**1 день**

***1 завтрак – Банановые сырники 28 г, 8 г, 63 г, 390 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

150 г творога 5%  
1 средний банан  
40 г рисовой муки

Приготовление: Размять банан вилкой. Добавьте творог. Все тщательно перемешать, чтобы получилась однородная масса. Добавить муку, перемешать. Делаем сырники своими руками. Обжарить на антипригарной сковороде без масла.

***2 завтрак – Малиновый чиа-пудинг на миндальном молоке 23 г, 6 г, 23 г, 175 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

3 ст.л. семена чиа  
150 мл. миндального молока  
3 ст.л. овсяные хлопьи  
20 г. Ягод  
джем малиновый

Приготовление: В чашу наливаем миндальное молоко. Добавляем семена чиа, хорошо перемешиваем. Отставляем в сторону на 20 минут, чтобы семена набухли.

В стакан всыпаем овсяные хлопья, добавляем малиновый джем. Вы можете взять любой джем или же просто мед. Следом добавляем молочную смесь, сверху украшаем свежей малиной. Пудинг готов, но, чтобы он был вкуснее и лучше настоялся, рекомендую убрать его на ночь в холодильник.

***Обед – Картошка, тушенная с курицей в сметанно-сливочном соусе 28,8 г, 14,6 г, 35,6 г, 395,9 ккал***

Ингредиенты на 3 порции:

500 г картошки (6 шт)  
300 г куриное филе (1 шт)  
40 г сметана 20%  
100 мл сливки 10%  
200 г лук репчатый  
1 ч.л. соль  
1 щепотка перец черный молотый  
0,5 ч.л. тимьян сушеный  
20 мл масло растительное  
400 мл вода горячая

Приготовление: Подготавливаем необходимые продукты. Лук очищаем, промываем и нарезаем небольшими кубиками. Куриное филе нарезаем маленькими кусочками со сторонами приблизительно 2 см. В толстостенной кастрюле разогреваем растительное масло и обжариваем лук на небольшом огне около 5 минут, до мягкости. К луку добавляем куриное филе. Обжариваем курицу с луком, помешивая, около 7 минут. Картофель очищаем, промываем и нарезаем небольшими кубиками или кусочками. Картофель добавляем в кастрюлю с филе. Всё заливаем горячей водой (400 мл). Готовим на маленьком огне под крышкой 15-20 минут, почти до готовности картофеля. В кастрюлю с картофелем и курицей добавляем соль и перец. В сливки добавляем сметану и чабрец. Всё перемешиваем. Полученный соус добавляем в кастрюлю к остальным ингредиентам. Тушим картошку с курицей на маленьком огне ещё 7-10 минут. Картошку, тушенную с курицей в сметанно-сливочном соусе, раскладываем по тарелкам и подаём к столу.

***Полдник – Творожная запеканка без муки и манки в духовке – 20 г, 14 г, 2 г, 216 ккал***

Ингредиенты на 6 порций:

500 г творог  
200 мл молоко  
4 шт яйцо  
ванилин по вкусу

Приготовление: 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 запеканочку. 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.

***Ужин – Паста «Карбонара» 28 г, 35,7 г, 78,8 г, 755,8 ккал***

Ингредиенты на 5 порций:

400 г спагетти  
200 г грудинка варено-копченная  
1 шт яйцо  
3 шт желток  
75 г пармезан  
2 ст.л. масло сливочное  
1 ст.л. оливковое масло  
2 зубчика чеснок  
соль и перец черный по вкусу

Приготовление: Нарезать грудинку мелкими кубиками. Разогреть сковороду, растопить 1 ст. ложку сливочного масла и отправить туда грудинку. Добавить 2 зубчика чеснока, предварительно раздавленных ножом. Грудинку обжаривать на маленьком огне 10 минут, из неё должен вытопиться жир, но она должна остаться мягкой. После обжаривания чеснок убрать. В кипящую воду добавляем 1 ст. ложку соли, 1 ст. ложку оливкового масла и спагетти. Варим так, как указано на упаковке спагетти, - важно соблюдать указанное время варки, чтобы сварить спагетти правильно. У трёх яиц отделить белки от желтков. Отправить в миску 3 желтка и одно яйцо с белком, посолить и поперчить (по 1 щепотке), хорошо взбить и добавить 2 ст. ложки натертого сыра. Перемешать. Готовые спагетти откинуть на дуршлаг, предварительно оставив 1,5 стакана воды, в которой они варились. Выключить огонь под сковородой с грудинкой, отправить туда спагетти, добавить 1 ст. ложку сливочного масла и вылить взбитые яйца с сыром. Все тщательно перемешать, постепенно добавить 1 стакан воды от спагетти и 2 ст. ложки сыра, постоянно перемешивая, чтобы яйца не свернулись. Распределить спагетти по тарелкам, сверху добавить грудинку, посыпать черным молотым перцем и тертым сыром. Паста карбонара готова.

