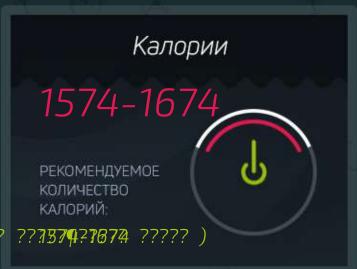


ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ













Размеры порций и их КБЖУ рассчитаны специально

ДЛЯ ВАС



Простые рецепты для приготовления вкусных

СЫТНЫХ БЛЮД



Советы как следовать диете и

НЕ СОРВАТЬСЯ



L	(EHI	•
	1	
	1	1

ККал	Белки	Жиры	Углеводы
1322,6	59,7 г (23%)	72,4 г (27,8%)	127,9 г (49,2%)

ЗАВТРАК

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		219	10,9	16,7	16,1
Омлет с кабачками и помидорами	226	192	9	16	11
Кофе с молоком	300	27	1,9	0,7	5,1

ОБЕД

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		519,6	31	34,2	33,2
Рыбный суп без крупы	559	263	28	11	17
Салат с авокадо	217	253	2,9	23,2	10,6
Чай черный с долькой апельсина	260	3,6	0,1	0	5,6

ужин

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		584	17,8	21,5	78,6
Макароны с морковью и луком	347	579	17	21	76
Зеленый чай с мятой	250	5	0,8	0,5	2,6



3ABTPAK

Омлет с кабачками и помидорами

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
226 г	192	9г	16 г	11 r	



Используемые продукты

Кабачки	83 r
Болгарский перец	17 r
Помидоры	33 r
Куриные яйца	1 шт.
Укроп и петрушку	по вкусу
Кефир	10 мл
Сметана	13 r
Соль	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу
Паприка	по вкусу
Сливочное масло	3r
Растительное масло	5 или 1 ч.л.
Мука	5r

- Кабачки нарезать кружочками толщиной в один сантиметр.
- Форму небольшого размера смазать растительным маслом. Выложить в нее кабачки, посыпать солью. Сверху разложить сладкий перец, нарезанный соломкой. Посолить, посыпать специями.
- Слегка взбить яйцо со сметаной, кефиром, сладкой паприкой и солью. Сильно взбивать не надо, иначе омлет резко опадет после остывания.
- Добавить измельченную зелень, муку и перемешать.
- Залить овощи омлетной смесью. Поверх нее разложить дольки помидоров, кусочки масла и посыпать петрушкой.
- Запекать в духовке 30-40 минут. Серединка должна полностью загустеть.



Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
300 г	27	1,9 г	0,7 г	5,1 r	
		Используемые про	дукты		
		Кофе			250 мл
		Молоко 1,5%	~ 1 7		50 мл
		Способ приготовле	ния		
			оке или растворимы Оке или растворимы	й.	

Добавить молоко.



ОБЕД

Рыбный суп без крупы

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
559 г	263	28 г	11 r	17 r



Используемые продукты

Горбуша	130 r
Вода	310 мл
Картошка	95 r
Морковь	10 r
Лук репчатый	18 r
Лавровый лист	по вкусу
Перец горошком	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу
Соль	по вкусу

- Рыбу нарезать небольшими кусочками.
- Картофель нарезать брусочками. Морковь и нарезать кубиками.
- В кипящую воду добавить картофель, морковь, лук и перец горошком.
- Варить примерно 5 минут. По прошествии этого времени положить в бульон кусочки рыбы и варить ещё примерно 20 минут на небольшом огне.
- Затем добавить лавровый лист и варить еще 3-5 минут.



Салат с авокадо

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
217 г	253	2,9 г	23,2 г	10,6 г	



Используемые продукты

Авокадо	90 r
Листья салата	20 r
Помидоры черри	60 r
Масло оливковое	5 гили 1 ч.л.
Соль	по вкусу
Перец черный молотый	1r
Огурец	40 г

- Помидоры черри и огурец нарезать, смешать с листьями салата и выложить на тарелку.
- Авокадо аккуратно нарезать дольками и выложить на салат "веером", сверху полить оливковым маслом.
- Посолить и добавить специи по вкусу.



