**Меню и режимы правильного питания.**

Данное меню основано на принципах правильного питания, а так же правильного режима дня и питьевого режима.

Принципами правильного питания предусмотрены блюда низкой калорийности. Способы приготовления: варка, пароварка, запекание, тушение, гриль. В редких случаях допускается жарка.

К некоторым вариантам меню прилагаются рецепты наших авторских блюд, рекомендуем вам придерживаться их.

Результаты коррекции вашей фигуры зависят от того, насколько строго вы придерживаетесь наших рекомендаций.

Продукты замедляющие процесс снижения веса:

1. Сахар – содержит только пустые калории, рекомендуем снизить его количество до минимума. Его применение допускается, но в минимальных дозировках. Сахар можно заменять сладкими фруктами или медом.
2. Сладкие газирование напитки и пакетированные соки – содержат много сахара, а так же могут влиять на развитие целлюлита.
3. Жирные сорта мяса, сало. Отдавайте предпочтение мясу птицы, кролика, говядины и рыбе.
4. Хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта. Используйте в своем рационе диетические хлебцы, цельно зерновой хлеб, хлеб из муки грубого помола. Вам подойдут макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, но так же в меру!
5. Соусы. Опасны тем, что приправленная ими пища становится калорийнее, а по количеству этого не заметно, некоторые из них усиливают аппетит. Соусы по типу майонеза содержать большое количество жира.
6. Фаст-фуд. Вы можете его посетить только для питья кофе или чая! Еда из фаст-фуда очень калорийна, содержит в себе вредные жиры а так же может вызывать сбои в работе поджелудочной железы.
7. Орехи и сухофрукты. Очень полезны для организма и могут помочь в процессе снижения веса только если не превышать рекомендованную дозу. Их опасность состоит в том, что орехи содержат много жира.
8. Мучные изделия :пирожки, блины, печенье и т.д. Достаточно калорийны за счет большого количества муки высшего сорта, а так же жиров разного происхождения.
9. Десерты. Рекомендуем заменить привычные торты и пирожное зефиром (не больше 1 шт в неделю), использовать только черный шоколад. Можно использовать желе собственного приготовления.
10. Полуфабрикаты, колбасы и консервы. Достаточно калорийны за счет высокого содержания жира, а так же не исключено содержание различный Е добавок опасных для вашего организма. Колбасу можно приготовить в домашних условиях и из тех продуктов , качество которых не вызывает сомнений.
11. Творог 9 и 18 % жирности. В природе не существует творога с жирностью выше 5 %!!! Все что выше – это искусственно добавленный жир для повышения плотности творога, что приводит к его утяжелению.
12. Картофель – это единственный крахмалосодержащий овощ! Именно из-за этого его чрезмерное употребление , а так же не правильная термическая обработка вызывают появление лишнего веса. Рекомендуем использовать картофель в супах. Картофель, как гарнир, лучше всего запекать!

Правильный питьевой режим рассчитывается индивидуально и составляет 30мл на 1кг массы тела. В это количество входит чистая вода без газа, а так же органическая жидкость из овощей и фруктов и травяной чай без подсластителей (можно зеленый чай). Приведенное в нашем меню количество воды – минимальное. Вы можете его увеличить в зависимости от вашего самочувствия.

Если вы выполняете физическую нагрузку (тренировки в зале или другие спортивные упражнения), количество выпитой жидкости должно быть увеличено. Примерно 0,5л-1л за тренировку.

Все супы варить на втором бульоне. Первый бульон в пищу не употреблять.

**Разгрузочный день в этом меню нужно выполнять в выходной день. Если этот день выпадает на середину меню, то проводить его, а после продолжить меню. Разгрузочных дней два варианта, вы выбираете один, удобный для вас.**

**День 1 и день 2.**

**Меню № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Овсянка на молоке с орехами, фруктами (ягодами) и медом  Чай или кофе с молоком (без сахара) | 150+20+40гр+1ч.л  150-200 мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу  Йогурт или кефир | 150гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Куриный суп  Кусочек черного или цельно зернового хлеба | 300 мл  30 гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Йогурт  Галетное печенье или хлебцы | 250мл  20гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Куриный кекс  Брюссельская капуста ИЛИ салат из свежих овощей | 80гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Рецепт куриного кекса.**

***Рецепт рассчитан на 4 порции.***

Приготовить фарш из половинки куриной грудки, одной луковицы и одного яблока очищенного от кожуры и семечек. Посолить и приправить по вкусу. Добавить одно сырое яйцо, все перемешать. Смазать форму раст. маслом. Выпекать до золотистой корочки (примерно 45мин) при температуре 180-200градусов. Если подходящей формы нет, используйте фольгу.

