

# СПИСОК ПРОДУКТОВ НА НЕДЕЛЮ 1

Молоко 2,5%  
Кефир 2,5%  
Творог 5%  
Сметана 10%  
Натуральный йогурт (без сахара и добавок)  
Яйца  
Овсянка  
Кукурузная крупа  
Крупы: гречка, бурый рис/перловка  
Сухофрукты (курага/чернослив/изюм)  
Орехи (грецкий/ миндаль/ кешью)  
Цельнозерновой хлеб/хлебцы  
Цельнозерновая мука/рисовая мука  
Твердый сыр (подходящие сыры смотреть в списке взаимозаменяемых продуктов)  
Консервированная кукуруза  
Оливковое масло  
Соевый соус  
Горчица

## **Овощи:**

Кабачки  
Грибы (шампиньоны)  
Помидоры  
Огурцы  
Капуста  
Морковь  
Цветная капуста/брокколи  
Болгарский перец  
Лук  
Чеснок  
Шпинат  
Зелень (укроп/петрушка)  
Листья салата

## **Фрукты:**

Бананы, яблоки,  
персик/апельсин,  
лимон

## **Мясо:**

Куриное грудка (филе)  
Говядина/конина

**Если вы не нашли какие-то продукты из списка, можно заменить пользуясь списком взаимозаменяемых продуктов**

**Вес всех продуктов указан в сыром неготовом виде!**

### **Завтрак**

Овсяная каша на молоке 2,5% (100 мл молока, остальное вода). Молоко можно заменить на миндальное, соевое и другие виды) – 40 г. сухой крупы; сухофрукты (чернослив / курага / изюм) – 20 г., орехи (грецкий орех /миндаль / кешью) – 20 г.

### **Первый перекус**

Бутерброд: цельнозерновой хлеб – 25 гр., отварное яйцо – половина, помидор – 20 гр. (все нарезать пластиками и выложили на хлеб).

### **Обед**

Куриная грудка с грибами (на 2 дня): куриная грудка – 150 г., грибы – 110 г., чеснок – зубчик., лук – 20 г., сыр – 20 г., сметана 10% – 30 г., немного соли и специй (грудку нарезать кубиками, потушить на антипригарной сковороде без масла, можно добавить не много воды если будет прилипать, добавить грибы и тушить с грудкой 5 минут; чеснок и лук нарезать мелко, добавить к грудке, все вместе хорошо потушить; сыр натереть на терке, добавить сметану и сыр к грудке с овощами, тушить под крышкой ещё 10 минут).

Гарнир (на 2 дня): гречка 60 г. (сухой крупы)

### **Второй перекус**

Салат: помидор – 50 г., огурец – 50 г., болгарский перец – 30 г., зелень (укроп/петрушка) – 10 гр., оливковое масло – 5 мл.

### **Ужин**

Запеканка из курицы с кабачками (на 2 дня): фарш из куриной грудки (лучше сделать самим) – 180 г., кабачок – 200 г., яичный белок – 1 шт., лук – 20 г., чеснок – зубчик, зелень (укроп) – 10 г., помидор – 50 г., сметана 10% – 20 г., сыр – 20 г., немного соли и специй (кабачок натереть на тёрке, отжать жидкость, лук, чеснок и укроп мелко нарезать; смешать фарш, тёртый кабачок, белок, лук, чеснок, зелень, соль и специи; выложить курино – кабачковую смесь в форму, сверху смазать сметаной, выложить тонко нарезанные помидоры и посыпать тёртым сыром, выпекать в предварительно разогретой духовке при 180 С – 20 минут).

**Итого: КБЖУ 1304/102/51/126**

**Завтрак**

Овсяноблин:

1 яйцо, банан – 60 г., овсяные хлопья или овсяная мука – 25 г.

Банан размять вилкой, смешать с яйцом и хлопьями/мукой. Выложить ложкой на хорошо разогретую антипригарную сковороду без масла, разровнять, выпекать с двух сторон под закрытой крышкой на медленном огне), орехи (грецкий орех /миндаль / кешью) – 20 г.

**Первый перекус**

Смузи: яблоко – 50 г., персик – 50 г., банан – 50 г., вода – 100 мл.  
все в блендере

**Обед**

Куриная грудка с грибами.

Гарнир из гречки.