УЖИН

Макароны с морковью и луком

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
347 г	579	17 r	21 г	76 г	



Используемые продукты

Макароны	100 г
Лук	25 г
Морковь	25 г
Чеснок	по вкусу
Сливочное масло — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	8г
Растительное масло	8 мл
Твёрдый сыр	25 г
Соль	по вкусу
Орегано	по вкусу
Душистый перец	по вкусу
Перец красный молотый	по вкусу
Вода	150 мл

- Лук нарезать мелко, либо полукольцами. Морковку нашинковать на средней тёрке. Чеснок пропустить через пресс или нарубить мелко по желанию.
- В сковороде разогреть растительное и сливочное масло, отправить туда лук, морковь и чеснок. Постоянно помешивая, обжарить до того момента, пока все овощи не станут золотистого цвета. На это уйдёт примерно 3-5 минут.
- В сковороду с обжаренными овощами добавить макаронные изделия. Посыпать сверху специями и посолить. Налить кипятка, тщательно всё перемешать, дождаться, когда вода закипит снова, убавить огонь до среднего и томить под закрытой крышкой около пяти минут. По истечении указанного времени крышку открыть, всё перемешать и готовить без крышки ещё около двух минут.
- Готовое блюдо посыпать сыром и снова всё перемешать.





ККал	Белки	Жиры	Углеводы
1395,6	80,7 r (30,3%)	78,2 r (29,4%)	107 r (40,3%)

3ABTPAK

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		580,4	30,4	30,5	57,3
Авокадо запеченный	91	183	3	17	6
Шоколадный магкейк с творогом	230	396,8	27,4	11,2	51,3
Чай черный с апельсином и клюквой	11,2	0,6	0	2,3	0

ОБЕД

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		307,6	17,1	19,1	21,6
Грибной суп пюре из подосиновиков со сметаной	301	223	9	15	12
Салат с тунцом	125	81	8	4	4
Вода с долькой апельсина	260	3,6	0,1	0,1	5,6

ужин

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		507,6	33,2	28,6	28,1
Бутерброд с авокадо	230	292,1	10,8	17,2	22,5
Запеченная рыба с помидорами и сыром	161	198	21,6	10,9	3
Чай зеленый с долькой лимона	257	17,5	0,8	0,5	2,6



3ABTPAK

Авокадо запеченный

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
91 г	183	3г	17 г	6r	



Используемые продукты

Авокадо	1 половина
Перепелиное яйцо	1шт.
Лимонный сок	2 мл
Соль и перец	по вкусу

- Сбрызнуть половинки авокадо лимонным соком.
- Из кусочков фольги сделать гнёздышки так, чтобы половинка авокадо крепко в нем держалась и не переворачивалась.
- Положить в них половинки авокадо, посолить.
- Осторожно разбить яйца и вылить в авокадо.
- Посолить, поперчить по вкусу.
- Поставить половинки авокадо с яйцом в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 10-15 минут. Время зависит от предпочтения готовности яиц – жидковатые или плотные.



Шоколадный магкейк с творогом

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
230 г	396,8	27,4 г	11,2 г	51,3 г	



Используемые продукты

Овсяные хлопья	40 г
Молоко 1.5%	40 г
Творог мягкий 0.5%	100 r
Нектарин	50 r
Яйцо куриное	1 шт.
Мед	9r
Какао - порошок	9г
Разрыхлитель теста	2г

- Овсяные хлопья измельчить блендером в овсяную муку.
- К овсяной муке добавить какао порошок, разрыхлитель, яйцо, молоко и взбить всё блендером до однородной консистенции.
- Получившуюся смесь вылить в форму (желательно силиконовую) и готовить в разогретой до 200°С духовке 7 − 10 минут.
- Творог смешать с мёдом.
- Нектарин порезать на тонкие дольки.
- Готовый магкейк достать из формы и разрезать на несколько коржей.
- Коржи промазать творогом, потом выложить фрукты.
- Аккуратно положить коржи один на другой.



Чай черный с апельсином и клюквой

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
11,2 г	0,6	0	2,3 г	0	
		Используемые про	дукты		
		Чай	<u> 10 - 6- </u>		250 мл
		Апельсин			10 г
		Клюква			10 r
		Способ приготовле	ния		
		🔻 Размять клюкву.			
		🤻 Заварить вместе с	листьями чая и долі	ькой апельсина.	



ОБЕД

Грибной суп пюре из подосиновиков со сметаной

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
301 г	223	9г	15 г	12 r	



Используемые продукты

Подосиновики или любые другие грибы	100 г
Бульон	100 мл
Сливочное масло	8 мл
Молоко	60 мл
Мука	8г
Сметана	25 г
Перец черный молотый	по вкусу
Соль	по вкусу

- Грибы мелко нарезать. Переложить в кастрюльку и тушить 15 минут. Затем добавить пару ложек сливочного масла и тушить на слабом огне еще 5 минут.
- После этого всыпать просеянную муку и влить бульон. Посолить, поперчить и все перемешать. Затем добавить молоко и сметану.
 Варить еще 20 минут.
- Затем измельчить суп в блендере до состояния пюре и прогреть на огне еще 2-3 минуты.



