**1 неделя**

**1 день**

***1 завтрак – Ячневая каша с яблоками 7,9 г, 6,7 г, 52,4 г, 298 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яблоки – 140 г;  
мед пчелиный – 10 г;  
крупа ячневая – 30 г;  
молоко 2,5% - 150 г;  
масло сливочное – 3 г.

Приготовление: Сварить ячневую крупу на молоке. Пока варится крупа нарезать яблоки. После приготовления перелейте в удобную вам тарелку, добавить масло, мед и яблоки.

***2 завтрак – Творог с орехами и финиками 13,1 г, 12,2 г, 24,8 г, 262 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

финики – 30 г;  
грецкий орех – 10 г;  
творог нежирный – 50 г;  
миндаль – 10 г.

Приготовление: Переложить творог в тарелку, в творог добавить орехов с финиками.

***Обед – Щавелевый суп 23,5 г, 7,8 г, 31,9 г, 293 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

картофель – 100 г;  
рис – 15 г;  
куриный бульон – 150 г;  
курица отварная – 50 г;  
сметана 10% - 20 г;  
щавель – 40 г.

Приготовление: Почистить и нарезать картофель. Перелить куриный бульон в кастрюлю, после поставить кастрюлю на огонь. Положить в бульон картошку с рисом. После варки картофеля с рисом, добавить нарезанную курицу с щавелем, еще немного поварить. Готовый суп перелить в тарелку, добавить сметану.

***Полдник – Фреш из апельсина и грейпфрута 4,3 г, 1,2 г, 39,8 г, 177,3 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

грейпфрут – 1 шт;  
апельсин – 1 шт.

Приготовление: Очистить апельсин и грейпфрут от кожуры и поделить на дольки. Отделите всю мякоть, положить в блендер и измельчите до однородности.

***Ужин – Вареная куриная грудка с свекольным салатом 39,2 г, 4,8 г, 19,3 г, 279,9 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

свекла – 350 г;  
лук репчатый красный – 100 г;  
кукуруза консервированная – 300 г;  
чеснок – 1 зубчик;  
масло растительное – 10 г;  
соль – по вкусу.

Приготовление: Свеклу отвариваем до готовности и даем ей остыть. Лук очищаем и нарезаем полукольцами. Чеснок очищаем и мелко рубим. Остывшую свеклу очищаем и нарезаем кубиками. Соединяем все ингредиенты в одну миску, заправляем растительным маслом, солим по вкусу и перемешиваем. Куриную грудку нарезаем на небольшие порции и подаем вместе с салатом.

***Всего: белки - 88 г, жиры – 32,7 г, углеводы – 168,2 г, калории – 1310,2 ккал***

1351 ккал, 101 г, 45 г, 135 г

3:3:4 - 30% белки (4 калории), 30% жиры (9 калорий), 40% углеводов (4 калории)

Питание на неделю (женщина – 1350 ккал) = 100 г (белки), 45 г (жиры), 135 г (углеводы)

1 завтрак (25%) – 25 г (белки), 11,2 (жиры), 33,8 г (углеводы), 337,5 ккал

2 завтрак (10%) – 10 г (белки), 4,5 г (жиры), 13,5 г (углеводы), 135 ккал

Обед (35%) – 35 г (белки), 15,8 г (жиры), 47,2 г (углеводы), 472,5 ккал

Полдник (10%) – 10 г (белки), 4,5 г (жиры), 13,5 г (углеводы), 135 ккал

Ужин (20%) – 20 г (белки), 9 г (жиры), 27 г (углеводы), 270 ккал

**2 день**

***1 завтрак – Омлет из яйца и помидора 9,2 г, 7,4 г, 5,3 г, 126,4 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо - 1 шт.;  
молоко 2,5% - 50 г;  
помидор - 70 г;

Приготовление: Замешать яйцо с молоком, вылить данную смесь на разогретую сковороду. Нарезать помидор, добавить к вылитой смеси. Жарить до готовности

***2 завтрак – Бутерброд с ветчиной, сыром, пекинской капусты и огурцом 14,8 г, 11,4 г, 16,2 г, 238,6 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

хлеб цельнозерновой - 30 г;  
сыр российский - 30 г;  
ветчина с индейкой - 30 г;  
капуста пекинская - 1 лист;  
огурец свежий - 50 гр.

Приготовление: Ветчину, сыром, огурец порезать. Все ингредиенты сложить на хлеб.

***Обед – Куриные тефтели с гречкой и овощами 40,5 г, 4,3 г, 41,6 г, 401 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное филе - 150 г;  
лук - 25 г;  
морковь - 25 г;  
помидоры - 50 г;  
томатная паста - 15 г;  
йогурт натуральный - 25 г;  
гречка в сухом виде - 35 г;  
свежие овощи (огурец, помидор, броколли и т.п.) - 100 гр.

Приготовление: Филе прокрутить через мясорубку или пробить блендером. Можно сразу перекрутить и лук. Подсолить, добавить специи. Сформировать тефтели и выложить их в сухую форму без масла. Морковь натереть на крупной тёрке. Выложить поверх тефтелей. Либо, как вариант, морковь натереть на мелкой тёрке и добавить в фарш. Приготовить соус: натереть помидор без шкурки на тёрке. Добавить немного томатной пасты для цвета (необязательно) и натуральный йогурт. Перемешать. Залить соусом тефтели (при необходимости, подлив воды) так, чтобы тефтели были покрыты соусом. И запечь в духовке при температуре 180 градусов 25-30 минут. Гречку отварить. Свежие овощи нарезать произвольно.

***Полдник – Ленивая овсянка 9,8 г, 6,5 г, 34,7 г, 241 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

овсяные хлопья - 30 г;  
натуральный йогурт - 80 г;  
вишня замороженная (или другие ягоды) - 100 г;  
семена чиа - 1 ч.л.

Приготовление: В баночку или контейнер насыпать хлопья (самые обычные, без добавок), залить йогуртом и перемешать. Сверху выложить ягоды и семена чиа. Вместо семян чиа можно взять кунжутные или тыквенные, но также не больше одной чайной ложки.

***Ужин – Куриные тефтели с печенной фасолью и салатом из капусты и моркови 38,4 г, 9,9 г, 19,7 г, 346 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное филе - 150 г;  
лук - 25 г;  
морковь - 25 г;  
помидоры - 50 г;  
томатная паста - 15 г;  
йогурт натуральный - 25 г;  
печёная фасоль Бондюэль - 50 г;  
морковь - 50 г;  
капуста пекинская - 100 г;  
масло растительное - 1 ч.л.

Приготовление: Филе прокрутить через мясорубку или пробить блендером. Можно сразу перекрутить и лук. Подсолить, добавить специи. Сформировать тефтели и выложить их в сухую форму без масла. Морковь натереть на крупной тёрке. Выложить поверх тефтелей. Либо, как вариант, морковь натереть на мелкой тёрке и добавить в фарш. Приготовить соус: натереть помидор без шкурки на тёрке. Добавить немного томатной пасты для цвета (необязательно) и натуральный йогурт. Перемешать. Залить соусом тефтели (при необходимости, подлив воды) так, чтобы тефтели были покрыты соусом. И запечь в духовке при температуре 180 градусов 25-30 минут. Капусту тонко нашинковать, подсолить и помять. Морковь натереть на тёрке. Смешать капусту и морковь. Заправить маслом. Выложить на одну тарелку тефтели, фасоль и салат.

***Всего: белки - 113 г, жиры – 39,4 г, углеводы - 118 г, калории - 1343 ккал***

**3 день**

***1 завтрак – Банановые оладушки 18 г, 18 г, 44 г, 413 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

банан 1 шт.;  
овсяная мука 25 г;  
яйцо - 1 шт.;  
арахисовая паста 25 г;  
кофе с молоком.

Приготовление: Банан раздавить, смешать с яйцом, добавить муку. Жарить оладьи на сухой сковородке. Подавать с арахисовой пастой и кофе с молоком.