**Рецепт куриного супа.**

4 куриных голени промыть отварить в чистой воде 20мин. Слить бульон, голени промыть и снова залить чистой водой. Варить до кипения. После закипания воды варить 15 мин. Голени вынуть и ставить остужаться. В кипящий бульон положить одну нарезанную луковицу, через 3 мин, добавить тертую морковь, через 5 мин добавить мелко нарезанный картофель. Варить до полуготовности картофеля. Мясо отделить о косточки и разобрать на куски среднего размера. Суп посолить по вкусу, добавить мясо и варить 5 мин. В конце варки добавить чеснок, зелень и варенное яйцо (мелко нарезанное).Накрыть крышкой и выключить огонь.

**Брюссельская капуста с луком:**

1. Брюссельская капуста 400 г.
2. Лук красный крупный 2-3 шт.
3. Масло сливочное 30 г.
4. Мед 1-2 ч.л.
5. Соль
6. Перец красный острый
7. Бальзамический уксус 2-3 ч.л.

Приготовление блюда по рецепту «Брюссельская капуста с перцем и карамелизованным луком»

1. Капусту обмойте, опустите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варите 5-7 минут на среднем огне.
2. Капусту переложите в дуршлаг, и обдайте холодной водой, дайте жидкости стечь, кочанчики разрежьте пополам.
3. Лук очистите, нарежьте полукольцами, обжарьте на сливочном масле 2 минуты до мягкости.
4. Затем добавьте мед, посолите и готовьте на медленном огне 10-15 минут, постоянно помешивая.
5. Влейте в лук бальзамический уксус, добавьте молотый острый перец, жарьте 2 минуты.
6. Затем добавьте подготовленную капусту, огонь увеличьте, прогрейте 3-5 минут.
7. Подавайте капусту горячей, украсив кружочками острого перца.

**День 3 и день 4.**

**Меню № 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Яичница «Лодочка»  Брынза  Свежие овощи по вкусу  Чай или кофе (по желанию) | 1шт  30гр  80гр  180мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу  Йогурт или кефир | 150гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Котлета из судака или паровая котлета  Салат из свеклы | 80гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Творог с йогуртом и орехами  Зеленый чай (можно 1ч.л. меда) | 120гр+100мл+20гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Капуста с грибами  Или тушеная капуста+ котлета | 250гр  180+60гр |
| За 2ч. До сна. | йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Яичница «Лодочка».**

Кусочек хлеба, вырезать серединку, так что бы корка не повредилась, на разогретую сковороду положить «рамку» из хлебной корки и вбить туда яйцо, посолить и посыпать зеленью. Оставшийся мякиш тоже на сковороду. Готовить 3-5-мин, по желанию можно перевернуть или просто накрыть крышкой.

**Котлеты из судака**

ИНГРЕДИЕНТЫ

* судак, 700 г
* белый хлеб, 300 г
* сливки, 200 г
* панировочные сухари, 100 г
* яйцо, 3 шт.
* луковица, 2 шт.
* соленые огурцы, 1 шт.
* чеснок, 2 зубчика
* растительное масло, 4 ст. л.
* майонез, по вкусу
* соль, по вкусу
* специи, по вкусу
* зелень, пучок

С батона срезаем корочку и заливаем мякиш сливками, чтоб разбух.

Рыбу перемалываем на мясорубке или пропускаем через блендер. То же самое делаем с луком (по желанию лук можно не перемалывать, а мелко-мелко нарезать). Смешиваем рыбу и лук.

Добавляем в фарш размокший хлеб, яйцо, соль и специи. Для усиления вкуса можно добавить чайную ложку сахара. Все тщательно перемешиваем. Отбиваем фарш о стенки миски.

Мокрыми руками формируем котлеты и обваливаем их в сухарях.

Обжариваем с двух сторон на растительном масле, пока рыбные котлеты не станут румяными.

Перекладываем котлеты в кастрюлю, наливаем немного горячей воды и тушим на небольшом огне 10 минут.