Салат с тунцом

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
125 г	81	8 r	4г	4г	



Используемые продукты

Тунец консервированный	33 r
Помидоры	33 r
Огурцы	33 г
Листья салата	8г
Лук	14 г
Соль	по вкусу
Оливковое масло	3 мл

Способ приготовления

 Все ингредиенты нарезать, перемешать, добавить специи и заправить оливковым маслом.



УЖИН

Бутерброд с авокадо

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
230 г	292,1	10,8 г	17,2 г	22,5 г	



Используемые продукты

Хлеб цельнозерновой	100 r
Авокадо	0,5 шт.
ЯйцооµйR	1 шт.
Помидор	70 г
Зелень	по вкусу
Лимонный сок	3r

- Подсушить на сухой сковороде хлеб.
- Измельчить авокадо, посолить по вкусу, добавить несколько капель лимонного сока.
- Полученную смесь можно дополнить зеленью.
- Намазать на хлеб, сверху положить нарезанное дольками вареное яйцо, помидор.



Запеченная рыба с помидорами и сыром

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
161 г	198	21,6 г	10,9 г	3r



Используемые продукты

Тилапия	90 г
Сыр Голландский	15 r
Помидоры	25 r
Сметана 15%	15 r
Лук репчатый	10 r
Сок лимонный	1r
Укроп и другие пряные травы	5r
Масло оливковое	5 или 1 ч.л.
Чеснок	3r
Соль	ПО ВКЦСЦ

- Филе рыбы нарезать на куски среднего размера, посыпать специями для рыбы и сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, оставить мариноваться на 10 – 15 минут.
- Помидоры нарезать тонкими полукружочками, лук полукольцами, мелко нарезать укроп.
- 🔻 Сыр натереть на крупной тёрке.
- В сметану добавить по вкусу соль, перец и чеснок, пропущенный через пресс.
- Выложить куски рыбы в форму для запекания.
- Сверху распределить равномерно сметану, разложить лук и помидоры.
- Посыпать укропом и тёртым сыром.
- Запекать при 200 °C 35 минут.





ККал	Белки	Жиры	Углеводы
1488,2	39,8 г (14,7%)	104,1 г (38,4%)	127,1 г (46,9%)

ЗАВТРАК

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		460,7	15,6	9,5	89,6
Смузи с овсянкой	250	238	10	8	43
Пшенная каша с изюмом	170	222,7	5,6	1,5	46,6

ОБЕД

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		516,5	11,8	47,5	24,6
Солянка	274	52	3	0	14
Теплый салат с куриной печенью	260	447	8	47	8
Зеленый чай с долькой лимона и медом	257	17,5	0,8	0,5	2,6

ужин

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		511	12,4	47,1	12,9
Кабачок в сметане	150	230	2	23	6
Сердца индейки в сливочном соусе	152	276	9,6	23,6	4,3
Зеленый чай с мятой	250	5	0,8	0,5	2,6



3ABTPAK

Смузи с овсянкой

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
250 г	238	10 г	8 r	43 г



Используемые продукты

Овсяные хлопья	40 г
Бананы	30 r
Киви ————	20 г
Ягоды — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	30 г
Вода	30 мл
Йогурт питьевой или кефир	100 мл

Способ приготовления

- Все ингредиенты нарезать, перемешать и взбить в блендере до максимально однородного состояния.
- 🤻 В жаркую погоду можно добавить немного холодной воды.

Пшенная каша с изюмом

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
170 г	222,7	5,6 г	1,5 r	46,6 г	



Используемые продукты

Пшено	45 r
Вода	100 мл
Мед	8r
Изюм	20 г
Бадьян	при желании

- Пшено промыть, залить водой.
- Добавить промытый изюм и бадьян (при желании).
- Готовить 15 20 минут на медленном огне.
- После снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 5–10 мин.