***2 завтрак – Горький шоколад 2 г, 8 г, 7 г, 110 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

горький шоколад – 20 г.

Приготовление: --

***Обед – Рис с овощами 40 г, 8 г, 40 г, 403 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

рис 40 г;  
куриное филе 150 г;  
овощи 150 г;  
соевый соус 20 г;  
растительное масло 5 г.

Приготовление: куриное филе порезать и пожарить на растительном масле с добавление соевого соуса. Рис отварить. Овощи нарезать. Все сложить в одну тарелку.

***Полдник – Миндаль 3 г, 7 г, 4 г, 85 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

миндаль – 15 г.

Приготовление: --

***Ужин – Салат цезарь 45 г, 10 г, 14 г, 345 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное филе 150 г;  
помидоры 100 г;  
листья салата;  
сыр 25 г;  
хлеб 15 г;  
йогурт 50 г;  
чеснок 1 зубчик.

Приготовление: Куриное филе отварить. Помидоры, листья салата, сыр куриное филе порезать. Хлеб подсушить в духовке до состояния сухариков. Раздавить чеснок в чеснокодавилке и добавить в йогурт. Переложить все нарезанные продукты, сухарики в миску и заправить все это йогуртом с чесноком.

***Всего: белки - 108 г, жиры - 52 г, углеводы - 110 г, калории - 1354 ккал***

**4 день**

***1 завтрак – Овсяноблин со сладкой начинкой 16,5 г, 9,8 г, 32,6 г, 280 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное яйцо – 1 штука (~55 г);  
овсяные хлопья с долгим способом готовки – 30 г;  
вода – 30 мл;  
банан – 50 г;  
творог 5% – 30 г;  
соль – по вкусу.

Приготовление: Разбить яйца в миску, насыпать хлопья, воду. Смешать до однородности, посолить. Оставить на 5 минут. Разогреть антипригарную сковороду (можно нанести на дно немного масла), поджарить смесь с обеих сторон. Овсяноблин достать, одну сторону помазать творогом, на другую сторону сложить кружки банана, закрыть блин.

***2 завтрак – Треска с овощами 24,4 г, 1,2 г, 7,4 г, 132 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

филе трески – 120 г;  
брокколи – 50 г;  
цветная капуста – 50 г;  
морковь – 30 г.

Приготовление: Треску с овощами нарезать. Сложить в одну емкость для запекания или также можете приготовить на пару.

***Обед – Маринованный тофу с овощами 21,5 г, 30 г, 34 г, 470 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

листья салата с огурцом -120 г;  
лапша гречневая в готовом виде - 100 г;  
сыр тофу в готовом виде - 150 г;  
оливковое масло для салата - 10 г;  
мука рисовая - 1 ст.л;  
соевый соус - 2 ст.л;  
специи – по вкусу.

Приготовление: Сыр тофу замариновать в специях и в совместном соусе, оставить мариноваться на 30 минут. Обвалять сыр в муке. Обжарить тофу до золотистого цвета со всех сторон на антипригарной сковороде. Огурцы с салатом нарезать, положить в миску и заправить оливковым маслом.

***Полдник – Десерт с семенами чиа 3 г, 6 г, 15,3 г, 127 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

овсяное молоко 1,2% – 80 мл;  
семена чиа – 15 г;  
грейпфрут и киви – по 20 г.

Приготовление: Вечером залить семена молоком, оставить на ночь. Нарезать уже утром фрукты, выложить вместе с основой слоями в стакан. Блюдо готово.

***Ужин – Запеченная рыба, тушенная капуста и чай 28 г, 11,7 г, 13,9 г, 270 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

минтай (филе) – 150 г;  
капуста – 150 г;  
морковь – 100 г;  
масло растительное – 10 г;  
соль (по вкусу) – 2 г;  
специи (по вкусу) – 2 г;  
чай зелёный без сахара – 240 мл.

Приготовление: Нашинкуйте капусту и морковь, тушите их вместе на медленном огне под крышкой. В конце посолите, поперчите и добавьте масло. Рыбу натрите солью и любимыми специями, запеките в фольге. По желанию в чай можно добавить некалорийный подсластитель.

***Всего: белки – 93, г, жиры – 58,7 г, углеводы – 103,2 г, калории - 1279 ккал***

**5 день**

***1 завтрак – Ленивая овсянка в банке 9,8 г, 6,4 г, 49,9 г, 285 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

овсяные хлопья долгой варки – 50 г;  
молоко – 50 мл;  
греческий йогурт 2% – 50 г;  
мед – 12 г.

Приготовление: Делать ленивую овсянку нужно с вечера. Cмешать все ингредиенты в банке или контейнере. Убрать в холодильник. Завтрак на утро готов.

***2 завтрак – Творог с зеленью 14,5 г, 6 г, 2,5 г, 123 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

творог 5% – 80 г;  
сметана 10% – 20 г;  
укроп – 7 г.

Приготовление: Мелко нарезать укроп. Смешать все ингредиенты в тарелке.

***Обед – Яичный рулет с творожным сыром и форелью 45 г, 30 г, 2 г, 470 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Яйцо – 3 шт.;  
творожный сыр – 30 г;  
форель соленая – 50 г;  
оливковое масло – 5 г;  
соль – по вкусу.

Приготовление: Разбить три яйца в миску, добавить соль, смешать до однородности. Яичную смесь вылить на заранее разогретую сковородку, смазанную оливковым маслом, жарить до готовности. Пока готовится блин, кубиками нарежьте форель. Приготовленный яичный блин смазать творожным сыром и выложить порезанную рыбу, скрутить в рулет и порезать на небольшие порции.

***Полдник – Бутерброд с хумусом и яичные белки 11,2 г, 2,6 г, 19,1 г, 144 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

отварные белки яиц – 3 шт.;  
рисовые хлебцы – 2 шт.;  
хумус из нута – 12 г.

Приготовление: ---

***Ужин – салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом, и запеченное куриное филе 39,1 г, 9,4 г, 10,7 г, 283,8 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

150 г куриной грудки без костей и кожи;  
по 1 ч.л. сметаны и горчицы;  
соли и специй – по вкусу;  
100 г пекинской капусты;  
1 огурец;  
1 помидор;  
пучок зелени;  
1 ч.л. растительного нерафинированного масла.

Приготовление: Смазываем мяско остальными компонентами, заворачиваем в фольгу и при температуре 180 градусов запекаем час. Всё произвольно режем, солим, заправляем маслом.

***Всего: белки – 119,6 г, жиры – 54,4 г, углеводы – 84,2 г, калории – 1305,8 ккал***

**6 день**

***1 завтрак – ПП-сырники с изюмом 31,4 г, 2,6 г, 35,2 г, 290 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

творог 2% – 120 г;  
рисовая мука – 30 г;  
сырые яичные белки – 2 шт.;  
изюм – 10 г;  
подсластитель с ванилином – по вкусу.

Приготовление: Растереть в тарелке творог, добавить белки и подсластитель с ванилином, перемешать. Просеять рисовую муку, положить запаренный изюм в общую массу и хорошо вымешать еще раз. Разделить тесто на части и сделать небольшие сырники. Обжарить на антипригарной сковороде с двух сторон.

***2 завтрак – Натуральный йогурт с ягодами 12 г, 3,2 г, 13,4 г, 135 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

греческий йогурт 2% – 140 г;  
клубника – 100 г.

Приготовление: Нарезать клубнику, смешать с йогуртом.

***Обед – Омлет с овсянкой, куриной грудкой и шпинатом 34,7 г, 12,8 г, 33,8 г, 391,6 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо – 1 шт.;  
молоко – 60 мл;  
куриная груда – 80 г;  
шпинат – 25 г;  
овсянка – 50 г.

Приготовление: Смешать яйцо с молоком, перелить смесь в разогретую сковородку, добавить овсянку, нарезанный шпинат с куриной грудкой.

