**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 | Запеканка творожная+ сметана (не жирная 10-15%)  Чай или кофе с молоком (без сахара) | 180гр+ 2ч.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. | Суп с фасолью  Кусочек черного или цельно зернового хлеба | 300 мл  30 гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Печеное яблоко с медом | 2шт+1ч.л. |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Отварная грудка (специи, зелень по вкусу)  Салат из свеклы | 120гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Рецепт творожной запеканки.**

***Рецепт рассчитан на 6 порций.***

Два яйца взбить с 1 бананом и 2ст.ложками сахара (можно заменить медом). Добавить 4ст.л не жирной сметаны и 4 ст. ложки овсяных хлопьев (хлопья можно перемолоть в блендере). Все перемешать, добавить 500гр творога и еще раз перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом (слегка, иначе может образоваться пригорелость). Твороженную массу выложить в форму и запекать в духовке 45 мин (до золотистой корочки) при температуре 170-180гр.

**Постный суп с фасолью**

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 помидоров

4 клубня картофеля

2 зубчика чеснока

по 1 банке консервированной фасоли, луковице и моркови

2-3 ст.л. растительного масла

смесь сушеных трав по вкусу

свежая зелень

перец, соль

Общее время приготовления: 50 минут

Как приготовить постный суп из консервированной фасоли:

Очистить и нарезать картофель брусочками или кубиками.

Мелко порубить лук, на терке потереть морковь, выложить эти овощи в сковороду с разогретым маслом, жарить, помешивая 5-7мин.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, мелко нарезать или измельчить блендером и добавить в сковороду, поперчить и посолить, приправить травами, перемешать и тушить 5-7мин.

Выложить в кастрюлю картофель, залить кипящей водой, проварить его 10мин, затем добавить к картофелю овощную зажарку и фасоль из банки вместе с соусом, в котором она была, перемешать и проварить суп еще 5мин.

Готовый постный суп с консервированной фасолью заправить пропущенным через пресс чесноком и свежей зеленью, дать настояться 10мин под крышкой, затем подать к столу.

Приятного аппетита!

*Для этого супчика можно использовать любую фасоль, но лучше всего подойдет белая фасоль в томате.*

**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.

**День 3 и день 4.**

**Меню № 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Омлет  Свежие овощи по вкусу  Чай или кофе | 180гр  100гр  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. | Макароны со шпинатом  Салат из свежих овощей  Сыр или брынза | 100гр  150гр  30гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Творог с йогуртом и орехами  Зеленый чай (можно 1ч.л. меда) | 180гр+2ст.л.+20гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Свекольный салат с курицей  Томатный сок (по желанию) | 220гр  200мл |
| За 2ч. До сна. | йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Макароны со шпинатом**

ИНГРЕДИЕНТЫ:

* шпинат, 400г
* макароны, 200г
* сыр, 150г
* специи
* соль

Смазать сковороду маслом, выложить замороженный шпинат, тушить на среднем огне, пока он не растает и жидкость не выпарится.

Макароны отварить в кипящей подсоленной воде.

Когда шпинат полностью разморозится, добавить специи: поперчить его, посолить, можно добавить травы – базилик, майоран и т.п., перемешать.

Выложить макароны в сковороду к шпинату, перемешать.

Сыр потереть на терке, посыпать макароны со шпинатом, накрыть сковороду крышкой и довести до расплавления сыра.

Подавать макароны со шпинатом горячими.

**Свекольный салат с курицей🔹**

🔸Итого на 100 грамм - 130.69 ккал:🔸 Белки- 11.72 🔸Жиры - 7.19🔸Углеводы - 4.84🔸

Ингредиенты:

Свекла 4 шт. (400 г)

Куриное филе отварное 400 г

Грецкие орехи 0,5 стакана

Йогурт натуральный 0,5 стакана

Зелень для украшения

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Грецкие орехи поджарить на сухой сковороде пару минут.

Нарезать кубиком свеклу и куриную грудку. Орехи порубить.

Все ингредиенты перемешать, заправить йогуртом и посолить - поперчить по вкусу.

**Меню № 3 День 5 и день 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Рисовые биточки с джемом  Чай или кофе | 180гр+ 2ч.л.  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 | Грейпфрут  Курага или чернослив | 200гр  3шт |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Курица с брокколи и грибами | 250гр |
| +1ч | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Йогурт | 200мл |

**Рисовые биточки**

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молоко, 2,5 стакана (и/или вода)

вода, 1 л

рис, 1 стакан

яйцо, 1 шт.

крахмал, 3 ст.л.

панировочные сухари

сахар

соль

Приготовить густую, вязкую рисовую кашу на плите или в мультиварке, дать готовой каше остыть 10мин, затем вбить в нее сырое яйцо, тщательно перемешать.

Смочив руки холодной водой, сформовать из получившейся массы биточки – круглые плоские котлеты.

Запанировать биточки в панировочных сухарях, выложить в сковороду и с двух сторон до зарумянивания обжарить. Можно подавать с джемом.

**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.

**Курица с брокколи и грибами**

🔸на 100грамм - 49.07 ккал🔸Б/Ж/У - 6.04/0.54/5.63🔸

Ингредиенты:

Куриное филе - 230 г

Брокколи - 450 г

Шампиньоны - 250 г

Соевый соус - 90 мл

Имбирь - 14 г

Чеснок сушеный - 25 г

Вода - 250 мл

Лук зеленый 50 г

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе порезать на куски и опустить в соевый соус. Поставить в холодильник на полчаса мариноваться. На сковороду налить масло и разогреть. Добавить специи: чеснок, имбирь, перец и соль. Добавить на сковороду замаринованную курицу. Курицу обжарить 4-5 минут до золотистого цвета. Курицу выгрузить из сковороды. Добавить в сковороду по столовой ложке масла, чеснока и имбиря. На сковороду добавить нарезанные и отваренные грибы и брокколи, а также крупно порезанный зеленый лук. Жарить овощи 5 минут, посолить и долить воду. Помешивая, жарить еще 2 минуты, пока брокколи не станут почти готовыми. Положить в сковороду курицу, добавить 2 ст. ложки соевого соуса и мешать, пока все слои хорошо не соединятся. Снять с огня, когда соус начнет кипеть. Проверить готовность курицы.

**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**

**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).