ОБЕД

Солянка

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
274 г	52	3г	0	14 г	



Используемые продукты

Вода	190 мл
Рыба	0,1 шт
Соленые огурцы	57 r
Рис	9 r
Яйца	8r
Соевый соус	8 мл
Специи сухие	по вкусу
Морская капуста	6r

- Мелко нарезать лук и замариновать его со специями в соевом соусе.
- Отварить рис до средней мягкости и, не снимая с огня, добавить к рису рыбное филе, продолжить варить до готовности.
- После этого слить жидкость из морской капусты, отжать и добавить в солянку.
- После этого добавить замаринованный лук.
- Взболтать немного яйцо и аккуратно влить в солянку, варить еще 1-2 минуты.



Теплый салат с куриной печенью

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
260 г	447	81	47 r	8г	



Используемые продукты

Салат-латук	25 г
Помидоры черри	90 r
Болгарский перец	25 г
Куриные яйца	45 г
Куриная печень	6 шт
Соль	по вкусу
Столовый уксус	20 мл
Растительное масло	40 мл
Бальзамический уксус	5 мл
Горчица	по вкусу
Кленовый сироп	5 мл

- Печень нарезать на средние кусочки обжарить на растительном масле.
- Листья салата нарвать руками. Помидоры нарезать на четвертинки. Болгарский перец нарезать тоненькой соломкой и обжарить на растительном масле несколько минут до мягкости.
- Для яйца-пашот довести до кипения 1 л воды, добавить 1 ст. л. уксуса, сделать ложкой небольшую воронку и аккуратно вылить в нее яйцо. Варить 3-4 минуты.
- Для заправки смешать растительное масло, бальзамический уксус, горчицу и кленовый сироп (можно использовать жидкий мед) и соль.
- На листья салата и черри выложить печень, жаренный перец.
- Сверху яйцо-пашот и полить салат заправкой.



УЖИН

Кабачок в сметане

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
150 г	230	2г	23 г	6r	



Используемые продукты

Молодые кабачки	125 r
Чеснок	по вкусу
Подсолнечное масло	20 мл
Сметана	1чл.
Соль	по вкусу
Петрушка	по вкусу
Укроп	по вкусу

- Кабачок нарезать крупными кольцами обжарить с двух сторон.
- Кабачок сложить в емкость с крышкой.
- Добавить чеснок и соль, сметану, зелень и все хорошо перемешать.



Сердца индейки в сливочном соусе

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
152 г	276	9,6 г	23,6 г	4,3 г	



Используемые продукты

Сердце индейки	50 r
Масло топлёное	10 r
Лук репчатый	25 r
Кокосовое молоко	58 r
Сок лимонный	1,6 r
Лук репчатый сушеный	по вкусу
Чеснок сушеный	по вкусу
Базилик сушеный	по вкусу
Куркума	по вкусу
Петрушка	5r
Соль	по вкусу

- Сердца нарезать на тонкие полоски и вымочить полчаса в холодной воде.
- Нарезать лук, разогреть масло и обжарить лук до золотистого цвета.
- Выложить в отдельную посуду.
- Добавить оставшееся масло и обжарить сердца, добавить специи, кроме соли и лукового порошка, кокосовое молоко, обжаренный лук и лимонный сок, тушить на очень маленьком огне под крышкой примерно 1 час.
- Когда блюдо будет почти готово, добавить сушёный лук, нарезанную петрушку и соль, перемешать, накрыть крышкой и снять с огня.





ККал	Белки	Жиры	Углеводы
1458,7	68,5 r (24,8%)	77,7 г (28,2%)	129,5 г (47%)

ЗАВТРАК

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		342,2	12,1	14,5	44,9
Овсяная каша с медом и орехами	160	315,2	10,2	13,8	39,8
Кофе с молоком	300	27	1,9	0,7	5,1

ОБЕД

Bec, r	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
	477,5	33,9	24,6	28,9
192	189	6,7	5,9	26
141	271	26,4	18,2	0,3
257	17,5	0,8	0,5	2,6
	192 141	477,5 192 189 141 271	477,5 33,9 192 189 6,7 141 271 26,4	477,5 33,9 24,6 192 189 6,7 5,9 141 271 26,4 18,2

ужин

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		639	22,5	38,6	55,7
Плов с курицей	219	385	17	24	24
Рафаэлки из фиников	61	249	4,7	14,1	29,1
Зеленый чай с мятой	250	5	0,8	0,5	2,6



3ABTPAK

Овсяная каша с медом и орехами

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
160 г	315,2	10,2 г	13,8 г	39,8 г



Используемые продукты

Овсянка	3 ст. л. или 40 г
Молоко	100 мл
Мед	1 ч. л. или 15 г
Орехи	20 г
Фрукты и ягоды	по вкусу

Способ приготовления

- Залить овсяные хлопья молоком.
- Варить на среднем огне 6 минут.
- 🤻 В немного остывшую кашу добавить орехи и мед.

