**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 2**

**Меню № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Овсяная каша на молоке с изюмом и орехами  Чай или кофе с молоком (без сахара) | 180гр+20гр+20гр  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. | Томатный суп с морепродуктами  ИЛИ  Постный суп с фасолью  Хлеб(по желанию) | 300 мл  30 гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Йогурт  Творог  Курага или фернослив | 2-3 ст.л  180гр  30гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Грудка в томатном маринаде  Овощной салат | 140гр  170гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Куриная грудка в томатном маринаде**

ИНГРЕДИЕНТЫ

* томатная паста, 50 г
* куриная грудка, 1 шт.
* растительное масло, 2 ст.л.
* горчица, 1 ст.л.
* хмели-сунели
* сметана
* соль

Перемешать томат-пасту и растительное масло, всыпать специи, соль, перемешать, добавить горчицу (обычную или зернистую, по вкусу), перемешать.

Грудку курицы промыть и обсушить бумажными полотенцами.

Приготовленным маринадом обмазать куриную грудку, убрать на 1,5ч в холодильник, затем промариновавшееся мясо переложить в рукав для запекания, с обеих сторон его завязать, сделать сверху несколько проколов, выложить на противень или в форму и поставить в нагретую до 200 градусов духовку, запекать около 60мин.

Далее форму с курицей достать из духовки, аккуратно разрезать рукав, полить грудку сметаной, вернуть в духовку и запекать еще около 7-10мин, увеличив нагрев до 250 градусов – грудка должна зарумяниться и приобрести хрустящую корочку.

Подавать запеченную в томатном маринаде куриную грудку к столу горячей с гарнирами по вкусу.

**Томатный суп с морепродуктами**

350 мл томатного сока

250 г коктейля из морепродуктов

3 зубчика чеснока

2 яйца

по 1 луковице, помидору и сладкому перцу

по 1 ч.л. сушеного базилика и прованских трав

по 1 ст.л. сока лимона и растительного масла

шафран/куркума

Как приготовить томатный суп с морепродуктами:

Выложить замороженный морской коктейль в глубокую миску, влить кипяток, на 5-7мин оставить, откинуть на дуршлаг, обсушить, затем выложить в кастрюлю, влить 500мл воды, поставить на плиту вариться на средний огонь.

В сковороде разогреть масло, выложить лук и чеснок, предварительно мелко их нарезав, обжарить до мягкости и легкого зарумянивания.

Добавить зажарку в кастрюлю к морепродуктам.

Мелким кубиком нарезать болгарский перец и помидор, обжарить в той же сковороде, где жарились лук с чесноком, обжарить 2-3мин на среднем огне, помешивая.

Обжаренные овощи добавить в кастрюлю, перемешать суп и довести до кипения, подсолить, поперчить, влить в кастрюлю томатный сок, положить прованские травы, шафран или куркуму, базилик, еще раз довести до кипения.

Заправить суп соком лимона, перемешать, прокипятить суп на умеренном огне еще 5-7мин.

Яйца разбить в миску и слегка взбить вилкой, чтобы перемешался белок и желток.

Влить яичную массу тонкой струйкой в кастрюлю, одновременно помешивая суп.

Снять суп с плиты, накрыть крышкой и на 5мин оставить.

Слегка остывший суп разлить по тарелкам, добавить еще сока лимона и поперчить перед подачей по вкусу.

**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.*

**День 24 и день 25.**

**Меню № 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Омлет  Овощи по вкусу  Сыр или брынза  Чай или кофе | 150гр  100гр  40гр  180мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу  Орехи по вкусу | 150гр  30гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Суп из трески  Хлеб( по желанию) | 300мл  30гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Йогурт  Творог  Курага или чернослив | 2-3ст.л  180гр  30гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Грудка в йогурте  Запеченная морковь или салат из свежих овощей | 140гр  120гр |
| За 2ч. До сна. | йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Суп из трески**

* вода, 1,5 л
* треска, 500 г (филе)
* картофель, 4-5 шт.
* перец, 2-3 горошины
* морковь, 1 шт.
* лавровый лист, 1 шт.
* чеснок, 1 зубчик
* болгарский перец, 1 шт.
* растительное масло
* лимон
* зелень
* соль

Налить воду в кастрюлю, положить лавр и душистый перец горошком, довести до кипения на сильном огне.

Тем временем, очистить овощи – картофель, морковь, перец.

Нарезать картофель кубиками около 1см, морковь потереть на крупной терке, перец нарезать мелко кубиками, соломкой или иначе по желанию.

Измельчить чеснок – нарезать его тонкими пластинками.

В закипевшую воду со специями выложить картофель, довести до кипения снова на среднем огне.

Филе трески нарезать некрупными кусочками, выложить к картофелю, когда вода закипит.

После следующего закипания супа снять пену и добавить в него перец болгарский и морковь, когда закипит снова – влить 1 ст.л. растительного масла и подсолить.

Проварить суп еще 15мин, заправить соком дольки лимона, чесноком.

Дать супу настояться перед подачей в течение 10-15мин, затем налить его в тарелки, посыпать рубленой зеленью, положить в каждую тарелку по маленькому кусочку сливочного масла.

Подавать суп из трески к столу горячим.

**Запеченная морковь**

***100гр – 58 ккал.***

Все просто: нужно почистить морковь, нарезать на небольшие кусочки, приправить перцем и солью, а затем лавровым листом и растительным маслом (для того, чтобы витамин А хорошо усвоился), поставить в духовку на 25 минут и все — полезный, красивый и вкусный гарнир готов к любому мясу! Морковь получается душистой, мягкой и сладенькой.

