**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 8 и день 9.**

**Меню № 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Омлет +свежие овощи по вкусу  Зеленый чай без сахара | 180гр+80гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Свежий фрукт по вкусу  Йогурт или кефир | 150-200гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Макароны из твердых сортов пшеницы  Домашний паштет ИЛИ паровая котлета  Свежие овощи по вкусу  Томатный сок | 100гр  80 гр  100гр  150мл |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Твороженная запеканка | 180гр |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Куриное филе тушенное с овощами.  Салат из свежих овощей | 100/50гр  100гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**Рецепт домашнего паштета**.

Печень 500гр. Промыть. Морковь (1шт. крупного размера), лук (2шт) очистить и нарезать крупными кусками. Проварить в кипящей воде печень 5 мин. Добавить овощи , посолить и приправить по вкусу, варить все вместе 10 мин. Дать немного остыть. Все перемолоть через мясорубку, добавить чеснок, сливочное масло (30гр) и бульон 100мл. Все тщательно перемешать.

**День 10 и день 11.**

**Меню № 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Твороженная запеканка или творог с йогуртом и фруктами  Чай или кофе с молоком без сахара | 200гр или 150гр+2ст.л+50гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Свежий фрукт по вкусу  Йогурт или кефир | 150-200гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Гречневая каша на бульоне без масла.  Домашний паштет ИЛИ паровая котлета  Винегрет или салат из свежих овощей | 100гр  80гр  120гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Диетические хлебцы  Твердый сыр  Какао с молоком (без сахара) или чай по вкусу | 2шт  40гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Рыба запеченная в фольге с овощами.  Салат из свежих овощей | 150гр( 100/80)  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| За 2ч. До сна. | Стакан кефира 1 % жирности или йогурт натуральный (без фруктовой заправки. | 200мл |

**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.

**День 12 и день 13.**

**Меню № 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Овсяные оладьи сметана (по желанию)  Молоко или кефир | 170гр +2с.л.  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Свежий фрукт по вкусу  Йогурт или кефир | 150-200гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Куриный бульон с яйцом  Серый хлеб  Твердый сыр | 300мл  30гр  30гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Бутерброд с сыром (ржаной хлеб, сыр)  Томатный сок | 30гр+30гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Куриная запеканка с баклажанами  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 |

**Овсяные оладьи с ягодами**🔹  
***🔸на 100грамм - 76.07 ккал🔸Б/Ж/У - 5.6/2.39/7.51***

Ингредиенты:  
Овсяные хлопья - 1 ст  
Творог обезжиренный - 100 г  
Кефир 1% - 100 мл  
Яйца - 2 шт   
Ягоды - 1 ст (у нас черника)  
Натуральный йогурт - 3/4 ст  
Подсластитель - по вкусу  
Приготовление:  
Измельчите хлопья в блендере, добавьте растертый творог, кефир и яйца. Аккуратно вмешайте в тесто ягоды и оставьте на 15 минут. Жарьте оладьи на разогретой сковороде с антипригарным покрытием под крышкой на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны .   
Для подачи смешайте йогурт и подсластитель.

**Куриная запеканка с баклажанами.**

***Рецепт рассчитан на 4 порции.***

Два баклажана среднего размера очистить, нарезать крупными кубиками и замочить в соленной воде на 30мин.300-500гр куриного филе, промыть и нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать полукольцами, так же нарезать помидор (1 большой или 2 мал.) Баклажаны слить, промыть, обжарить до золотистой корочки на растительном масле, выложить на салфетку. В форму для запекания выложить баклажаны, сверху кусочки курицы, посолить или сбрызнуть соевым соусом, поперчить. Поверх курицы выложить лук, затем помидор. Сверху все залить смесью сметаны и тертого сыра. Запекать 45 мин, при температуре 180-200гр. Внимание! Форму для запекания не смазывать!

**День 14.**

**Меню № 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Блюдо** | **Количество** |
| Утро натощак | Стакан чистой воды комнатной температуры | 150-200 мл |
| +20 мин. Завтрак | Рулет с омлетом  Свежие овощи по вкусу  Чай или кофе с молоком(без сахара) | 180гр  100гр  200мл |
| + 1ч. 10мин. | Стакан воды | 200 мл |
| + 1ч.30мин. Перекус | Свежий фрукт по вкусу  Йогурт или кефир | 150-200гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +1ч.Обед. | Макароны из твердых сортов пшеницы  Куриная грудка в йогурте  Салат из свежих овощей | 80гр  80гр  150гр |
| +1ч. | Стакан воды | 200мл |
| +2ч.  Перекус | Твороженная запеканка  Какао с молоком или чай по вкусу | 170гр  200мл |
| + 1ч. | Стакан воды | 200мл |
| + 2ч. Ужин | Грудка в йогурте  Салат из свежих овощей | 100гр  150гр |
| +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.

**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.