Кофе с молоком

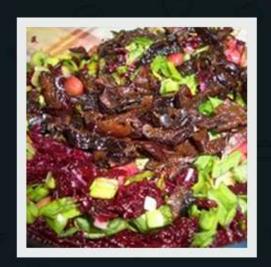
Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
300 г	27	1,9 г	0,7 г	5,1 г	
		Используемые про	одукты		
		Кофе		- EV 1/2	250 мл
		Молоко 1,5%			50 мл
		Способ приготовле	ения		
		🤻 Сварить кофе в ту	рке или растворимы	й.	
		🤻 Добавить молоко.			



ОБЕД

Салат из фасоли со свеклой и яблоками

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
192 г	189	6,7 г	5,9 г	26 г	



Используемые продукты

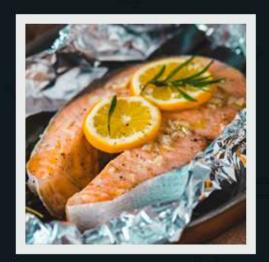
Фасоль консервированная	25 r
Свекла	
Яблоко	
Масло оливковое	5 гили 1ч.л.
Винный уксус 3%	
Соль и перец	по вкусу

- 🔻 Сварить свеклу и нарезать кубиками.
- Яблоки натереть на терке или нарезать кубиками.
- Все ингредиенты перемешать и заправить соусом из масла, уксуса и специй.



Горбуша в духовке

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
141 г	271	26,4 г	18,2 г	0,3 г	



Используемые продукты

Горбуша	125 г
Масло сливочное	6,25 г
Топленое масло	5г
Лимон	3г
Укроп, другие пряные травы	по вкусу
Соль поваренная пищевая	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу

- Противень застелить промасленной бумагой для выпечки, разогреть духовку до 185 °C.
- Рыбу выложить на противень, изнутри густо смазать топлёным маслом, положить веточку укропа и несколько ломтиков лимона.
- Затем снаружи сделать в ней несколько надрезов острым ножом, в каждый надрез вставить по кусочку сливочного масла.
- Снаружи рыбу смазать топлёным маслом, посыпать солью и специями.
- Запекать рыбу 15-20 минут, за это время пару раз приоткрыв дверцу для выпуска пара.



УЖИН

Плов с курицей

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
219 г	385	17 r	24 г	24 г	



Используемые продукты

Пропаренный рис	75 r
Курица	75 r
Морковь	20 г
Лук репчатый	30 г
Растительное масло	10 мл или 2 ч.л.
Соль	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу
Чеснок	по вкусу

- Овощи и курицу обжарить вместе на растительном масле.
- Выложить в кастрюлю с толстым дном или сотейник.
- Добавить специи и перемешать.
- Сверху засыпать рис, залить водой, чтоб рис покрывался водой на 0,5 см.
- Закрыть крышкой и поставить на средний огонь до готовности риса.



Рафаэлки из фиников

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
205 r	236,1	16,9 г	15,5 г	4,9 г	



Используемые продукты

Финики	37г
Миндаль	5r
Кокосовая стружка	15 r
Кунжут	8г

- 🔻 Измельчить финики.
- Вылепить шарики из фиников, вставляя в серединку миндаль.
- 🤻 Обвалять в кокосовой стружке и кунжуте.





ККал	Белки	Жиры	Углеводы
1371,8	93,2 г (37,6%)	67,5 r (27,2%)	87,3 г (35,2%)

ЗАВТРАК

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		455,2	48,4	16,4	26,7
Бананово-творожная запеканка	300	447	48,3	15,9	26,1
Чай с облепихой	260	8,2	0,1	0,5	0,6

ОБЕД

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		490,6	26,1	20,1	53,6
Суп с курицей, сельдереем и вермишелью	203	258	14	10	28
Кабачковая пицца	204	229	12	10	20
Чай черный с долькой апельсина	260	3,6	0,1	0,1	5,6

ужин

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		426	18,7	31	20,5	
Мясо со сливочно-грибным соусом	130	362	17	28	15	
Салат из свежих овощей	205	59	0,9	2,5	2,9	
Зеленый чай с мятой	250	5	0,8	0,5	2,6	



3ABTPAK

Бананово-творожная запеканка

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
300 г	447	48,3 г	15,9 г	26,1 г	



Используемые продукты

Манная крупа	1 ст. л.
Банан	1 шт.
Творог 5% жирности	250 r
Яйцо куриное	1 шт.
Соль	по вкусу

Способ приготовления

- Все ингредиенты перемешать вилкой или миксером.
- Выложить в форму и готовить 30 минут в разогретой до 180 °C духовке.

