**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 также 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 1 и день 2.**

**Меню № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +10 мин | Льняное масло | 1ст .л. |
| +20 мин. Завтрак | Твороженная запеканка Или творог 5% + Фрукт по вкусу  Чай или кофе с молоком (без сахара) По желанию. | 200гр ИЛИ 200+ 50гр  150-200 мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу ИЛИ сезонные ягоды  Йогурт(без сахара и фруктовой заправки или кефир | 150-180гр  250мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.30мин Обед. | Куриный суп  Сыр или брынза  Хлеб ржаной или цельнозерновой | 300мл  30 гр  30гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Орехи по вкусу  Стакан йогурта или молока | 30гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Куриный кекс  Салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом. | 100гр  180гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 250мл |

**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 3 и день 4.**

**Меню № 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +10мин | Льняное масло | 1ст.л. |
| +20 мин. Завтрак | Овсяная или гречневая каша на воде  Вареное яйцо  Свежие овощи по вкусу  Чай или кофе с молоком (по желанию) | 100гр  2шт  50гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу ИЛИ сезонные ягоды  Йогурт (без фрукт. Заправки) или кефир | 150-180гр  250мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.:30мин Обед. | Овсяная или гречневая каша  Паровая куриная котлета  Салат из свежих овощей | 100гр  80гр  120гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Сырники  Зеленый чай (можно 1ч.л. меда) | 150гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Тушеный минтай (сорт рыбы любой по вкусу)  Салат из свежих овощей (заправка раст. масло) | 120гр  150гр |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 250мл |

**Минтай тушеный**

Ингредиенты:

* минтай, 1 кг
* пшеничная мука, 150 г
* растительное масло, 100 мл
* морковь, 2 шт.
* луковица, 2 шт.
* вода, 2 стакана
* сметана, 1 стакан
* томатная паста, 1 ст.л.
* лавровый лист
* гвоздика
* перец
* соль

Рыбу разморозить, промыть, срезать хвост, плавники, выпотрошить, если нужно, нарезать поперек на порционные кусочки (филе просто нарезать), поперчить и посолить.

Лук и морковь очистить, морковь потереть на крупной терке или нарезать мелкой соломкой, лук нарезать полукольцами.

В глубокой широкой сковороде разогреть 2-3ст.л. растительного масла, выложить лук и морковь, обжаривать 3мин, помешивая, до мягкости, добавить сметану, томат-пасту, перемешать и тушить 1мин, влить воду, поперчить и посолить, положить лавр и гвоздику, довести до кипения, убавить огонь до минимального, томить соус еще некоторое время.

Кусочки минтая запанировать в муке, обжарить в другой сковороде на растительном масле до зарумянивания в течение 5мин с двух сторон.

Обжаренный минтай выложить в сковороду с соусом из овощей, сделать огонь выше среднего, перемешать все, довести до кипения, убавить огонь до слабого, под крышкой тушить все еще 10-15мин.

Готовый тушеный минтай с морковью и луком подается к столу горячим с гарниром по вкусу – гречкой, картофельным пюре, рисом и т.д.

В овощной соус можно добавить больше овощей – подойдут к рыбе также помидоры, кабачок, болгарский перец.

**Рецепт паровых котлет из мяса курицы.**

***Рецепт рассчитан на 6 порций***

Приготовить фарш из 500гр куриного филе, одной луковицы, 1 сырого яйца. Посолить и приправить по вкусу. Сформировать котлеты и готовить на пару 10-15 мин.

**День 5 и день 6.**

**Меню № 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +1мин | Льняное масло | 1с.л. |
| +20 мин. Завтрак | Вареное всмятку яйцо  Гречневая каша ИЛИ овсяная  Свежий овощ по вкусу  Чай или кофе с молоком (по желанию) | 2шт  100гр  50гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Любой свежий фрукт по вкусу ИЛИ  Йогурт или кефир | 150-180гр  250мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.:30мин Обед. | Гороховый суп (можно с копчёностями) Или Грибной суп ИЛИ куриный суп  Сухарики домашние без приправ или хлеб | 300мл  20гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Творог с фруктами и йогуртом  Зеленый чай (можно 1ч.л. меда) | 150+2ст.л.+50гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Паровая котлета  Овощное рагу (без картофеля) | 80гр  200гр |
| +1ч | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 250мл |

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

Варить горох до готовности, собирая пену во время варки. По мере выкипания 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.

**Рецепт сырников.**

***Рецепт рассчитан на 4 порции.***

300гр творога 5% жирности, перетереть через сито или перебить в блендере. Добавить 1 банан и 1ч.л. ванильного сахара. Все тщательно перемешать. В твороженную массу всыпать 3 ст.л. овсяной муки, еще раз перемешать. Сформировать сырники и обмакнуть в овсяной муке. Готовить на пару или обжарить на сковороде в не большом количестве растительного масла.

**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 7.**

**Меню № 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +10 мин. | Льняное масло | 1ст.л |
| +20 мин. Завтрак | Омлет (4яйца+4ст.л. сметаны, специи по вкусу)  Свежий овощ по вкусу  Чай или кофе с молоком (по желанию) | 200гр  50гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Черный шоколад (по желанию)  Фрукт по вкусу  Чай или кофе с молоком без сахара | 30гр  100гр  200мл. |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.30мин Обед. | Куриная котлета на пару  Овощное рагу | 80гр  200гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Диетические хлебцы  Твердый сыр | 2шт (10гр)  40гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Фаршированные грибы ИЛИ фаршированный перец  Салат из свежих овощей | 180гр  120гр |
| +1 ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 250мл |

**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.