**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 15 и день 16.**

**Меню № 8**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +10мин | Льняное масло | 1ст.л. |
| +20 мин. Завтрак | Омлет с овощами(по вкусу)  Свежие овощи по вкусу  Зеленый чай или кофе с молоком | 200гр  80гр  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. | Уха ароматная или куриный суп  Серый хлеб  Сыр или брынза | 300мл  30гр  30 |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Кефирный коктейль или йогурт натуральный | 250мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Рыба запеченная в фольге с овощами  Салат из свежих овощей | 150гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**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.

**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.

**Рецепт рыбы в фольге.**

500гр любимого вида рыбы промыть, посолить и приправить по вкусу. Очистить репчатый лук и нарезать полукольцами, болгарский перец нарезать крупными кусками, морковь нарезать тонкими полукольцами. Рыбу и овощи сбрызнуть оливковым маслом, завернуть в фольгу и запекать в духовке 50мин при температуре 180 гр.

**Рецепт рисовой каши с тыквой.**

***100г -97 ккал. Рецепт рассчитан на 6 порций***.

Ингредиенты: тыква – 500гр, рис – 150гр, молоко 250 мл, вода – 250мл, соль – щепотка, сахар 1ст.л.

Тыкву помыть, очистить, нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. Воду влить в кастрюлю и поставить на огонь, довести до кипения, подсолить и погрузить тыкву. После вскипания добавить молоко, сахар и снова довести до кипения. Сверху на тыкву выложить промытый рис, убавить огонь на минимум и накрыть крышкой (не плотно, что ты молоко не убежало). Готовить около 20 минут на медленном огне. Масло не добовлять!

**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.

**День 17 и день 18.**

**Меню № 9**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +10 мин | Льняное масло | 1ст.л. |
| +20 мин. Завтрак | Каша гречневая с молоком и орехами  Чай или кофе с молоком без сахара | 150+100мл+20гр  100гр  150мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Печеное яблоко с творогом | 200гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.30мин Обед. | Куриный суп.  Серый хлеб  Сыр или брынза | 300мл  30гр  30гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Кефирный коктейль или йогурт натуральный | 250мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Минтай тушеный  Салат из свежих овощей | 150гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Рецепт печеного яблока с творогом**

***100 гр – 81 ккал. Рецепт рассчитан на 4 порции.***

Ингредиенты: яблоки (лучше кислых сортов) – 4шт, творог обезжиренный -150г, яйцо куриное -1шт., мед – 1 ст.л.

Приготовить начинку для яблок: размять вилкой творог, добавить яйцо и мед. Яблоки вымыть и удалить сердцевину. Наполнить яблоки твороженой начинкой, выложить в форму на дно которой налить немного воды (на пол пальца). Запекать в духовке при температуре 180 градусов около 30 минут.

**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.

**День 19 и день 20.**

**Меню № 10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +10мин | Льняное масло | 1ст.л |
| +20 мин. Завтрак | Яичница из двух яиц  Брынза или твердый сыр  Свежие овощи по вкусу  Чай или кофе с молоком без сахара | 30гр  80-100гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Фрукт по вкусу или сезонные ягоды  Йогурт или кефир | 150гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.30мин Обед. | Рататуй  Паровая котлета из индюшины | 180гр  100гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Курага  орехи по вкусу  Зеленый чай | 4шт  30гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Паровая котлета из индюшины  Салат из свежих овощей или квашеная капуста(50-80гр) | 100гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**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.

**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).

**День 21.**

**Меню № 11**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Овсяная или гречневая каша на молоке с ягодами (фруктами)  Чай или кофе с молоком без сахара | 180гр+50гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Фрукт по вкусу или сезонные ягоды  Йогурт или кефир | 150гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.30мин Обед. | Рис с курицей «по японски»  Салат из свежих овощей | 200гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Сырники  Зеленый чай | 2шт (100гр)  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Салат из брокколи, томатов и яиц. ИЛИ свекольный салат с курицей | 300 гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 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 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).

**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.