***Полдник – Салат с тунцом 17 г, 4 г, 8,4 г, 140 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

тунец в собственном соку – 70 г;  
кукуруза консервированная – 50 г;  
помидоры – 60 г;  
сметана 15% – 20 г.

Приготовление: Измельчить тунец, нарезать помидоры. В миску положить кукурузу, нарезанные помидоры, измельченный тунец, добавить сметану.

***Ужин – ПП-цезарь с морепродуктами 53,3 г, 7,9 г, 10,3 г, 329 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

100 г пекинки или любого салата  
100 г очищенных креветок (можно напополам с мидиями)  
25 г пармезана  
по 1 небольшому огурцу и помидору

Приготовление: Соус в оригинале очень сложный, если вы не хотите заморачиваться, то просто смешайте 1 вареный желток, 1 ложку йогурта без добавок и буквально 1\8 часть зубка чеснока.

***Всего: белки – 148,4 г, жиры – 30,5 г, углеводы – 101,1 г, калории – 1285,6 ккал***

**7 день**

***1 завтрак – Омлет с овощами и хлебом 17,6 г, 15,5 г, 17,3 г, 286 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриные яйца – 2 штуки;  
сметана 15% – 20 г;  
лук зеленый – 15 г;  
помидор – 80 г;  
бородинский хлеб – 1 ломтик;  
специи – по вкусу.

Приготовление: Освободить содержимое сырых яиц от скорлупы, добавить сметану и соль, специи по вкусу, хорошенько взбить вилкой. Порезать овощи, положить в смесь, размешать. Выпекать на сковороде. К готовому блюду подать хлеб.

***2 завтрак – Кефир с йогуртом с клубникой 14,3 г, 8,7 г, 17,9 г, 214,2 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

кефир 2% - 220 мл;  
греческий йогурт – 130 г;  
клубника – 40 г.

Приготовление: --

***Обед – Индейка с печеным картофелем и овощным салатом 22,8 г, 11,4 г, 23,6 г, 286 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

индейка (без кожи) - 100 г;  
картофель - 120 г;  
листья салата - 30 г;  
помидор - 80 г;  
оливковое масло - 10 мл;  
белый винный уксус - 1 ст. л.;  
смесь перцев – по вкусу;  
морская крупная соль – по вкусу.

Приготовление: Мясо индейки сбрызнуть оливковым маслом, обтереть смесью перцев и посолить. Картофель нарезать дольками и посолить. В рукав для запекания вложить индейку и дольки картофеля. Поставить в духовку на 30 - 35 минут при 180\*С. Помидоры нарезать произвольно, листья салата порвать руками. Посолить, поперчить, заправить 1 ст. л. оливкового масла и винным уксусом.

***Полдник – Бутерброд со сливочным сыром 6 г, 7,9 г, 29,8 г, 215,8 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

хлеб бородинский – 1 пласт;  
сливочный сыр без добавок – 20 г;  
огурец – 50 г;  
банан – 60 г;  
кешью – 8 г.

Приготовление: Нарезать огурец кругляшками. Намазать хлеб сливочным сыром, положить сверху нарезанный огурец.

***Ужин – Омлет 15,9 г, 7,4 г, 2,3 г, 142,3 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

1 яйцо;  
3 белка;  
2 ст.л. молока.

Приготовление: Всё смешиваем венчиком, солим и на сковороду. Если омлет будет с добавками, то выливаем его, когда остальные продукты почти готовы и накрываем крышкой. 10 минут и ужин готов!

А к яйцам можно добавить на выбор:

*200 г шампиньонов (очистить, порубить, обжарить на большом огне на сухой сковороде с ап-покрытием). Посыпать всё в конце тертым сыром (20 г пармезана);100 г куриного филе и 1 луковица (всё мелко порубить и обжарить на сухой сковороде);  
200 г зеленого мороженого или свежего горошка (притушить под крышкой на сковороде).*

***Всего: белки – 76,6 г, жиры – 50,9 г, углеводы – 114,5 г, калории – 1144,3 ккал***

**2 неделя**

**8 день**

***1 завтрак – Белково-углеводный коктейль 22,9 г, 7,5 г, 34,2 г, 295 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

молоко 1,5% – 150 мл;  
апельсиновый сок – 80 мл;  
банан – 50 г;  
цветочный мед – 10 г;  
творог жирностью 5% – 100 г.

Приготовление: Сначала выжать нектар из цитрусов или купить готовый апельсиновый сок без сахара в магазине, убрать кожуру с бананов. Положить все продукты в чашу блендера или комбайна, перетереть до однородной структуры. Смузи готов.

***2 завтрак – Творог с бананом и черешней 7,6 г, 3,74 г, 26,71 г, 167 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Мягкий творог (100 г), банан (45 г), черешня (30 г).

Приготовление: Банан очистить от кожуры, черешню хорошенько промыть, все порезать на небольшие кусочки и добавить в творог.

***Обед – Рис с пряной курицей и грибами 23,29 г, 8,51 г, 68,19 г, 450 ккал***

Ингредиенты на 4 порции:

рис - 1,5 стакана;  
бульон (куриный) - 3 стакана;  
курица (грудка) - 200 г;  
грибы (нарезанные) - 1 стакан  
лук (шалот) - 4 шт.;  
морковь - 1 шт.;  
лимон - 1 шт.;  
масло (оливковое) - 2 ст. л.;  
тимьян (сушёный) - 2 ст. л.;  
перец (чёрный молотый) – щепотка;  
соль - щепотка

Приготовление: Залейте рис бульоном, добавьте лимонный сок, нарезанную по диагонали морковь и грибы. Перемешайте и отварите до готовности риса. Вымойте курицу, смажьте оливковым маслом, посыпьте специями и солью. Выложите на противень вместе с нарезанным кольцами луком. Запекайте курицу в течение 20—25 минут при температуре 180 градусов. Подавайте рис с нарезанной кусочками курицей и запечённым луком.

***Полдник – Десерт с семенами чиа 3 г, 6 г, 15,3 г, 127 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

овсяное молоко 1,2% – 80 мл;  
семена чиа – 15 г;  
грейпфрут и киви – по 20 г.

Приготовление: Вечером залить семена молоком, оставить на ночь. Нарезать уже утром фрукты, выложить вместе с основой слоями в стакан. Блюдо готово.

***Ужин – Лодочки с индейкой и грибами 27,6 г, 16,2 г, 3 г, 270 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

филе бедра индейки - 300 г;  
шампиньоны - 250 г;  
луковицы - ½ шт;  
чеснока - 1 зубчик;  
сметаны – 3 ст.л.

Приготовление: Делать в разогретой духовке 30 мин при 180°. Сыр можно добавить за 10 мин до готовности.

***Всего: белки – 84,39 г, жиры – 41,95 г, углеводы – 147,4 г, калории - 1309 ккал***

**9 день**

***1 завтрак – Рулетик из лаваша с сытной начинкой 13,2 г, 10,7 г, 31,3 г, 275 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

тонкий лаваш – 60 г;  
сливочный сыр Almette – 25 г;  
листовой салат – 20 г;  
огурец – 50 г;  
слабосоленое филе лосося – 30 г.

Приготовление: Развернуть лаваш и намазать сверху творожный сыр тонким слоем. Около короткой стороны, не доходя до краев, выложить в ряд промытую листву салата, огурцы соломкой, кусочки рыбы. Завернуть немного боковые края вовнутрь, скатать рулет. Разрезать на порционные кусочки, подавать к столу.

***2 завтрак – Яичница с овощами 7,73 г, 6,23 г, 4,17 г, 106,35 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

кабачок – 50 г;  
помидоры – 40 г;  
куриное яйцо – 1 штука (либо перепелиные яйца – 5 штук).

Приготовление: Потушить овощи без масла, сверху разбить яйца, посолить и поперчить.