***Всего: белки - 127,8 г, жиры - 78,3 г, углеводы - 202,4 г, калории - 1896,4 ккал***

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

Питание на неделю (женщина – 2000 ккал) = 150 г (белки), 66,7 г (жиры), 200 г (углеводы)

1 завтрак (25%) – 37,5 г (белки), 16,7 г (жиры), 50 г (углеводы), 500 ккал

2 завтрак (10%) – 15 г (белки), 6,7 г (жиры), 20 г (углеводы), 200 ккал

Обед (35%) – 32,5 г (белки), 23,3 г (жиры), 70 г (углеводы), 700 ккал

Полдник (10%) – 15 г (белки), 6,7 г (жиры), 20 г (углеводы), 200 ккал

Ужин (20%) – 30 г (белки), 13,4 г (жиры), 40 г (углеводы), 400 ккал

**2 день**

***1 завтрак – Ленивый завтрак 18,62 г, 20,42 г, 36,96 г, 404,73 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

40 г овсяной крупы  
1 ст.л. плавленый сыр  
1 шт. яйцо  
20 г куриная ветчина  
100 г замаринованные помидоры

Приготовление: Отварить овсяной крупы на воде, нарезать помидоры и ветчину, все выложить на одну тарелку.

***2 завтрак – Бутерброд с отварным куриным филе 27,2 г, 3,3 г, 14,4 г, 196 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

1 ломтик бородинский хлеб (~30 г)  
18 г салат (~3 мелких листа)  
50 г помидоры (половина среднего плода)  
80 г отварное куриное филе пластами

Приготовление: Отварить курицу. Порезать помидоры, курицу. Сложить салат, помидоры, курицу на хлеб в любом удобном вам порядке.

***Обед – Рассольник 14,5 г, 7,5 г, 31 г, 204 ккал / Кнедли мясные паровые с гарниром 31,32 г, 22,82 г, 40,27 г, 501,7 ккал***

*Рассольник*

Ингредиенты на 4 порции:

рис/перловка – 50г;  
куриное филе - 200г;  
картофель - 200г;  
морковь - 50г;  
лук - 50г;  
томатная паста - 30г;  
масло растительное – 1ч.л.;  
солёный огурец — 80г;  
соль, специи, зелень - по вкусу.

Приготовление: Отварить бульон, добавить в него рис или перловку, через 15 минут варки ввести в бульон картофель и морковь. Тем временем пропассировать лук, добавить огурцы и протушить в томатной пасте. Когда сварится крупа и картофель, добавьте протушенные овощи и зелень.

*Кнедли*

Ингредиенты на 1 порцию:

Говядина – 80 гр.  
Молоко 3,2% – 15 мл.  
Яйцо куриное – 1 шт.  
Масло топленое – 5 гр.  
Мука нутовая – 13 гр.  
Соль (щепотка) – 1 гр.  
Полба – 50 гр.  
Вода – 100 мл.

Приготовление: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, пропустить через мясорубку, посолить. Из молока и муки приготовить белый соус, охладить и внести в мясную массу при непрерывном взбивании, добавить яйцо. Все тщательно перемешать. Готовую массу в виде круглых шариков в количестве 2-3 шт. выложить в форму мультиварки для приготовления на пару. На дно мультиварки высыпать полбу и залить водой. Готовить на пару 15-20 минут.

***Полдник – Кефир с орехами 7,9 г, 14,4 г, 9,2 г, 199 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Кефир 2,5% – 200 мл,   
фундук – 14 г (~3-4 штуки).