Чай с облепихой

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
260 г	8,2	0,1 r	0,5 г	0,6 г	
		Используемые прод	дукты		
		Чай		<u> </u>	250 мл
		Ягоды облепихи	-0		10 r
		Способ приготовле	ния		
		🤻 Заварить листья ча	3 9 .		
		🤻 Добавить размятун	о облепиху.		



ОБЕД

Суп с курицей, сельдереем и вермишелью

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
203 г	258	14 г	10 г	28 г	



Используемые продукты

Курица	50 r
Морковь	33 r
Сельдерей	33 r
Зелёный горошек	50 r
Лук репчатый ——————	
Вермишель	25 г
Соль	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу
Соус или томатная паста	2r

- 🔻 Сварить курицу.
- Добавить в бульон морковь, нарезанную соломкой, сельдерей и зеленый горошек. Горошек можно использовать консервированный, а можно и замороженный.
- Добавить специи и варить до готовности овощей, после этого добавить вермишель и обжаренный на масле лук.
- Варить еще 3-4 минуты на медленном огне.



Кабачковая пицца

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
204 г	229	12 г	10 r	20 r	



Используемые продукты

Кабачки	
Яйца	30 r
Соль	по вкусу
Пшеничная мука	10 r
Манка	10 r
Твёрдый сыр	13 г
Ветчина	15 r
Помидоры	50 r
Разрыхлитель	на кончике ножа
Базилик	по вкусу
Петрушка	по вкусу

- Кабачки натереть на крупной терке и отжать, смешать с яйцом, мукой и зеленью. Просеять пшеничную муку с разрыхлителем и добавить в овощную массу. Оставить на 10 минут, чтоб манная крупа набухла.
- Любую жаропрочную форму застелить промасленным пергаментом. Вылить тесто, разровнять ложкой поверхность. Сверху посыпать любимыми приправами. Подойдут прованские травы, сушеный базилик.
- Тонкими ломтиками нарезать ветчину и разложить сверху на тесто. Сверху выложить ломтики помидоров и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 20 минут при 180 °C.



УЖИН

Мясо со сливочно-грибным соусом

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
130 г	362	17 r	28 г	15 г	



Используемые продукты

Говяжья вырезка	100 r
Растительное масло	5 мл или 1ч.л.
Тимьян, чабрец	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу
Соль	по вкусу
Растительное масло	3 мл
Перец черный молотый	по вкусу
Соль	по вкусу
Сливки	
Шампиньоны	25 г
Твёрдый сыр	12 г
Вино белое	4 мл

- Мясо нарезать порционными кусками толщиной 3-4 см. Посыпать тимьяном, перцем и солью.
- Обжарить куски говядины на растительном масле на сильном огне, 3-4 минуты. Затем с другой стороны еще 2-3 минуты. Переложить мясо на застеленный фольгой противень и поставить в разогретую до 180°С духовку на 25-30 минут.
- Соус: Грибы нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на средней терке. В сковороде на растительном масле обжарить грибы в течение 5 минут. Влить вино и тушить около 3 минут, пока жидкость не испарится.
- В сковороду добавить сыр. Жарить, помешивая, пока сыр полностью не расплавится.
- Влить сливки. Тушить, помешивая, около 4 минут.
- В конце соус посолить и поперчить.
- Горячее мясо выложить на тарелку, полить сливочно-грибным соусом и подать к столу.



Салат из свежих овощей

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
205 г	59	0,9 г	2,5 г	2,9 г	



Используемые продукты

Листья салата	50 r
Огурец	100 r
Перец красный	50 r
Масло оливковое	2 ч.л. или 10 г

- 🤻 Промойте овощи.
- Нарежьте некрупными кусочками и перемешайте.
- 🔻 Добавьте соль и перец по вкусу.