***Обед – Картофельная запеканка с грибами и цукини 25,66 г, 23,12 г, 32,46 г, 470 ккал***

Ингредиенты на 6 порций:

картофель (очищенный) - 750 г;  
цукини - 200 г;  
грибы - 200 г;  
масло (оливковое) - 1 ст. л.;  
лук (репчатый) - 1 шт.;  
чеснок - 3 зубчика;  
орехи (кешью) - 1 стакан;  
молоко - 1 стакан;  
сыр (натёртый) - 200 г

Приготовление: На сковороде в оливковом масле обжарьте нарезанные грибы и лук. Цукини и картофель нарежьте на тонкие ломтики. В блендере смешайте орехи, молоко и чеснок до консистенции соуса. В форму для выпечки выложите слой картофеля, добавьте соус, сверху выложите цукини. Добавьте луковую смесь. Выложите слой за слоем остальные овощи. Посыпьте сверху сыром и запеките в духовке 40 минут. Подавайте запеканку горячей.

***Полдник – Творог с изюмом 8 г, 3,7 г, 20,8 г, 143 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

рассыпчатый творог жирностью 5% – 40 г;  
сметана 15% – 10 граммов;  
изюм – 30 г.

Приготовление: Смешать все ингредиенты в одной тарелке.

***Ужин – Диетический ужин 13 г, 19 г, 3 г, 270 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриная грудка - 1 шт.;  
фета – 50 г;  
шпинат - 0.5 пучок;  
масло растительное - 0.5 ст.л;  
соль, перец, специи - по вкусу.

Приготовление: Куриную грудку промойте, обсушите и немного отбейте. Присыпьте ее солью и перцем. 2Покрошите фету и выложите ее на поверхность куриных грудок равномерно. 3Вымытый и обсушенный шпинат тоже положите на грудку ближе к одному ее краю и скрутите плотный рулетик из каждой грудки. 4Разогрейте духовку до 190 градусов, форму для выпечки смажьте растительным маслом. Также смажьте рулетики. По вкусу присыпьте их любимыми ароматными травами. 5Положите рулетики в форму швами вниз и запекайте около 30 минут. Затем порежьте их и подавайте к столу. Можете дополнить гарниром из свежего салата или отварных овощей.

***Всего: белки – 67,59 г, жиры – 62,75 г, углеводы – 91,73 г, калории – 1264,35 ккал***

**10 день**

***1 завтрак – Хлебцы с авокадо и белками 10,1 г, 16,2 г, 18,6 г, 261 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

рисовые хлебцы – 2 слайса (~20 г);  
яичные белки – 2 штуки (~66 г);  
спелый авокадо – 80 г;  
лимонный сок, специи – по вкусу.

Приготовление: Размять вилкой мягкое авокадо, добавить сок лимона, перец и соль по желанию, размешать. Смазать полученной массой хлебцы. Отварить 2 яйца, взять белки. Можно нарезать и уложить сверху или подавать отдельно.

***2 завтрак – Мягкий творог с фруктом 18,9 г, 0,4 г, 10,9 г, 123 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

творог мягкий с жирностью 0% – 170 г;  
киви – 40 г.

Приготовление: Почистить киви и порезать на удобные вам кусочки и добавить в творог.

***Обед – Французский луковый суп 32,16 г, 23,41 г, 26,28 г, 460 ккал***

Ингредиенты на 6 порций:

Масло (сливочное) - 1/4 стакана

Лук (репчатый) - 5 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Вино (белое сухое) - 1/3 стакана

Бульон - 6 стаканов

Соль - 1 щепотка

Хлеб (багет) - 12 ломтиков

Сыр (тёртый) - 2 стакана

Приготовление: Масло растопите в большой кастрюле. Добавьте нарезанный лук и готовьте на среднем огне 30—40 минут. В конце добавьте чеснок. В кастрюлю добавьте бульон, вино и соль. Доведите до кипения и варите ещё 15—20 минут. Багет нарежьте ломтиками и запеките в духовке 1-2 минуты при 180 градусах. Суп снимите с огня. Добавьте в кастрюлю тёртый сыр и перемешайте. Разлейте суп по жаропрочным мискам и поставьте их в разогретую духовку на 5 минут. Выньте суп из духовки и в каждую порцию положите ломтики запечённого багета.

***Полдник – Творог и зелень 14,5 г, 6 г, 2,5 г, 120 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

творог 5% - 80 г;  
сметаны 10% - 20 г;  
зелень - 7 г.

Приготовление: Перемешать все ингредиенты в тарелке.

***Ужин – Салат с хурмой и авокадо 8,83 г, 27,34 г, 17,32 г, 350,46 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

руккола - 100 г;  
хурма - 3 шт.;  
авокадо - 1 шт.;  
тыквенные семечки - 50 г;  
грецкий орех - 50 г;  
перепелиные яйца (по желанию) - 10 шт.;  
гранат (зёрна) - 2 ст. л.;  
оливковое масло - 2 ст. л.;  
яблочный уксус - 1/2 ч. л.;  
соль, перец - по вкусу

Приготовление: Хурму и авокадо разрежьте пополам, удалите косточки и затем нарежьте тонкими ломтиками. Сварите перепелиные яйца, очистите от скорлупы и разрежьте каждое пополам. В большой миске аккуратно смешайте руколу, авокадо, хурму и яйца. Посыпьте тыквенными семечками, зёрнами граната и колотыми грецкими орехами. Взбейте оливковое масло, уксус, соль и перец в однородный соус и заправьте им салат. Ещё раз перемешайте салат.

***Всего: белки – 84,49 г, жиры – 73,35 г, углеводы – 75,6 г, калории – 1314,46 ккал***

**11 день**

***1 завтрак – Бутерброд с курицей и овощами 27,6 г, 10,8 г, 20,52 г, 294 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

цельнозерновой хлеб – 2 ломтика (~40 г);  
помидор – 80 г;  
салат листовой – 20 г;  
куриное филе – 80 г;  
оливки – 25 г;  
твердый сыр – 20 г.

Приготовление: Запечь мясо со специями, нарезать тонкими пластами (лучше приготовить с вечера). Взять хлеб, выложить сыр, куриную грудку, салат, помидоры с нарезанными оливками. Можно подогреть в микроволновке, чтобы сыр расплавился.

***2 завтрак – Несладкие фрукты 1,3 г, 0,8 г, 21,1 г, 101 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

небольшое зеленое яблоко – 150 г;  
грейпфрут – 100 г.

Приготовление: ---

***Обед – Паста с грибами 18,83 г, 12,96 г, 91,39 г, 470 ккал***

Ингредиенты на 2 порци0:

макароны (спагетти) - 250 г;  
грибы (шампиньоны) - 250 г;  
масло (сливочное) - 5 ст. л.;  
чеснок - 3 зубчика;  
тимьян - щепотка

Приготовление: Растопите на сковороде сливочное масло и обжарьте на нём нарезанные грибы вместе с чесноком и тимьяном в течение 5—7 минут — до золотистого цвета. Отварите спагетти согласно инструкции на упаковке. Выложите спагетти в большую миску, добавьте грибы, хорошо перемешайте и разложите по тарелкам.

***Полдник – Быстрый яичный салат 16,9 г, 2,6 г, 3 г, 102 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

белки яиц – 140 г;  
огурец – 80 г;  
сметана 10% – 25 г;  
любая зелень по вкусу – 5-7 г.

Приготовление: Нарезать белки, огурец и зелень. Перемешать все ингредиенты в миске.

***Ужин – Лосось со шпинатом и грибами 31,83 г, 11,86 г, 2,74 г, 270 ккал***

Ингредиенты на 4 порции:

лосось (филе) - 500 г;  
шпинат - 150 г;  
шампиньоны - 150 г;  
пармезан - 50 г;  
лук репчатый - 1 шт.;  
соль, перец - по вкусу

Приготовление: Измельчите грибы и лук. Листья шпината нарежьте на кусочки. Сыр натрите. Смешайте грибы, лук и шпинат с тёртым сыром. Филе лосося разрежьте на порционные куски. Уложите на пергамент или фольгу смесь с луком, грибами и сыром, сверху выложите рыбу, посолите и поперчите по вкусу. Заверните всё в плотный конверт. Поставьте блюдо в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.

