**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.

**День 22.**

**Меню № 11**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| + 10 мин | Льняное масло | 1ст.л |
| +20 мин. Завтрак | Рулет с омлетом  Свежие овощи(огурец или помидор или болгарский перец)  Чай или кофе с молоком без сахара | 180гр  100гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Фрукт по вкусу  Или сезонные ягоды  Йогурт или кефир | 150-200гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.30мин Обед. | Куриный пирог с мексиканской смесью  Салат из свежих овощей | 120гр  120гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Сырники  Зеленый чай | 2шт (100гр)  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Салат из брокколи, томатов и яиц. | 220 гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**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.

**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.

**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).

**День 23 и день 24.**

**Меню № 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +10 мин | Льняное масло | 1ст.л |
| +20 мин. Завтрак | Твороженная запеканка  Фрукты или ягоды ( по сезону)  Чай или кофе с молоком без сахара | 180гр  50гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Свежий фрукт по вкусу  Или сезонные ягоды  Йогурт или кефир | 150гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.30мин Обед. | Борщ  Ржаной хлеб | 300мл  30гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Грейпфрут  Или яблоко зеленых сортов | 200гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Паровая котлета  Салат из свежих овощей | 80гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Рецепт твороженной 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.

**Борщ с фасолью и грибами**

ИНГРЕДИЕНТЫ

картофель – 200 г

помидоры – 200 г

квашеная капуста – 150 г

луковица – 1 шт.

корень сельдерея – 40 г

морковь – 1 шт.

соль, перец

консервированная красная фасоль – 200 г

растительное масло – 4 ст. л.

замороженные лесные грибы – 100 г

измельченная петрушка – 4 ст. л.

корень петрушки – 1 шт.

лимонный сок – 2 ст. л.

свекла – 1 шт.

Свеклу очистить, нарезать тонкими брусочками, сбрызнуть лимонным соком и обжарить в 1 ст. л. разогретого масла, 6–7 мин. Помидоры вымыть, сделать на них крестообразные надрезы, опустить на 1 мин. в кипящую воду, затем обдать холодной водой и снять кожицу. Нарезать кусочками, добавить к свекле. Тушить под крышкой еще 7–8 мин.

Картофель очистить, нарезать брусочками. В кастрюле вскипятить 1,7 л воды, положить картофель и варить 8 мин.

Грибы промыть, положить в сотейник. Залить 300 мл горячей воды, довести до кипения и варить 10 мин. Откинуть грибы на дуршлаг, отвар процедить и сохранить. Грибы обжарить в 1 ст. л. растительного масла, 5 мин.

Лук, морковь, корень сельдерея и корень петрушки очистить, мелко нарезать. В отдельной сковороде разогреть оставшееся масло, положить овощи и готовить их на среднем огне 5 мин. Переложить овощи вместе со свекольно-помидорной массой в кастрюлю с картофелем. Варить 10 мин.

Влить в кастрюлю грибной отвар, положить грибы. Довести суп до кипения и варить 5 мин.

Положить квашеную капусту и консервированную фасоль вместе с соком. Приправить по вкусу солью и перцем, довести до кипения и прогреть 2 мин. Добавить зелень и сразу же снять с огня. Плотно накрыть кастрюлю крышкой. Дать настояться 15–20 мин.

**День 25 и день 26.**

**Меню № 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +10 мин | Льняное масло | 1ст.л |
| +20 мин. Завтрак | Каша гречневая  Вареное яйцо  Свежие овощи по вкусу | 120гр  1шт  50гр |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу  Или сезонные ягоды  Йогурт или кефир | 150-200гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.30мин Обед. | Гороховый суп (можно с копчёностями) или Грибной суп  Сухарики домашние без приправ | 300мл  30гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Курага (чернослив)  Зеленый чай (можно 1ч.л. меда) | 4-5шт  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Паровая котлета  Овощное рагу | 80гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Рецепт горохового супа с копченостями (119ккал на 100гр)**

Варить горох до готовности, собирая пену во время варки. По мере испарения, воду доливать. Когда горох станет мягким, определить нужное количество воды, долить, довести до кипения. Добавить репчатый лук, тертую морковь, проварить 5 мин, добавить картофель и довести его до готовности. Затем добавить нарезанные копчёности (не очень много), после этого попробовать на вкус, и только потом посолить (копчености отдают свою соль!). В конце добавить зубчик чеснока и зелень, накрыть крышкой, выключить.

**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.

**День 27 и день 28.**

**Меню № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +10 мину | Льняное масло | 1ст.л |
| +20 мин. Завтрак | Овсяная каша на молоке (воде) с медом и фруктами (по вкусу)  Чай или кофе с молоком (без сахара) | 120гр+1ч.л.+40гр  150-200 мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу  Или сезонные ягоды  Йогурт или кефир | 150-200гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.30мин Обед. | Куриный суп  Кусочек черного или цельно зернового хлеба | 300 мл  30 гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Овощной салат | 150гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Куриный кекс  Цветная капуста под соусом | 80гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**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.

**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 твороженной 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.

**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 29 и день 30.**

**Меню № 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +10 мин | Льняное масло | 1ст.л |
| +20 мин. Завтрак | Творог с фруктами и йогуртом  Чай или кофе с молоком | 180гр+40гр+2ст.л.  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Черный шоколад (по желанию)  яблоко  Чай или кофе с молоком без сахара | 30гр  100гр  200мл. |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.30мин Обед. | Суп из трески  Ржаной хлеб | 300мл  30гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Диетические хлебцы  Твердый сыр | 2шт  40гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Фаршированные грибы или паровая котлета  Салат из свежих овощей | 150гр или 80гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Рецепт фаршированных грибов.**

Грибы промыть, очистить, вырезать ножки. Ножки отварить в кипящей воде 5мин и мелко нарезать. Шляпки замариновать в соевом соусе на 30 мин. Ножки мелко нарезать и смешать с куриным фаршем 50/50 и мелко нарезанным луком. Посолить и приправить по вкусу. Начинить шляпки и запекать 45-60 мин. При температуре 170-180 градусов. За 10 мин до готовности присыпать тертым сыром.

**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.