ККал	Белки	Жиры	Углеводы
1405,6	96,6 г (36,1%)	75,9 г (28,4%)	95,1 r (35,5%)

3ABTPAK

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		437,8	40,4	13,2	39,2
Бутерброд с творогом	260	410,8	38,5	12,5	34,1
Кофе с молоком	300	27	1,9	0,7	5,1

ОБЕД

Наименование		Bec, r	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
			562,6	35,1	33,6	37,4
Грибной суп		478	301	24	24	5
Цельнозерновой хлеб		40	106	5,2	1,7	14,4
Сыр		20	70	5,2	5,4	0
Груша		150	85	0,7	0,2	18
Чай зеленый с апельс	ином и клюквой	11,2	0,6	0	2,3	0

ужин

Наименование	Bec, r	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		405,2	21,1	29,1	18,5
Красная рыба в сливочном соусе	95	260	13	21	5
Салат «Бодрый день»	165	140,2	7,3	7,6	10,9
Зеленый чай с мятой	250	5	0,8	0,5	2,6

ВАШЕ МЕНЮ



3ABTPAK

Бутерброд с творогом

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
260 г	410,8	38,5 г	12,5 г	34,1 г



Используемые продукты

Хлеб цельнозерновой	100 г
Творог 5%	150 г
Сметана 10%	1ст.л.
Зелень, соль, перец	по вкусу

Способ приготовления

- Мелко порезанную зелень смешать со сметаной и творогом.
- Добавить соль по вкусу.
- 🔻 Намазать полученную массу на кусочки хлеба.

Кофе с молоком

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
300 г	27	1,9 г	0,7 г	5,1 г	
		Используемые про	рдукты		
		Кофе		<u> </u>	250 мл
		Молоко 1,5%			50 мл
		Способ приготовле	ения		
		🤻 Сварить кофе в ту	рке или растворимы	й.	
		🤻 Добавить молоко.			



ОБЕД

Грибной суп

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
478 г	301	24 г	24 г	5r	



Используемые продукты

Шампиньоны	100 r
Лук-шалот	20 г
Зелёный лук	1r
Курица	100 г
Оливковое масло	3r
Бульон	250 мл
Специи	по вкусу
Зелень	по вкусу

- Мелко нарезать лук-шапот. Шампиньоны пластинками. Куриную грудку нарезать на небольшие кусочки.
- В кастрюлю налить оливковое масло и обжарить в нем лук в течение одной минуты. Потом добавить туда же шампиньоны и куриное мясо.
- Обжарить все почти до готовности и залить водой.
- Добавить специи и нарезаный зеленый лук. Варим все это на среднем огне около 10 минут. Если вода сильно выкипела и суп получился густым, то можно добавить еще немного воды.



Чай зеленый с апельсином и клюквой

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
11,2 г	0,6	0	2,3 г	0	
		Используемые про	рдукты		
		Чай	12 6		250 мл
		Апельсин			10 г
		Клюква			10 r
		Способ приготовле	ения		
		🤻 Размять клюкву.			
		🤻 Заварить вместе с	листьями чая и долі	ькой апельсина.	



УЖИН

Красная рыба в сливочном соусе

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
95 r	260	13 г	21 г	5r	



Используемые продукты

Красная рыба	50 г
Укроп	по вкусу
Тимьян, чабрец	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу
Соль	по вкусу
Сливки	25 мл
Плавленый сыр	10 r
Чеснок	по вкусу
Оливковое масло	5 мл

- Филе красной рыбы посолить и посыпать молотым перцем. Выложить филе в форму для запекания. Сверху разложить веточки тимьяна.
- Соус. Чеснок мелко порубить. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить на нем измельченный чеснок до появления яркого аромата. Жарить не очень долго, так как чеснок достаточно быстро начинает подгорать, а нам в соусе такой чеснок не нужен.
- Помешивая, влить в сковороду сливки. Томить, помешивая, на медленном огне около 10 минут. Оставшееся в сковороде при обжарке чеснока оливковое масло должно полностью соединиться со сливками.
- Добавить плавленый сыр и перемешать до однородности.
- Укроп мелко порубить.
- Рыбу вынуть из духовки, переложить на тарелку. Сверху посыпать укропом и полить сливочным соусом.



Салат «Бодрый день»

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
165 г	140,2	7,3 г	7,6 г	10,9 г	



Используемые продукты

Фасоль консервированная	50 г
Кукуруза консервированная	50 r
Перец болгарский	50 r
Лук репчатый	10 r
Масло оливковое	5r
Зелень и соль	по вкусу

- Нарезанные овощи и зелень перемешать с фасолью и кукурузой.
- Добавить оливковое масло и соль.