***Всего: белки – 96,46 г, жиры – 41,62 г, углеводы – 138,75 г, калории - 1237 ккал***

**12 день**

***1 завтрак – Питательный ПП-йогурт 10,8 г, 15,1 г, 27,9 г, 285 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

натуральный йогурт 2% – 120 г;  
семена чиа – 15 г;  
курага – 20 г (~3 штуки);  
грецкие орехи – 12 г (~2 ядра);  
киви – 30 г.

Приготовление: Вечером залить семена чиа 2-3 столовыми ложками воды. С утра перемешать полученную желейную массу и йогурт. Нарезать мелко курагу и киви, потолочь орехи. Выложить ингредиенты слоями в высокий стакан.

***2 завтрак – Легкий яичный салат 16,9 г, 2,6 г, 3 г, 102 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

отварные белки яиц – 4 штуки (~140 г);  
сметана 10% – 25 г;  
огурец – 80 г.

Приготовление: Нарезать крупно овощ с белками, заправить, перемешать.

***Обед – Боул с лососем, картофелем и авокадо 25,46 г, 22,51 г, 43,93 г, 422 ккал***

Ингредиенты на 6 порций:

картофель - 400 г;  
лосось (филе) – 400 г;  
сыр (фета) - 250 г;  
рис – 200 г;  
масло (оливковое) – 10 г;  
мёд - 1 ст. л.;  
кумин - 2 ч. л.;  
чеснок - 2 зубчика;  
лимон – 100 г;  
авокадо – 120 г;  
йогурт (греческий) - 1/4 стакана;  
кинза (листья) - 1 стакан;  
базилик (листья) - 1/2 стакана;  
соль - 1 щепотка;  
перец - 1 щепотка

Приготовление: Разогрейте духовку до 190 градусов. Картофель вымойте, разрежьте пополам, выложите на противень и сбрызните маслом. Запекайте картофель в течение 20 минут. Лосося вымойте и выложите в форму для запекания. Смешайте масло с мёдом, чесноком, кумином, соком лимона, солью и перцем. Картофель положите к лососю, смажьте пряной смесью и запекайте 15—20 минут — до готовности. В блендере смешайте авокадо, йогурт, кинзу и базилик. Подавайте лосось с картофелем, соусом из авокадо, рисом и фетой.

***Полдник – Салат из креветок 16,6 г, 5,6 г, 2,2 г, 130 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

морская капуста – 10 г;  
креветка – 70 г;  
консервированная кукуруза – 20 г.

Приготовление: Сварите креветки, порежьте на небольшие кусочки. Перемешать все ингредиенты в миске.

***Ужин – Паэлья с киноа и кроликом 22,39 г, 12,04 г, 27,01 г, 320 ккал***

Ингредиенты на 5 порций:

кролик - 350 г;  
киноа - 150 г;  
брюссельская капуста - 200 г;  
болгарский перец (разноцветный) - 50 г;  
фасоль (стручковая) - 50 г;  
масло топлёное - 20 г;  
куркума - 15 г;  
шафран - 15 г;  
морковь - 1 шт.;  
лимон - 1 шт.;  
чеснок - 1 зубчик;  
соль морская - по вкусу

Приготовление: Залейте киноа тёплой водой и оставьте на 20 минут. Кролика вымойте и нарежьте на части. Залейте водой и соком 1 лимона и оставьте мариноваться. Растопите в глубокой сковороде масло гхи, затем добавьте туда куркуму, чеснок, шафран. Добавьте на сковороду кусочки кролика и слегка обжарьте по 2-3 минуты с каждой стороны. Промойте киноа и добавьте к кролику, добавьте на сковороду немного воды, посолите. Накройте крышкой и томите на медленном огне 20 минут. Нарежьте соломкой или кубиками морковь и перец. Добавьте все овощи (морковь, перец, фасоль и брюссельскую капусту) к смеси кролика и киноа и тушите ещё 20 минут. При подаче на стол можно украсить помидорами черри и зеленью.

***Всего: белки – 92,15 г, жиры – 57,85 г, углеводы – 104,04 г, калории - 1259 ккал***

**13 день**

***1 завтрак – Бутерброд с сыром и овощами 20,4 г, 16,1 г, 13,4 г, 286 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

отварные куриные яйца – 2 штуки (~110 г);  
огурец – 60 г;  
помидор – 70 г;  
сыр моцарелла – 20 г;  
бородинский хлеб – 1 кусок (~20 г).

Приготовление: Поставить на варку яйца. В это время помыть овощи, выложить на хлеб нарезанные кружочками сыр и помидоры. Порезать огурец, положить рядом с бутербродом (можно на него). Почистить яйца, также выложить на тарелку.

***2 завтрак – Салат с креветками 16,6 г, 5,8 г, 2,2 г, 129 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

морская капуста – 100 г;  
консервированная кукуруза – 20 г;  
креветки – 70 г.

Приготовление: Сварить морепродукты, все смешать, заправить соком лимона.

***Обед – Тушеные кальмары с овощами в томатном соусе 39,05 г, 26,17 г, 17,47 г, 480 ккал***

Ингредиенты на 3 порции:

кальмары - 300 г;  
вяленая говядина - 100 г;  
сливочное масло - 30 г;  
оливковое масло - 40 мл;  
помидоры крупные - 2 шт. (300 г);  
баклажаны - 100 г;  
луковица - 50 г;  
сок половины лимона;  
цедра 1 лимона;  
морская соль – по вкусу;  
сахар - 1 ст. л.

Приготовление: Мясо кальмаров и говядину тонко нашинковать. Помидоры и лук пробить блендером до состояния пюре. Посолить. Всыпать сахар. Влить сок лимона. Перемешать. На оливковом масле обжарить баклажаны и говядину в течение минуты. Влить соус и тушить 10 минут на средне-малом огне в течение 10 минут. Добавить сливочное масло, цедру лимона и кальмары. Тушить на малом огне под крышкой 20 минут.

***Полдник – Йогурт с ягодами 12 г, 3,2 г, 13,4 г, 135 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

греческий йогурт 2% - 140 г;  
клубника – 100 г.

Приготовление: Смешать ингредиенты в иске.

***Ужин – Омлет 31,12 г, 15,04 г, 2,5 г, 274,74 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо – 1 шт.;  
белок – 3 шт.;  
молоко – 2 ст.л.4  
шампиньоны – 200 г;  
пармезан – 20 г.

Приготовление: Нарезаем грибы. Всё смешиваем венчиком, солим и на сковороду. Если омлет будет с добавками, то выливаем его, когда остальные продукты почти готовы и накрываем крышкой (10 минут).

***Всего: белки – 119,17 г, жиры – 66,31 г, углеводы – 48,97 г, калории – 1304,74 ккал***

**14 день**

***1 завтрак – Сырники + кофе с молоком 38,57 г, 8,46 г, 17,25 г, 302,7 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо – 1 шт;  
мука из овсяных отрубей – 20 г;  
творог 0% - 140 г;  
кофе черный – 250 г;  
молоко 1% - 50 г.

Приготовление: Смешайте в миске: обезжиренный творог, яйцо и муку из овсяных отрубей. Сформируйте небольшие лепешки и обжарьте их на антипригарной сковороде без масла. Для того чтобы сырники сделать сладкими используйте сах. зам с нулевой калорийностью.

***2 завтрак – Запеченная курица со свежими овощами 24,2 г, 1,4 г, 3,6 г, 130 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное филе – 100 г;  
огурец – 50 г;  
помидор – 60 г.

Приготовление: Сначала запечь мясо с приправами, затем нарезать свежие овощи в качестве гарнира.