***Ужин – Куриные тефтели с овощами на пару 60 г, 6 г, 30 г, 396 ккал***

Ингредиенты на 2 порции:

Фарш куриный – 600 г.  
Кабачок – 250 г.  
Баклажаны – 350 г.  
Зеленый лук – 50 г.  
Чеснок – 1 долька.  
Молодой картофель – 350 г.  
Молотый имбирь – ½ ч. л.  
Соль, молотый перец.

Приготовление: Кабачок натираем на средней терке, подсаливаем, оставляем на 10 минут. Выделившийся сок слегка отжимаем. К куриному фаршу добавляем любимые специи и соль. Насыпаем измельченный зеленый лук, выдавливаем чеснок, добавляем отжатый кабачок. Тщательно вымешиваем фарш. Формуем небольшого размера тефтельки. Очищенные баклажаны режем брусочками, слегка подсаливаем. Треть картофеля режем кружочками, остальное – брусочками. В чашу пароварки укладываем кружочки картофеля, сверху располагаем тефтели. Свободное пространство заполняем нарезкой из овощей. Готовим в пароварке 35 минут.

***Всего: белки – 159,54 г, жиры – 74,44 г, углеводы – 161,83 г, калории – 1901,43 ккал***

**3 день**

***1 завтрак – Ленивый завтрак 27,52 г, 33,63 г, 22,27 г, 502,9 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

40 г цельнозерновой хлеб  
60 г соленая семга  
80 г авокадо  
20 г сыр  
30 г помидор  
1 ч.л. кунжут

Приготовление: поставить в тостер хлеб, нарезать помидоры, семгу, сыр и авокадо, выложить все на одну тарелку, посыпать кунжутом.

***2 завтрак – Йогурт с бананом 8,7 г, 4,7 г, 28,9 г, 197 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

1 шт банан (~110 г)  
140 г греческий йогурт (3,2%)

Приготовление: Нарезать банан. Нарезанный банан положить йогурт, йогурт по желанию выложить в другую емкость.

***Обед – Борщ с говядиной 14,3 г, 7,5 г, 29,6 г, 243 ккал / Рулет мясной, фаршированный омлетом, с гарниром 28,99 г, 23,96 г, 41,86 г, 502,2 ккал***

*Борщ*

Ингредиенты на 4 порции:

Говядина – 200г;  
Картофель - 200г;  
Капуста - 100г;  
Лук - 50г;  
Морковь - 50г;  
Свекла - 100г;  
Чеснок – 1-2 зубчика;  
Томатная паста - 30г;  
Масло – 1 ч.л.;  
Вода ~ 1 литр;  
Соль, специи, зелень - по вкусу;  
Сметана для подачи - 30г;

Приготовление: Подготовьте все необходимые ингредиенты для борща. Для более наваристого бульона лучше возьмите говядину на кости. Картошку хорошо помойте и очистите. Луковицу очистите. Его нужно порезать мелкими кубиками. Говядину промойте и выложите в кастрюлю вместе с целой луковицей. Влейте воду и поставьте кастрюлю на средний огонь. Доведите до кипения и варите на среднем огне до готовности мяса около одного часа, снимая пену. Пока варится бульон, картофель нарежьте средними кубиками. Кочан капусты освободите от самых верхних листьев, вырежьте кочерыжку. Капусту мелко нашинкуйте. Мясо выньте из бульона, охладите и нарежьте небольшими кусочками. В бульон добавьте нашинкованную капусту и картофель. Доведите бульон до кипения и варите на среднем огне 10-15 минут. Свеклу и морковь помойте и очистите от кожицы. Томатную пасту можете заменить на кетчуп или 1-2 свежих помидора. Если используете свежие помидоры, то снимите с них шкурку. Для этого надрежьте их крест на крест, ошпарьте кипятком, а потом положите в холодную воду. После этого кожицу будет очень легко снять. Затем мякоть натрите на мелкой терке. Свеклу и морковь натрите на крупной терке. В сковороде разогрейте на небольшом огне растительное масло. Выложите морковь, свеклу, лук и томатную пасту. Тушите зажарку на медленном огне 5-7 минут, перемешивая. Переложите зажарку в кастрюлю и перемешайте. Борщ сразу же приобретет яркий рубиновый цвет. Верните в кастрюлю говядину. Влейте уксус. Уксус можете заменить на сок 1/2 лимона или 1/2 ч. л. лимонной кислоты. Добавьте лавровые листья, соль и перец. Перемешайте еще раз и варите до готовности овощей еще примерно 10-15 минут. Зубчики чеснока очистите и пропустите через пресс. Заправьте борщ измельченным чесноком и уберите кастрюлю с огня. Я обычно оставляю кастрюлю на остывающей конфорке. Накройте кастрюлю крышкой и дайте борщу настояться 10-15 минут.