**Второй перекус**

Салат: капуста (порезать соломкой) – 50 г., огурец – 60 г., морковь натереть на терке – 30 г., оливковое масло – 5 мл.

**Ужин**

Запеканка из курицы с кабачками.

**Итого: КБЖУ 1302/104/50/124**

**Завтрак**

Кукурузная каша на молоке 2,5% (100 мл молока, остальное вода) – 40 г. сухой крупы; сухофрукты (чернослив / курага / изюм) – 20 г., орехи (грецкий орех / миндаль / кешью) – 20 г.

**Первый перекус**

Фруктовый салат: яблоко – 50 гр., апельсин – 50 гр., банан – 30 гр., порезать всё кубиками) заправить йогуртом без сахара – 30 гр.

**Обед**

Грибной суп (на 2 дня) по 200 мл. в день: (на лёгком курином бульоне от грудки) грибы (шампиньоны) – 140 г., морковь – 50 г., лук – 30 г., кабачок – 50 г., оливковое масло – 5 мл., зелень (укроп/петрушка) – 10 г., немного соли и специй (отварить бульон из куриной грудки; потушить грибы на оливковом масле – 5 мл. 5 минут; нарезать морковь, лук и кабачок, добавить овощи в бульон, затем добавить грибы; варить до готовности в бульоне 400 мл – примерно 15 минут, добавить немного соли и специй, в конце зелень).

Отварная куриная грудка/конина (на 2 дня) – 130 г

**Салат:**

помидор – 40 г., огурец – 50 г., листья салата – 20 г., оливковое масло – 5 мл.

**Ужин**

Курица под сырным соусом (на 2 дня): куриная грудка – 230 г. грудку разрезать так, чтобы получилось 2 стейка – по стейку в день; грудку сверху полить соусом; выпекать в духовке при 180-190 градусах примерно 25 минут).

Соус: 1 яйцо, сыр (из списка взаимозаменяемых продуктов) – 20 г., йогурт без сахара – 50 г., специи (яйцо взбить, добавить тертый сыр – 20 г., соль, специи и йогурт, все смешать) полить курицу.

Гарнир: свежие овощи 120 г. (любые из перечисленных): болгарский перец, капуста, огурцы, помидоры, цветная капуста, брокколи (в сыром/свежем виде)

**Итого: КБЖУ 1299/101/49/121**

**Завтрак**

Сырники: творог 5% – 120 г., яичный белок – 1 шт., банан – 60 г., рисовая мука – 15 г., (творог и банан размять вилкой, добавить белок и муку, слепить сырники, выпекать на сухой хорошо разогретой антипригарной сковороде без масла с двух сторон), орехи (грецкий орех /миндаль / кешью) – 20 г.

**Первый перекус**

Коктейль: 2,5% кефир – 150 мл, чернослив – 20 г. (в блендере)

**Обед**

Грибной суп.

Отварная куриная грудка/конина.

Салат: капуста – 30 г., огурец – 50 г., помидор – 30 г., оливковое масло – 5 мл.

**Второй перекус**

Салат: помидор – 50 г., огурец – 50 г., кукуруза (консервированная) – 15 г., листья салата – 20 г., оливковое масло – 5 мл.

**Ужин**

Курица под сырным соусом.

Гарнир: свежие овощи 120 г. (любые из перечисленных): болгарский перец, капуста, огурцы, помидоры, цветная капуста, брокколи (в сыром/свежем виде)

**Итого: КБЖУ 1301/105/53/125**



**Завтрак**

Гречневая каша на молоке 2,5% (100 мл молока, остальное вода) – 40 г. сухой крупы; орехи (грецкий орех / миндаль / кешью) – 20 г., сухофрукты (чернослив / курага / изюм) – 20 г.

**Первый перекус**

Бутерброд: хлебец – 1 шт., сыр – 20 г., помидор – 20 г. (порезать всё пластинками выложить на хлебец).

**Обед**

Бефстроганов (на 2 дня):

говядина – 160 г., грибы – 120 г., сметана 10% – 40 г., лук – 30 г., соевый соус – 10 мл., немного специй (мясо нарезать соломкой, отбить; грибы и лук порезать полукольцами; лук с грибами обжарить на капле оливкового масла чтобы не прилипло на антипригарной сковороде, добавить к ним мясо, жарить около 10 минут; добавить немного специй, соевый соус, перемешать, залить водой 100 мл., тушить под крышкой 20 минут на слабом огне; добавить сметану, перемешать, тушить 5 минут, посыпать зеленью).