***Обед – Маффины с молодым зеленым горошком и брокколи 22 г, 9,42 г, 92,44 г, 490 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

мука - 110 г;  
молоко - 50 мл;  
куриное яйцо - 1 шт.;  
зеленый горошек - 30 г;  
брокколи - 60 г;  
соль, молотый перец – по вкусу

Приготовление: Яйцо взбить. Смешать с молоком, посолить, поперчить. Всыпать муку и перемешать. Тесто должно получиться достаточно жидким. В форму для маффинов вложить брокколи и горошек. Влить тесто. Поставить в духовку на 30 минут при 180\*С. Остудить на решетке.

***Полдник – Курица и свежие овощи 24,2 г, 1,4 г, 3,6 г, 130 г***

Ингредиенты на 1 порцию:

отварная куриная грудка – 100 г;  
помидоры – 60 г;  
огурцы – 50 г.

Приготовление: Нарезать курицу, помидоры и огурцы.

***Ужин – ПП-цезарь с морепродуктами 25,3 г, 8,49 г, 8,31 г, 250 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

пекинская капуста – 100 г;  
очищенные креветки – 100 г;  
пармезан – 25 г;  
огурец и помидор – по 1 шт;  
оливковое масло – по вкусу.

Приготовление: Креветки отварить. Пекинскую капусту, огурец и помидор порезать. Пармезан натереть. Все ингредиенты смешать в одной тарелке. Заправить оливковым маслом.

***Всего: белки – 134,27 г, жиры – 29,17 г, углеводы – 125,2 г, калории – 1302,7 ккал***

**3 неделя**

**15 день**

***1 завтрак – Тост с копченой семгой 21,96 г, 21,38 г, 15,6 г, 360 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

цельнозерновой тост – 1 ломтик;  
крем-сыр - 1,5 ст. л.;  
красный лук – 1–2 колечка;  
зеленый лук – 1 ст. л.;  
копченая семга - 2 ломтика.

Приготовление: Смажьте крем-сыром тост и выложите на поверхность ломтики семги, красный и зеленый лук.

***2 завтрак – Кисель 0,2 г, 0 г, 32,6 г, ккал 145***

Ингредиенты на 1 порцию:

кисель из сухих фруктов – 200 г.

Приготовление: ---

***Обед – Свекольный суп с яйцом 10,21 г, 18,08 г, 18,31 г, 400 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

свекольника на говяжьем бульоне – 400 г;  
вареное яйцо – 1 шт.;  
сметаны – 37 г.

Приготовление: Разогреть свекольник, разрезать яйцо на половинки, добавить сметану к супу.

***Полдник – Огурец с хумусом 5,58 г, 8,73 г, 14,14 г, 149,6 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

огурец – 50 г;  
хумус – 70 г.

Приготовление: ---

***Ужин – Овощи с рыбой 39,5 г, 8,63 г, 10 г, 276,43 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

овощи (в любом виде): замороженные овощи/любой вид капусты/свежие овощи – 200 г;  
рыба (мякоть без шкуры) или морепродукты – 150 г (в готовом виде);  
растительное масло – 7 г.

Приготовление: Рыбу запечь, отварить, приготовить на гриле или на пару.

***Всего: белки – 77,45 г, жиры – 56,82 г, углеводы – 90,65 г, калории – 1331,03 ккал***

**16 день**

***1 завтрак – Яичница с овощами 22,62 г, 26,89 г, 5,31 г, 357,7 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

томат черри – 45 г;  
яичница – 65 г;  
авокадо – 60 г;  
красная рыба – 60 г.

Приготовление: Очистить авокадо, помыть черри, нарезать овощи, рыбу. Вложить все на одну тарелку.

***2 завтрак – Салат из моркови и яблока 1 г, 8 г, 10 г, 113 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Морковь – 40 г;  
яблоки – 70 г;  
растительное масло – 0,5 ст.л.;  
сахар –меньше 0,1 ст.л.

Приготовление: Как сделать салат из моркови и яблока? Подготовьте продукты. Морковь возьмите или одну крупную, или две небольших, по одной штуке на порцию. Яблока в пропорции к моркови должно быть поменьше, поэтому подойдет или одно среднее или два маленьких. Морковь хорошо помойте под проточной водой с щеткой, обсушите, отрежьте кончики. Очистите корнеплод от верхнего слоя, удобнее всего это сделать при помощи овощечистки — она снимает очень тонкий слой. Яблоко помойте и насухо вытрите. Натрите морковь на терке. На какой — выбирайте сами. Подойдет и крупная, и средняя, я натирала на терке для корейской моркови. Для маленьких детей можно взять совсем мелкую, которая натирает овощи в пюре. При желании морковь можно нарезать ножом тонкой соломкой, тогда салат будет более фактурным. Измельчите яблоко. Здесь вы также решаете сами — крупно или мелко, на терке или ножом. Я нарезала кубиками. Сердцевину с семенами вырезала, а вот кожуру оставила. Вы можете ее предварительно срезать. Для детей лучше натереть яблоко на мелкой терке, как и морковь.Выложите морковь и яблоко в салатник. В зависимости от их сладости добавьте сахар или мед по вкусу. Но вообще можно обойтись без этих продуктов — салат тогда будет еще полезнее. Вкусно также будет обычный сахар заменить тростниковым — он придаст легкую карамельную нотку. Осталось заправить салат. Я выбрала оливковое масло холодного отжима, но вообще подойдет любое растительное, вкус которого вы любите или какое есть в наличии. Также в качестве заправки можно использовать сметану, сливки или растопленное сливочное масло. Обратите внимание на то, что каротин из моркови усваивается лучше только в паре с жиром, поэтому салат заправляют именно жиросодержащими продуктами. Подавайте салат к столу. Приятного аппетита!

***Обед – Паста + курица + салат 30 г, 28 г, 16 г, 408 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

сухая лапша – 30 г;  
куриные ножки – 3 шт.;  
салат из свеклы с чесноком – 100 грамм;  
сметана - 15 грамм.

Приготовление: Сухую лапшу с куриными ножками запечь с куркумой.

***Полдник – Стебель сельдерея со сливочным сыром 4,95 г, 12,15 г, 4,95 г, 147,6 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

сельдерей – 2 стебля;  
сливочный сыр – 60 г.

Приготовление: ---

***Ужин – Тушёная капуста и запечённая тилапия 33 г, 9 г, 18 г, 300 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

тушенная капуста – 200 г;  
запеченная тилапия – 150 г.

Приготовление: ---

***Всего: белки – 91,57 г, жиры – 84,14 г, углеводы – 54,26 г, калории – 1326,3 ккал***

**17 день**

***1 завтрак – Салат 38,7 г, 2,61 г, 8,94 г, 211,9 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Редис – 80 г;  
салат – 40 г;  
помидоры – 100 г;  
огурец – 50 г;  
вареная куриная грудка – 120 г.

Приготовление: Нарезать овощи с грудкой. Сложить в одну миску.

***2 завтрак – Колбаса домашняя куриная с сыром 17 г, 8 Г, 2 г, 169 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Куриное филе – 41,7 г;  
сливки – 16,7 г;  
яичные белки – 0,2 шт.;  
крахмал -0,1 ч.л.:  
твердый сыр – 4,2 г;  
чеснок – 0,1 зубчика;  
соль, перец – по вкусу.