**Куриные грудки в йогурте.**

4 куриные грудки без кожи  
1 стаканчик (150 гр) нежирного густого йогурта  
3 раздавленных дольки чеснока  
2 ст.л. лимонного сока  
1 ст.л. раст. масла  
1 ч.л. сахара  
1 ч.л. чили в порошке  
1 ст.л. измельченного имбиря  
0,5 ч.л. соли  
1 ч.л. молотой зиры (кумин)  
опционально - зелень кинзы

Йогуртовый маринад практически всегда гарантирует грудкам сочность. Конечно, существует много вариантов такого маринада, по этот нравится мне больше всего - не слишком навязчивый и в меру пикантный.

1. Грудки разрезать на половинки, очистить от лишнего жира и сделать несколько неглубоких продольных разрезов с обеих сторон.

2. Смешать все ингредиенты для маринада и половину полученной смеси поместить в пластиковый пакет, остальное отставить.

3. Погрузить грудки в маринад и поставить в холодильник на несколько часов - лучше на ночь.

4.Обсушить грудки салфеткой и запечь на гриле или пожарить на сковородке, по минуте с каждой стороны на сильном огне и по 3-4 минуты на среднем.

5. Перед подачей полить отставленным накануне соусом и (при желании) посыпать кинзой.

**Меню № 3 День 26 и день 27**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Сырники+ 1-2ч.л. не жирной сметаны  Чай или кофе | 180гр  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. | Суп грибной  Сухарики домашние без приправ | 300мл  30гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Йогурт  Орехи по вкусу | 200мл  30гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Скумбрия в фольге  Салат из свежих овощей. | 140гр  150гр |
| +1ч | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Йогурт | 200мл |

**Суп грибной.**

***100гр – 33ккал. Рецепт рассчитан на 4порции.***

**Ингредиенты**

* Шампиньоны - 570 гр.
* Лук - 55 гр.
* Морковь - 75 гр.
* Масло подсолнечное - 40 гр.
* Картофель - 260 гр.
* Рис - 60 гр.
* Вода - 3 л.
* Укроп - 50 гр.

1. Рис промыть, положить в кипящую воду, варить.
2. Картофель почистить, поерзать кубиками, добавить к рису.
3. Лук мелко порезать, морковь натереть на терке, обжаривать на растительном масле.
4. Грибы порезать добавить к овощам, обжаривать несколько минут.
5. Заправку добавить в кастрюлю, варить до готовности.
6. При подаче украсить укропом.

**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.

**Диетическая скумбрия в фольге**Количество порций: 2 Калорийность и пищевая ценность на 100 грамм: Белки– 5 грамм Жиры – 12 грамм Углеводы – 4,6 грамм Калории – 143 ккал  
  
Ингредиенты диетической скумбрии: Одна скумбрия Один лимон Пол луковицы Пол морковки Масло для жарки Соль и зелень

Приготовление диетической скумбрии: Подготовим рыбу. Удалите жабры и внутренности, хорошо промойте, полейте лимонным соком и посолите. Пусть рыбка промаринуется, пока мы приготовим ее начинку. Мелко порежьте лук, морковку и обжарьте их на растительном масле. Фаршируем скумбрию зажаркой, обворачиваем фольгой и кладем в духовку при температуре 180 градусов на 40 минут. Подавать рыбу лучше, посыпав зеленью. И помните, что это полноценное самостоятельное блюдо. Не нужно его заедать гарнирами, чтобы не повышать общую калорийность приема пищи.

**Меню № 3 День 28 и день 29**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Яичница «Лодочка»  Овощи по вкусу  Чай или кофе | 2шт  80гр  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. | Рис с курицей по-Японски  Квашеная капуста | 250гр  100гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Йогурт  Орехи по вкусу | 200мл  30гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Салат с кальмаром  Томатный сок | 250гр  200мл |
| +1ч | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Йогурт | 200мл |

**Рис с курицей «по японски».**

***100г – 200ккал. Рецепт на 6 порций.***

Ингредиенты: длинный рис – 250г, куриное филе – 500г, репчатый лук – 1шт., соевый соус – 100мл, кунжут белый – 30г.

Отварить рис до готовности. НЕ СОЛИТЬ. Глубокую сковороду разогреть, влить 1ст.л раст. масла. На сковороде обжарить мелко нарезанный репчатый лук до золотистого цвета, добавить куриное филе нарезанное не большими кусочками и протушить до готовности (7-10 мин). Поперчить, выложить к мясу готовый рис, влить соевый соус, всыпать кунжут, тщательно перемешать и тушить еще 5 мин.

**Салат с кальмарами и яйцом**

500 г очищенных кальмаров

4-5 сваренных вкрутую яиц

1 луковица

1/2 ст.л. уксуса столового

1 щепотка сахара

майонез

перец, соль

Как приготовить салат с кальмарами и яйцом:

Размороженные очищенные кальмары опустить на 2мин в кипящую в кастрюле подсоленную воду, затем откинуть на дуршлаг и дать обсохнуть и остыть.

Выложить остывшие сухие кальмары на разделочную доску и нарезать тонкой соломкой.

Охлажденные сваренные вкрутую яйца очистить, нарезать мелким кубиком.

Лук очистить, промыть нож и лук холодной водой, нарезать его четверть–кольцами.

Уксус перемешать с сахаром и солью, выложить в смесь лук, перемешать, подлив немного холодной воды, дать луку промариноваться 15-20мин.

Соединить маринованный лук, яйца и кальмары, заправить салат майонезом, поперчить, перемешать, попробовать салат и досолить при желании.

Подавать салат с кальмарами и яйцом к столу после приготовления сразу.

**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.

**День 30. 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 30. 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 |