**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 15 и день 16.**

**Меню № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Оладьи из брокколи  Чай или кофе с молоком (без сахара) | 200гр  150-200 мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу или сезонные ягоды  Йогурт или кефир | 150  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  Творог  изюм | 2ст.л  180гр  20гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Салат из брокколи, помидоров и яиц.  Томатный сок (по желанию) | 200-250гр  200мл |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Салат из брокколи помидоров и яиц.**

***100г – 75 ккал. Рецепт на 4 порции.***

Ингредиенты:

Брокколи – 400г, яйца – 3шт, помидор – 1шт, чеснок – 1 зубчик, оливковое масло – 2ст.л., бальзамический уксус – 1ст.л, лимонный сок – 2 ч.л., зелень укропа и базилика по вкусу.

Брокколи разобрать на соцветия, опустить в кипящую подсоленную воду, варить около 5 мин, затем извлечь шумовкой и откинуть на дуршлаг. Яйца сварить вкрутую, остудить и нарезать ломтиками, так же нарезать помидор, чеснок кружочками. Приготовить заправку (смешать масло, уксус, лимонный сок). Зелень вместе с остальными ингредиентами выложить в салатницу, полить заправкой и подсолить по вкусу ( можно не солить).

**Утренние оладьи из брокколи**

250 г капусты брокколи

70 г пшеничной муки

30 г тертого сыра (лучше – пармезан)

1 яйцо

смесь перцев

соль

Как приготовить оладьи из брокколи на завтрак:

Разделить свежую капусту брокколи на соцветия, опустить их в подсоленную кипящую воду и отварить до готовности – около 5-7мин.

Откинуть соцветия брокколи на дуршлаг, обсушить и дать немного остыть, затем измельчить их с помощью блендера или другого сподручного средства.

Яйцо взбить вилкой, соединить с тертым сыром, мукой, перцем и солью, перемешать смесь до однородности, затем соединить с брокколи и перемешать массу.

В сковороде нагреть масло, ложкой выкладывать массу из брокколи и формовать оладьи, жарить их по 3мин с каждой стороны до зарумянивания.

При желании выкладывать готовые оладьи на бумажное полотенце, чтобы оно впитывало лишний жир.

Подавать утренние оладьи из брокколи к столу теплыми со сметаной или другим соусом.

**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.

**День 17 и день 18.**

**Меню № 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Рулет с омлетом  Овощи по вкусу  Чай или кофе | 180гр  80гр  180мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу или сезонные ягоды  Йогурт или кефир | 150  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Пирог с курицей  Салат из свежих овощей | 150гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Йогурт  Творог  Зеленое яблоко | 2-3ст.л  180гр  1шт |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Пирог с курицей  Цветная капуста | 150гр  150гр |
| За 2ч. До сна. | йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Пирог с зеленым луком, курицей и сырной корочкой.🔹**

🔸 На 100 гр - 159.20 ккал 🔸 белки - 11.64 🔸 жиры - 6.77 🔸 углеводы - 13.21 🔸🔹Ингредиенты: Зеленый лук — 200 г;Яйца куриные — 3 шт.; Сметана — 150 г; Мука — 1 стакан; Куриная отварная грудка — 150 г; Сыр твердый — 70 г; Разрыхлитель — 1,5 ч. л.; Соль — 0,5 ч. л.

🔹Приготовление: 1. Зеленый лук измельчить ножом. 2. Отварную куриную грудку мелко порезать. 3. Сыр натереть на мелкой терке. 3. Яйца взбить миксером, добавить: соль, сметану, муку, разрыхлитель и соду. 4. К взбитой смеси подмешать зеленый лук и куриную грудку. 5. Выпекать в разогретой до 180 г духовке, пока не начнет зарумяниваться. Достать из духовки и посыпать тертым сыром. Поставить опять в духовку и выпекать до готовности (пока сыр не зарумянится).