Приготовление: Как сделать домашнюю колбасу с сыром? Подготовьте продукты. Куриное филе очистите, помойте и обсушите бумажным полотенцем. Нарежьте пергамент для выпечки, держите под рукой пищевую пленку и шнур для перевязки колбасы. Сыр подойдет твердый или полутвердый. Главное, чтобы он был качественным, без заменителей молочных жиров. Сливки подойдут любой жирности, крахмал берите картофельный. Если у вас кукурузный, то увеличьте его количество в 2 раза. Небольшой кусочек от куриного филе отрежьте и отложите в сторону. Оставшееся мясо нарежьте на произвольные куски. Пропустите куриные кусочки через мясорубку 3-4 раза. Вместо мясорубки можно воспользоваться блендером. Нам нужен нежный фарш, с как можно более мелкой структурой. Возьмите яйца, обязательно хорошо помойте их с моющим средством. Отделите желтки от белков, желтки уберите в холодильник, чтобы приготовить из них что-то еще. Нам нужны только белки. В фарш добавьте белки, сливки, крахмал, соль, перец по вкусу и любые сухие специи на свой выбор. Все хорошенько перемешайте. Вот такая масса у нас получается. Отложенный ранее кусочек куриного филе нарежьте на мелкие кусочки. Добавьте их в фарш. Нарежьте на мелкие кубики сыр. Измельчите очищенный чеснок, или мелко нарезав его, или пропустив через пресс. Добавьте сыр и чеснок в фарш и хорошо всё размешайте. На рабочую поверхность постелите пергамент, лучше в несколько слоев. Выложите на пергамент куриный фарш. Плотно сверните пергамент в виде батончика. Края крепко свяжите шпагатом или шнуром. Упакуйте будущую колбасу в пищевую пленку в несколько слоев. Нам нужно, чтобы при варке внутрь не попала вода. Плотно обмотайте мясной батон шнурами. Придайте обмотке вид настоящей колбасы)) Вскипятите воду в кастрюле. Размеры ее должны быть такими, чтобы колбаса легко помещалась внутри. Опустите батон в воду и варите полчаса при слабом кипении на небольшом огне. Спустя 30 минут выньте колбасу, охладите, затем уберите ее в холодильник часов на шесть. Спустя это время освободите колбасу от пленок, шнуров и пергамента. Нарежьте домашнюю колбасу на кусочки и подавайте к столу.

***Обед – Рыба с гречкой и овощами 28,65 г, 21,5 г, 24,9 г, 400 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

вареной гречки — 100 г;  
запеченная рыба (пусть будет семга) – 150 г;  
вареной цветной капусты - 100 г.

Приготовление: Выложить все ингредиенты на тарелку.

***Полдник – Греческий йогурт с ягодами 8,3 г, 5,2 г, 12,75 г, 140 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

греческий йогурт- 150 г;  
ягоды – 100 г.

Приготовление: Добавить в простой греческий йогурт горсть свежих ягод, получится вкусный и питательный перекус.

***Ужин – Курица с овощами + слайс 35,43 г, 3,01 г, 32,41 г, 301,33 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное филе — 120 г;

фасоль бондюэль белая консервированная - 50 г;  
морковь – 50 г;  
лук репчатый – 50 г;  
чеснок – 2 зубчика;  
томат – 90 г;  
петрушка – 10 г;  
тимин – 1 г;  
куркума – 1 г;  
перец черный, красный молотый и соль – по вкусу;  
слайды - 10 г.

Приготовление: Куриное филе нарезать кусочками. Все овощи измельчите. Выложите курицу с овощами в мультиварку или сковороду. Добавьте все специи и зелень. Потушите. За 5 минут добавьте к столу консервированную фасоль. Готовое блюдо дополните слайдом.

***Всего: белки – 128,08 г, жиры – 40,32 г, углеводы – 81 г, калории – 1222,23 ккал***

**18 день**

***1 завтрак – Овсяный блин 12,55 г, 13,4 г, 46,62 г, 345 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

овсянка – 25 г;  
яйцо куриное – 1 шт.;  
банан – 90 г;  
горький шоколад – 20 г.

Приготовление: Смешать овсянку с яйцом. Пожарить на антипригарной сковородке. Порезать банан. Свернуть овсяный блин с бананом и шоколадом.

***2 завтрак – Творожная запеканка пп без муки и манки в духовке 13 г, 9 г, 1 г, 138 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

творог – 83,3 г;  
молоко – 33,3 г;  
яйцо – 0,7 шт.;  
ванилин – по вкусу.

Приготовление: Как сделать творожную запеканка пп без муки и манки в духовке? Подготовьте продукты. Творог и молоко лучше возьмите с небольшим процентом жирности, тогда запеканка получится менее калорийной. Вместо молока можно взять сметану или натуральный йогурт. Яйца разделите на желтки и белки. Старайтесь это сделать аккуратно, чтобы в белки не попала ни капелька желтка, иначе белки не взобьются. Белки на время дальнейшего приготовления уберите в холодильник. К желткам добавьте творог, молоко и ванилин. Перемешайте продукты. Лучше это сделать блендером, тогда масса станет очень гладкой и однородной. Если же у вас нет блендера, то лучше протереть творог через сито, чтобы избавиться от крупинок. Достаньте белки из холодильника и взбейте их до крутых пиков. Это насытит их воздухом, который поможет запеканке подняться. Взбивать надо долго, не менее 10 минут, чтобы после остановки миксера следы от него не опадали. Добавьте взбитые белки к основной массе. Делайте это порциями, по несколько столовых ложек, аккуратно вмешивая их после каждого добавления. Размешивайте белки движениями снизу-вверх, лучше всего подойдет силиконовая лопатка, она не разрушает их структуру. После добавления всех белков тесто станет очень воздушным и достаточно жидким. Так и должно быть, так как оно без муки. Возьмите подходящую по размеру форму. У меня это силикон, 20\*7 см. Я его не смазывала, если у вас форма из другого материала, то смажьте ее небольшим количеством растительного масла. Вылейте в форму тесто. У меня немного не влезло, хватило на одну маленькую порционную запеканку. Пеките запеканку в духовке при температуре 170°С 40-50 минут. Время и температуру регулируйте под свою духовку. Ориентируйтесь на верхнюю корочку - она должна стать золотистой. Моя запеканка очень сильно поднялась и лопнула сверху, но после остывания сильно опала, это нормально и никак не влияет на ее вкус. Подавайте запеканку остывшей.

***Обед – Гороховая каша с курицей и овощами 35,5 г, 10,7 г, 41,45 г, 400 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

гороховое пюре — 100 г;  
курица с овощами тушеная – 150 г;  
капустный салат – 100 г;  
бородинский хлеб – 1 тонкий ломтик;  
кабачковой двери - 1 ст. л.

Приготовление: Выложить все на одну тарелку.

***Полдник – Яичница с овощами 7,7 г, 6,2 г, 4,2 г, 105 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное яйцо – 1 шт.;  
помидоры – 40 г;  
кабачки – 50 г.

Приготовление: Нарезать овощи небольшими кусочками и потушить на сковородке без масла, а затем сверху залить одним яйцом.

***Ужин – Гречневая каша с телом 27,42 г, 6,99 г, 33,14 г, 301 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

гречневая каша из крупы ядрица — 150 г;  
тиляпия (филе) – 100 г;  
морковь – 50 г;  
лук репчатый – 50 г;  
томат – 70 г;  
чай зеленый – 250 г.

Приготовление: Отварите гречишную крупу на воде. Посолите по вкусу. На сковороде или в мультиварке потушите филе рыбы с морковью, луком и помидором.

***Всего: белки – 96,17 г, жиры – 46,29 г, углеводы – 126,41 г, калории – 1289 ккал***

**19 день**

***1 завтрак – Фруктовый салат 4,21 г, 1,61 г, 43,13 г, 210,8 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Банан – 50 г;  
апельсин – 70 г;  
персик – 70 г;  
виноград – 50 г;  
манго – 80 г;  
йогурт греческий – 30 г.

Приготовление: Порезать все фрукты. Смешать в одной миске и добавить йогурт.

***2 завтрак – творог 2% 40 г, 4,4 г, 7,2 г, 227 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

творог 2% 220 г.

Приготовление: ---

***Обед – Паста с креветками в соусе «терияки» 24,16 г, 1,98 г, 72,45 г, 400 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

спагетти отварные — 250 г;  
отварные креветки – 60 г;  
соус терияки – 20 г.

Приготовление: Выложить на тарелку спагетти с креветками и залить их соусом терияки.

***Полдник – Груша и грецкие орехи 4,5 г, 16,5 г, 16,5 г, 214 ккал;***

Ингредиенты на 1 порцию:

груша – 120 г;  
грецкие орехи – 25 г.