Тем временем готовим соус: измельчаем в блендере два вареных яйца с чесноком, огурцами и укропом, смешиваем массу со сметаной или майонезом.

**Салат из свеклы с черносливом**

ИНГРЕДИЕНТЫ

свекла, 1 кг

чернослив, 300 г

грецкий орех, 200 г

чеснок, 2 зубчика

вкусу или йогурт, или сметана

соль, по вкусу

черный перец, щепотка, по желанию

Свеклу перед варкой тщательно промываем, стараясь не повредить кожуру, чтобы овощ сохранил витамины, цвет и вкус. Рекомендуем помещать ее в уже закипевшую воду без соли. Можно немного налить уксуса, чтобы цвет был ярким. Варим под крышкой около часа (в среднем, так как время зависит от размера и возраста свеклы). Можно запекать в духовке то же самое время.

Не страшно, если свекла слегка не доварится. Ее можно подержать под холодной проточной водой – так она не только быстро остынет, но и дойдет до готовности и очень легко очистится даже без ножа. К тому же даже твердоватая свекла в натертом виде будет мягкой и приятной.

Трем свеклу на терке.

Чернослив предварительно заливаем кипятком – он станет мягче, легче отмоется. Затем промываем его и нарезаем мелко.

Орехи можно порубить ножом, раскатать скалкой или слегка прокрутить в блендере.

Чеснок измельчаем. Смешиваем все ингредиенты в салатнике, солим по вкусу, можно поперчить.

Заправляем салат со свеклой и черносливом сметаной, или йогуртом.

**Капуста с грибами**

ИНГРЕДИЕНТЫ:

капуста белокочанная, 1 кг

грибы, 500 г (свежие)

луковица, 1 шт.

лавровый лист, 2 шт.

морковь, 1 шт.

растительное масло, 1/2 стакана

томатная паста, 3 ст.л.

сахар, 1 ч.л.

кориандр, (молотый)

черный перец

укроп

петрушка

соль

Подготовленные грибы (проваренные – если это лесные, или просто очищенные и промытые – если магазинные) нарезать пластинками или соломкой.

Выложить грибы в сковороду с разогретым маслом и обжарить до легкого зарумянивания и готовности в течение 20-30мин.

Очистить лук и морковь, мелко их нарезать (морковь можно потереть на терке), в сковороде на растительном масле обжарить отдельно от грибов.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, выложить в сковороду с луком и морковью, обжарить до мягкости в течение 10-20мин, помешивая.

Добавить к капусте грибы, подлить немного масла растительного, потушить все на медленном огне 5мин.

Мелко порубить зелень, томат-пасту развести в 2/3 стакана воды, добавить в нее зелень, сахар, кориандр, соль, лавр, залить полученным соусом капусту, перемешать и потушить еще 10-15мин до мягкости капусты.

Подавать тушеную с грибами капусту к столу горячей как самостоятельное блюдо или гарнир.

**Меню № 3 День 5 и день 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Овсяная каша с молоком и орехами  Чай или кофе | 150гр+100мл+30гр  100  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу  Йогурт или кефир | 150гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Уха  Сухарики домашние без приправ | 300мл  30гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Йогурт  Орехи по вкусу | 200мл  20гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Куриный пирог  Салат из свежих овощей | 100гр  150гр |
| +1ч | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Йогурт | 200мл |

**Ароматная уха.**

**Ингредиенты:** Карп (окунь, карась) 850г;  Филе судака 200г;  Вода 3л;  Картошка 200г;  Цукини 250г;  Лук репчатый 250г;  Морковка 200г;  Чеснок ;  Водка 30мл; Оливковое масло 50г; Укроп, петрушка, кинза; Соль и перец по вкусу.

В кастрюлю с холодной водой положить голову, хребет, плавники и филе карпа, сварить бульон. Затем все процедить, это будет основой для ухи. Измельчить лук, морковку. Картошку с кожурой и цукини нарезать мелкими кубиками. Лук и морковку обжарить в небольшом количестве оливкового масла. Чеснок раздавить и почистить, добавить к луку, а часть замариновать в оливковом масле. Филе судака нарезать мелкими кубиками. Когда бульон закипит, туда добавить картофель, морковь с луком. Отдельно, в кипящую воду, положить на 10 секунд филе судака (там останется лишний жир, и свернувшийся свободный белок, т.е. **уха** будет прозрачной), процедить и филе добавить в уху. За пару минут до готовности ухи, в нее добавить цукини, посолить и поперчить смесью из четырех перцев. Для максимальной прозрачности ухи, добавить а нее 50 мл водки. Добавить чеснок в оливковом масле (масла около 10 мл), укроп и петрушку.