Гарнир (на два дня): гречка – 60 г. (сухой крупы)

**Второй перекус**

Салат: яйцо варёное – половина, огурец – 50 г., помидор – 40 г., болгарский перец – 30 г., оливковое масло – 5 мл.

**Ужин**

Кабачковые рулетики (на 2 дня): кабачок (мелкий) – 320 г., морковь – 100 г., сыр – 30 г., чеснок – зубчик, сметана 10% – 20 г., зелень – укроп/петрушка по вкусу (кабачки очень тонко нарезать вдоль длинными пластами, обжарить на антипригарной сковороде без масла с двух сторон; готовим начинку – сыр, морковь и чеснок натереть на мелкой тёрке, зелень мелко нарезать, смешать тёртые морковь, сыр, чеснок, зелень, заправить сметаной, перемешать; на обжаренные кабачки выкладывать начинку около 2 ч. ложек, свернуть в рулетики)

**Завтрак**

Фриттата:

2 яйца (2 белка и 1 желток), помидор – 50 г., болгарский перец – 30 г., сыр – 15 г. (яйца взбить, мелко нарезать овощи, добавить немного специй, сверху посыпать тертым сыром; Выпекать на сухой хорошо разогретой антипригарной сковороде без масла) , хлеб цельнозерновой – 20 г.

**Первый перекус**

Яблоко с йогуртом: яблоко – 80 г. (нарезать кубиками), йогурт без сахара – 50 г. (залить яблоко)

**Обед**

Бефстроганов.

Гарнир из гречки.

**Второй перекус**

Бутерброд: яйцо отварное – половина (вчерашняя), хлебец – 1 шт., помидор – 20 г. (всё нарезать пластиками, выложить на хлебец)

**Ужин**

Кабачковые рулетики.

**Итого: КБЖУ 1303/103/54/124**

**Завтрак**

Овсяная каша на молоке 2,5% (100 мл молока, остальное вода) – 40 г., 1 фрукт (кроме банана) – 80 г. (предпочтительнее яблоко).

**Первый перекус**

Снек: орехи (грецкий орех / миндаль / кешью) – 20 г. сухофрукты – 20 г (изюм, курага, чернослив)

**Обед**

Куриные биточки (на 2 дня): куриная грудка – 170 г., яичный белок – 1 шт. цельнозерновая/рисовая/овсяная мука – 10 г., чеснок – зубчик., лук – 20 г., зелень (укроп/петрушка) – 10 г., немного соли и специй (грудку нарезать очень мелкими кубиками либо измельчить в мясорубке/блендере; добавить белок, муку, измельченный чеснок, лук, зелень, соль и специи; все смешать, сформировать котлетки; обжаривать на антипригарной сковороде без масла с двух сторон, накрыть крышкой и тушить на медленном огне еще 15 минут).

Гарнир (на 2 дня): бурый рис или перловка – 60 г. (сухой крупы)

**Ужин**

Куриная грудка с грибной шапочкой (на 2 дня):

куриная грудка – 230 г., соевый соус – 10 мл., чеснок – зубчик, шампиньоны – 80 г., шпинат – 50 г., немного соли и специй (грудку разрезать вдоль пополам что бы получилось два тонких стейка, отбить грудку острой стороной ножа, посыпать солью и специями, добавить соевый соус, измельченный чеснок, хорошо обмазать что бы маринад получился однородным, оставить на 10 – 15 минут; пока маринуется грудка режем шампиньоны, обжариваем на антипригарной сковороде без масла, добавляем шпинат, соль, специи, тушим 5 минут и вынимаем со сковороды; в этой же сковороде обжариваем маринованную грудку без масла с двух сторон, накрываем крышкой и томим 10 минут; поверх грудки выкладываем готовые грибы со шпинатом, накрываем крышкой и томим 5 минут).

Гарнир: свежие овощи 130 г. (любые из перечисленных): болгарский перец, капуста, цветная капуста, брокколи, огурцы, помидоры (в свежем виде).

**Итого: КБЖУ 1301/101/52/121**