Приготовление: ---

***Ужин – Омлет с тунцом + черный чай с молоком 34,74 г, 14,71 г, 4,87 г, 297,01 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо — 2 шт;  
тунец в собственным соку – 80 г;  
молоко 1% — 60 г;  
петрушка – 10 г;  
перец черный молотый – по вкусу;  
черный чай без сахара – 250.

Приготовление: Для омлета взбейте вилкой два яйца. Присолите и поперчите по вкусу. Вылейте омлетную смесь на антипригарную сковороду (без масла!). Когда он начнет схватываться, выложите мясо консервированного тунца на одну половину. Вторая половина закрывает тунец.

***Всего: белки – 107,61 г, жиры – 39,2 г, углеводы – 144,15 г, калории – 1348,81 кал***

**20 день**

***1 завтрак – Паста с курицей 35,26 г, 9,34 г, 31,15 г, 354,8 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриная грудка – 100 г;  
макароны – 40 г;  
йогурт греческий – 50 г;  
сыр Гауда – 20 г.

Приготовление: Сварить макароны. Потушить курицу в сметане. Добавить к курице макароны и натертый сыр.

***2 завтрак – Простой салат из зеленой редьки с морковью 1 г, 7 г, 7 г, 101 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

редька – 75 г;  
морковь – 40 г;  
яблоко – 35 г;  
гранат – 10 г;  
соль, смесь перцев и зелень – по вкусу;  
сахар – 1/3 ч.л.;  
оливковое масло – 0,8 ст.л.;  
лимонный сок – 0,3 ст.л.

Приготовление: Как сделать салат из зеленой редьки? Да просто натереть и заправить! Ну это совсем простой вариант. А может, побалуем себя и совсем немного дополним палитру вкуса? Возьмите яблоко (подойдёт любое) и что-то кисленькое. Я взяла зёрна граната, можно немного ягод брусники или мелкой клюквы. А вот заправить будет полезней растительным маслом, так морковь лучше усваивается. А какое масло вам по вкусу, то и возьмите. Проверенный и вкусный вариант с оливковым или подсолнечным маслом. Берите ароматное, нерафинированное. Добавьте в выбранное масло немного свежего лимонного сока, это самый быстрый и вкусный вид заправки. Затем хорошо помойте овощи и фрукты, почистите корнеплоды. Отделите зёрна граната, мне достаточно было 2 ст.л., вам, может, захочется побольше. Если не любите, можно гранат совсем не добавлять или заменить на кисленькую ягоду. Сразу в глубокий салатник натрите морковь. Можно натереть на тёрке для корейской моркови, на кухонном комбайне или использовать вот такое приспособление. Важно получить тонкую, нежную соломку, но чтобы весь сок оставался в продукте. Затем натрите зелёную редьку. (Китайская, маргеланская, можно заменить на дайкон. Наша чёрная на любителя, она может сильно горчить или оказаться острой, что не всем понравится. Последним натрите яблоко, шкурку я не очищаю. Яблоко может быстро темнеть. Поэтому заправка уже должна быть готова. Не мешкая - заправляйте, сок лимона предотвратит потемнение яблока и салат останется красивым. Хорошенько всё перемешайте, а затем добавьте по вкусу соль, перец, щепотку сахара. Ещё раз перемешайте и попробуйте, найдите приятный для своего вкуса баланс. Подавать салат надо сразу. По желанию украсьте зеленью, сверху посыпьте зёрна граната. Заранее такой салат не готовят. Все продукты сочные, и сок выделяется практически сразу, после добавления специй. Поэтому наслаждаться салатом надо вовремя. Хотя я очень люблю выделившуюся жижку и последнюю порцию доедаю с особым смаком.

***Обед – Гречка с яйцом и салатом 16,18 г, 17,61 г, 41,37 г, 400 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

вареная гречка — 150 г;  
яйцо вареное – 1 шт.;  
салат с зеленью, оливками и маслом – 200 г.

Приготовление: Выложить на тарелку яйцо с гречкой.

***Полдник – Треска с овощами 24,4 г, 1,2 г, 7,4 г, 130 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

филе трески – 120 г;  
цветная капуста – 50 г;  
морковь – 30 г.

Приготовление: Готовим овощи и рыбу на пару или запекаем в духовке, тушим на сковородке под крышкой без масла.

***Ужин – Яичница глазунья с овощами 20,97 г, 14,26 г, 15,2 г, 275 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо – 2 шт.;  
белок - 1 шт.;  
томат – 100 г;  
огурец – 100 г;  
салат – 30 г;  
слайды - 10 г.

Приготовление: Для глазуньи используйте два цельных яйца и один белок. Такой завтрак получается сбалансированным с содержанием белка, веществ и веществ. Овощи на четвертой форме. К яичнице тегов один слайд.

***Всего: белки – 97,81 г, жиры - 49,41 г, углеводы – 102,12 г, калории – 1260,8 ккал***

**21 день**

***1 завтрак – Белковые маффины в микроволновке за 2 минуты + черный чай с молоком 35,91 г, 15,26 г, 5,74 г, 300 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо куриное – 1 шт.;  
изолят соевого белка – 25 г;  
мука миндальная – 15 г;  
молоко 1% - 50 г;  
черный чай без сахара – 250 г.

Приготовление: Для теста на маффины смешайте: яйцо с изолятом соевого белка и миндальной мукой (муку можно заменить на любую другую — кокосовую, кукурузную, льняную, овсяную, гречневую). Хорошо перемешайте. Разлейте тесто по маленьким силиконовым формочкам и оправьте в микроволновку на 2 минуты. Из данного набора продуктов получится 3-4 небольших маффина.

***2 завтрак – Овсяные панкейки 7 г, 4 г, 20 г, 135 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

хлопья овсяные — 1 стакан;  
молоко 1% — 1 стакан;  
мука цельнозерновая — 1 ст. л.;  
яйцо куриное — 1 шт.;  
сода гашеная — 1 ч. л.;  
подсластитель — по вкусу

Приготовление: Смешиваем овсяные хлопья с 1/3 стакана молока. Оставшееся молоко взбиваем с яйцом до пенистого состояния, добавляем подсластитель, взбиваем. Хорошо взбиваем овсяные хлопья с молоком, добавляем молоко, взбитое с яйцами и подсластителем, 1 столовую ложку муки и еще раз все взбиваем, после добавляем гашеную соду. Оставляем минимум на 40 минут. После перемешиваем тесто большой ложкой снизу-вверх до однородного состояния. Жарим на разогретой сковороде (первый раз сковороду смазываем маслом, затем жарим без масла). Жарим до появления пузырьков, переворачиваем и готовим еще секунд 8-10.

***Обед – Куриная грудка + гречневая каша + квашеная капуста 41,8 г, 4,1 г, 51,9 г, 395 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

вареная куриная грудка — 100 г;  
вареная гречка – 200 г;  
квашеная капуста - 200 г.

Приготовление:

***Полдник – Мягкий творог с фруктами 18,9 г, 0,4 г, 10,9 г, 125 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

нежирный мягкий творог – 170 г;  
киви – 40 г.

Приготовление: Порезать киви и добавить в творог.

***Ужин – Сырники + кофе с молоком 38,57 г, 8,46 г, 17,25 г, 302,7 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо – 1 шт.;  
мука из овсяных отрубей – 20 г;  
творог 0% - 140 г;  
кофе черный – 250 г;  
молоко 1% - 50 г.

Приготовление: Добавьте в миску: обезжиренный творог, яйцо и муку из овсяных отрубей. Сформируйте небольшие лепешки и обжарьте их на антипригарной сковороде без масла. Для того чтобы сырники сделали сладкими, воспользуйтесь сах. зам с нулевой калорийностью.

***Всего: белки – 142,18 г, жиры – 32,22 г, углеводы – 105,79 г, калории – 1257,7 ккал***

**4 неделя**

**22 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**23 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**24 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**25 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**26 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**27 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**28 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**5 неделя (не полностью)**

**29 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**30 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**31 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***