**Куринный пирог с мексиканской смесью**

***100г -  125 ккал. Белки: 15.62 г.. Жиры: 4.29 г. Углеводы: 4.29 г. Рецепт рассчитан на 8порций***. **Ингредиенты:** Курица грудка 800 грамм; Овсяные хлопья 50 грамм; Чеснок 3 зубчика; Овощная смесь замороженная (Мексиканская) 1 упаковка; Сметана нежирная 3 столовые ложки; Яйцо 2 штуки; Сыр твердый 100 грамм; Соль, черный молотый перец и специи по вкусу.

Овсяные хлопья залейте половиной молока, которое предварительно хорошо разогрейте и дайте им настояться 10-15 минут. Куриные грудки хорошо промойте и просушите, нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере или пропустите через мясорубку.   
Измельчите чеснок. Добавьте в куриный фарш размоченные овсяные хлопья, одно яйцо и чеснок, посолите, поперчите по вкусу и хорошо перемешайте. Поставьте куриный фарш в холодильник на 20 минут. Разогрейте духовку до 180 градусов. Форму для запекания выстелите пергаментной бумагой, выложите в форму мокрыми руками фарш и сформируйте из него бортики. Натрите на крупной терке сыр. Овощную смесь выложите в миску, посолите, поперчите по вкусу, добавьте ароматные травы, например итальянские или средиземноморские. Смешайте овощную смесь с двумя столовыми ложками сметаны и половиной тертого сыра, выложите ее на куриный фарш.

***Заливка для пирога с фаршем***: хорошо взбейте венчиком или миксером одну столовую ложку сметаны, одно яйцо и 50 мл молока, добавьте в заливку щепотку соли. Залейте пирог получившейся массой и выложите сверху оставшийся тертый сыр. Поставьте в разогретую духовку и запекайте при температуре 180 градусов 40-45 минут.

**День 7. Разгрузочный.**

**Меню № 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Творог  Свежий фрукт по вкусу  Чай или кофе | 150гр  100гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Йогурт натуральный | 200мл. |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Творог с зеленью | 200гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Йогурт  Яблоко | 200мл  100гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Творог с йогуртом | 200гр |
| +1 ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**ИЛИ**

**День 7. Разгрузочный.**

**Меню № 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Гречневая каша с молоком  Чай или кофе | 200гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Свежий фрукт по вкусу | 100гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Гречневая каша (на воде, без масла)  Овощной салат (заправка раст.масло) | 150гр  100гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Йогурт  Яблоко | 200мл  100гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Гречневая каша  Овощной салат | 150гр  100гр |
| +1 ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**ИЛИ**

**День 7**

**Меню № 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Кефирный коктейль | 250мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Свежий фрукт по вкусу  Кефир или йогурт натуральный | 1шт  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Овощной салат (заправка раст.масло) | 250гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Печеные яблоки  Кефир или йогурт натуральный | 2шт  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | рататуй | 250гр |
| +1 ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | кефир | 200мл |

**Кефирный коктейль.**

***100г – 49 ккал. Рецепт рассчитан на 3 порции.***

Ингредиенты: кефир - 400мл, яблоки - 2 шт, мед – 2ст.л., корица по вкусу.

Яблоки промыть, очистить. Натереть на мелкой терке или пюрировать в блендере. Яблочное пюре залить холодным кефиром, взбить. Добавить мед и корицу, снова взбить. Готово.

**Рататуй.**

***100г – 70ккал.***

Нарезать кружками (толщина 3-4мм) овощи: помидор, репчатый лук, баклажан (и замочить в соленной воде на 30мин), кабачки, картофель. Еще 2-3 помидора натереть на терке, смешать с измельченным чесноком и зеленью. Все овощи плотно выложить в ряд соблюдая очередность в смазанную раст. маслом форму. Так что бы между ними не было пустот. Сверху все залить помидорно-чесночной смесью. Выпекать в духовке под крышкой или фольгой 30мин. при температуре 180градусов. После крышку снять и выпекать до готовности (около 10мин).