ККал	Белки	Жиры	Углеводы
1373,2	85,7 г (31%)	64,5 r (23,3%)	126,2 r (45,7%)

ЗАВТРАК

	452,7	12,1	14,5	71
170	222,7	5,6	1,5	46,6
110	203	4,6	12,3	19,3
300	27	1,9	0,7	5,1
	110	170 222,7 110 203	170 222,7 5,6 110 203 4,6	170 222,7 5,6 1,5 110 203 4,6 12,3

ОБЕД

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		409,5	39,8	13,5	34,6
Суп с рыбными фрикадельками	259	212	36	5	8
Овощное рагу с капустой	268	180	3	8	24
Чай черный с долькой лимона	257	17,5	0,8	0,5	2,6

ужин

Наименование	Вес, г	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		511	33,8	36,5	20,6
Баклажаны с сыром и чесноком	364	506	33	36	18
Зеленый чай с мятой	250	5	0,8	0,5	2,6



3ABTPAK

Пшенная каша с изюмом

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
170 г	222,7	5,6 r	1,5 r	46,6 r	



Используемые продукты

Пшено	<u> </u>	45 r
Вода		100 мл
Мед		8г
Изюм		20 г
Бадьян	1 177 (5)	при желании

- 🔻 Пшено промыть, залить водой.
- Добавить промытый изюм и бадьян (при желании).
- ▼ Готовить 15 20 минут на медленном огне.
- После снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 5–10 мин.



Запеченное яблоко

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
110 г	203	4,6 г	12,3 г	19,3 г	



Используемые продукты

Яблоко	85 г
Кешью	10 г
Грецкие орехи	10 r
Мед	10 г
Корица молотая	1r

Способ приготовления

- Среднее яблоко промыть и разрезать пополам. Аккуратно вырезать косточки и мякоть, чтобы получился «карман» для начинки.
- Смешать орехи с мёдом и добить немного корицы.
- Начинку поместить в яблоко. Половину яблока обернуть фольгой так, чтобы сторона со срезом оставалась открытой.
- Запекать в духовке при 180 °C 20 25 минут.

Кофе с молоком

<u>. 61</u>	Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
	300 г	27	1,9 г	0,7 г	5,1 г	
			Используемые про	дукты		
			Кофе	<u> </u>		250 мл
			Молоко 1,5%			50 мл
			Способ приготовле	ения		
			🤻 Сварить кофе в ту	рке или растворимы	й.	

Добавить молоко.



ОБЕД

Суп с рыбными фрикадельками

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
259 г	212	36 r	5 r	8r	



Используемые продукты

Минтай	200 r
Пшеничная мука	4r
Зелёный лук	20 r
Чеснок	10 r
Яйца	24г
Соевый соус	по вкусу
Соль	1r

- 🤻 Сварить рыбу.
- Достать мясо и размять вилкой или пропустить через мясорубку.
- Смешать с яйцом, зеленью, специями, чесноком и сформировать фрикадельки.
- Обвалять их в пшеничной муке и вернуть в бульон.
- 🤻 Варить еще 2-3 минуты, украсить зеленью.



Овощное рагу с капустой

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
268 г	180	3r	8г	24 г	



Используемые продукты

Капуста белокочанная	60 r
Морковь	32 г
Молодые кабачки	40 г
Картошка	60 r
Лук репчатый	28 г
Болгарский перец	
Укроп	по вкусу
Петрушка	по вкусу
Базилик	по вкусу
Зелёный горошек	6г
Оливковое масло	8 мл
Вода	10 мл
Соль	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу

- Все ингредиенты нарезать, перемешать, опустить в сотейник, смазанный маслом, влить немного воды и тушить на среднем огне до готовности.
- После этого выключить огонь и оставить под крышкой еще на 10 минут.
- Украсить зеленью, посолить.



УЖИН

Баклажаны с сыром и чесноком

Bec	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	
364г	506	33 г	36 г	18 г	



Используемые продукты

Баклажаны	200 r
Твёрдый сыр	100 r
Простокваша	25 r
Яйцо	1 шт.
Сливочное масло	4r
Чеснок	по вкусу
Соль	по вкусу

- Натереть на терке сыр. Яйцо отварить вкрутую и натереть на терке.
- Смешать сыр и яйца с растопленным сливочным маслом.
- Баклажаны дольками или половинками выложить на смазанный сливочным маслом противень, добавить начинку и готовить в духовке при 140-160С.
- Готовое блюдо посыпать пропущенным через чесночницу чесноком для дополнительного вкуса и аромата.