**Цветная капуста, запеченная под соусом** 🔹

🔸на 100грамм - 67.25 ккал🔸Б/Ж/У - 4.48/2.76/7🔸

Ингредиенты:

Капуста цветная - 200 г

Брокколи - 200 г

Молоко 1% - 300 мл

Мука - 1 ст. л

Сыр нежирный — 40 г

Оливковое масло - 1 ст. л

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Тщательно промойте овощи, разделите их на соцветия. Опустите капусту и брокколи в кипящую, подсоленную воду на 3 минуты.

Теперь приготовим соус. На сухой сковороде слегка обжарьте муку. Пересыпьте муку в кастрюльку, добавьте масло, разотрите ингредиенты. Влейте теплое молоко, также добавьте соль, перец по вкусу. Доведите соус до кипения, после чего варите еще 5 минут.

Складываем овощи в форму для запекания и заливаем их молочным соусом. Сыр трем на крупной терке, присыпаем им овощи. Запекаем блюдо в духовке до золотистой корочки. Температура 220 градусов.

**Рулет с омлетом***.*

***100г* – 147 ккал. *Рецепт рассчитан на 2 порции.***

Ингредиенты: яйца – 3шт, молоко – 50 мл., соль по вкусу, армянский лаваш – 1 лист.

Очень вкусный и питательный завтрак. Приготовьте тонкий омлет из 2 яиц и молока. А затем заверните его в лаваш. Можно добавить еще в качестве начинки любые слегка тушеные овощи.

**Меню № 3 День 19 и день 20**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Сырники  Чай или кофе | 180гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу или сезонные ягоды  Йогурт или кефир | 150  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Уха (можно использовать традиционный рецепт)  Сухарики домашние без приправ | 300мл  30гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Йогурт  Орехи по вкусу | 200мл  30гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Пангасиус запеченный  Салат из свежих овощей. | 150гр  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.

**Диетические сырники с черносливом**

на 100 г 170 ккал  
Для этих сырников лучше использовать плотный творог, который отлично сформируется в сырники, при этом в составе будет доминировать вкус творога, а не муки, и понадобится ее совсем немного. В осовном я запекаю сырники, но эти так захотелось пожарить! Вы можете запечь или сделать на пару, кстати, получается очень воздушно и вкусно!  
Рецепт:  
250 гр плотного творога  
2 белка  
10 шт чернослива  
20 гр овсяной (или ц/з муки)  
1 ч.л. корицы  
щепотка соли  
2 ст.л. кукурузной муки  
Творог взбить миксером, добавить белки, еще раз тщательно перемешать  
Добавить муку, корицу, щепотку соли - перемешать.  
В готовое тесто добавить порезанный на мелкие кусочки чернослив.  
Сформировать сырники, обвалять в кукурузной муке  
Налить на сковородку 1 ч.л оливкового масла, протереть сковородку салфеткой.  
Жарить сырники с обеих сторон, до золотистой корочки.

**Пангасиус запеченный**

Ингредиенты:

* чеснок, 4 зубчика
* укроп, 4 веточки
* пангасиус, 2 филе
* помидор, 2 шт.
* зеленый лук, 2 стрелки
* петрушка, 2 веточки
* салат
* растительное масло
* перец
* соль

Разморозить филе пангасиуса на нижней полке холодильника.

Натереть филе рыбы с двух сторон перцем, солью и растительным маслом.

Выложить филе рыбы на два листа фольги отдельно друг от друга.

На каждое филе выложить по веточке укропа и петрушки, стрелке зеленого лука, нарезанному кружками или дольками помидору, завернуть фольгу – получится два свертка с рыбой и овощами.

Выложить рыбу на противень, поставить в нагретую до 200 градусов духовку, запекать полчаса до готовности.

Готовое запеченное в духовке филе пангасиуса подавать к столу горячим.

За 5-10мин до конца запекания можно аккуратно развернуть фольгу и посыпать рыбу с овощами тертым сыром – он придаст блюду дополнительный вкус.

**День 21. 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 21. 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**

**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).