| Пп батончик (см.рецепт) 1 шт 50 гр |
| Стакан воды за пол часа |
| Обед 13.00-14.00 |
| Тущеное рагу (телятина, грибы, перец, морковь, лук и зелень) 150 гр  Печеный картофель в духовке 2 шт |
| Стакан воды за пол часа |
| Перекус 16.00-16.30 |
| Хлебец с бужениной с кур. Филе (см.рецепт) 1 шт |
| Стакан воды за пол часа |
| Ужин 18.00-20.00 |
| Слоеный салат с тунцом (см.рецепт) 200 гр |
| Итого б/ж/у 80/55/100 1220 ккал |

***День 5-6***

|  |
| --- |
| Доброе утро! Стакан воды для пробуждения твоего организма |
| Завтрак 7.00-9.00 |
| Рулет с овсяноблина (см.рецепт) с нежирным сыром буко + лосось 30 гр |
| Стакан воды за пол часа |
| Перекус 10.00-11.00 |
| Фрукты 200 гр/или фруктовы салат (присыпать кокосовой стружкой) |
| Стакан воды за пол часа |
| Обед 13.00-14.00 |
| Бурый рис 80 гр (готового продукта) с мидиями 200 гр |
| Стакан воды за пол часа |
| Перекус 16.00-16.30 |
| Орехи 25 гр |
| Стакан воды за пол часа |
| Ужин 18.00-20.00 |
| Телятина отварная 150 гр  Спаржа отварная 150гр |
| Итого б/ж/у 98/50/130 1280 кал |

Рецепты:

***Овсяный блин***

Ингредиенты: 2 столовые ложки молока, 2 куриных яйца, 2 столовые ложки овсяной муки или отрубей , соль, перец по вкусу и желанию.  
Приготовление: молоко смешать с яйцами, добавить соль, перец; добавить овсяную муку, хорошо перемешать; вылить массу на раскаленную сухую сковороду и выпекать с обеих сторон до золотистой корочки, накрыв крышкой; время приготовления 2-3 минутки.

***Ленивые голубцы***

Фарш из филе 500 гр, белокочанная капуста 150 гр, рис бурый 150 гр, помидоры 2 шт, лук 1 шт, морковь 2 шт, соль по вкусу, перец по вкусу

Перемолоть капусту в блендере. Отложить в отдельную ёмкость . далее измельчить куриное филе с яйцами в блендере. Добавить к капусте. Посолит, поперчить и добавить кинзу. Сформировать мокрыми руками длинные котлеты

Тем временем обжарить овощи на сухой сковороде, добавить воду и томаты.

Выложить наши котлетки в форму, залить соусом, накрыть крышкой и поставить в духовку на 40 минут при 180. Оставить в выключеной духовке еще минут на 20.

***ПП батончик***

80 гр финики, 8 гр грецкого ореха, 2 хлебца рисовых, Мед

Хлебцы измельчить в блендере в мелкую крошку. Грецкий орех, измельчаем в блендере в круную крошку. Туда же финики и все вместе перемешиваем блендером.

**Слоеный салат с тунцом**

4 яйца вкрутую

1 банка тунца в масла

150 г твердого сыра

1 свежий огурец

1 отварная морковь

Сметана 15 %

Яйца очистить и разделить на белки и желтки. Белки натереть на крупной терке и выложить на дно салатницы, смазать сметаной.

Рыбу размять вилкой и выложить поверх белков.

Поверх рыбы выложить натертый на терке свежий огурец. Если огурец слишком водянистый, отжать лишний сок. Смазать слой сметаной.

Следующим выложить слой вареной моркови. Смазать сметаной и посыпать тертым сыром. Не нужно приминать и утрамбовывать, салат должен оставаться легким и воздушным. Сверху смазать сметаной и украсить тертыми яичными желтками.

Оставить в холодильнике пропитаться

***ЗАПРЕЩЕНО:***

Сладкое,

мучное,

сахар

спиртное

все спиртные напитки

жарить на растительном масле любые продукты

сливочное масло

соевый соус

белый рис

арахис

консервированные продукты (соленья)

сладкие напитки

молоко, кефир, йогурт, ряженку

Виноград

***МОЖНО:***

Мед

Сухофрукты (предварительно ОБЯЗАТЕЛЬНО вымочить в воде мин 20 и просушить)

Рыбу: любую морскую или речную белую рыбу

Рис: только дикий, бурый, нешлифованный

Овсянка: только КРУПА

Черный шоколад 25 гр в неделю без сахара (содержание какао свыше 75%)

Вода в неограниченном количестве

Чай/кофе без сахара и без молока

Любое мясо: Курицу/индейку/кролика/телятину

Готовим все блюда : тушим, парим, варим, запекаем, гриль, или жарим без масла на антипригарной сковороде

Хлебцы: ржаные, рисовые, с цельногозерна, без дрожжей

Сыр: адыгейский, брынза, сулугуни, фета, моцарелла, нежирный крем сыр

Хлеб только цельно зерновой без дрожжевой