*Рулет мясной*

Ингредиенты на 1 порцию:

Говядина – 90 гр.  
Молоко 3,2% – 20 мл.  
Яйцо куриное – 1 шт.  
Хлеб овсяный – 10 гр.  
Масло топленое – 5 гр.  
Соль (щепотка) – 1 гр.  
Бурый рис – 50 гр.  
Вода – 100 мл.

Приготовление: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, пропустить через мясорубку, смешать с отмоченным в воде и отжатым хлебом, снова пропустить через мясорубку, посолить и хорошо взбить. Приготовить из яйца и молока омлет, остудить. Фарш выложить тонким слоем на смоченную водой ткань. На середину положить охлажденный омлет. Свернуть в виде рулета и переложить в форму мультиварки для приготовления на пару. Заранее замоченный рис промыть, высыпать на дно мультиварки, залить водой. Готовить на пару 20-25 минут.

***Полдник – Слайсы с арахисовой пастой 6,1 г, 7 г, 28,3 г, 200 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Пшеничные слайсы (хлебцы) – 20 г (2 пластинки),   
паста арахисовая – 14 г (~1,5 чайной ложки),  
банан – 45 г (~14 кружочков).

Приготовление: На хлебцы намазать арахисовую пасту. Нарезать банан. Порезанный банан положить на намазанные хлебцы.

***Ужин – Рыба, тушенная в томатном соусе 60 г, 6 г, 12 г, 360 ккал***

Ингредиенты на 2 порции:

Филе минтая – 450 г.  
Морковь – 1 шт.  
Помидоры – 200 г.  
Оливковое масло – 1 ч. л.  
Свежая зелень – пучок.  
Соль, специи.

Приготовление: Рыбное филе режем кусочками, не мелко. Немного солим, посыпаем розмарином, сухими итальянскими травами. Тертую морковь пассеруем на капельке оливкового масла. Добавляем протертые томаты либо томатную пасту с водой. Кладем ложечку нежирной сметаны. Тушим до мягкости овощей, примерно 7–8 минут, огонь средний. Пробуем на соль. Выкладываем кусочки рыбы. Готовим под крышкой около 10 минут. Готовое блюдо посыпаем свежей зеленью.

***Всего: белки – 145,61 г, жиры – 82,79 г, углеводы – 162,93 г, калории – 2005,1 ккал***

**4 день**

***1 завтрак – Ленивый завтрак 25,4 г, 19,63 г, 19,8 г, 361,15 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

1 яйцо  
50 мл молоко  
20 г соленая семга  
30 г лаваш  
50 г моцарелла  
80 г свежие овощи

Приготовление: Готовим омлет, смешиваем яйцо с молоком, жарим на антипригарной сковородке. Режем семгу, свежие овощи (пример половину огурцов, половину помидоров). Выкладываем все на тарелку.

***2 завтрак – Быстрый омлет в кружке 14,6 г, 13,3 г, 4,9 г, 201 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

1 шт яйцо  
75 мл молоко (2,5%)  
20 г сыр твердый (голландский)  
25 г кольцо помидора

Приготовление: Взбить в кружке яйцо с молоком, убрать в микроволновку на 1 минуту. Внести тертый сыр и помидор, поставить еще на 1,5-2 минуты.

***Обед – Суп с фрикадельками 15 г, 8,25 г, 23,75 г, 230 ккал / Куриные котлеты с брокколи, отварная чечевица и салат 42 г, 12 г, 42 г, 435 ккал***

*Суп*

Ингредиенты на 4 порции:

Фарш говяжий/куриный нежирный - 250г;  
Картофель - 300г;  
Лук - 50г;  
Морковь - 50г;  
Вода ~ 1 литр;  
Соль, лавровый лист, специи, зелень по вкусу.

Приготовление: Фарш посолите, хорошо перемешайте. Сформируйте из фарша фрикадельки величиной с грецкий орех. Овощи предварительно помойте под проточной водой. Морковь очистите, нарежьте кубиками или четвертушками. Лук очистите, помойте. Нарежьте лук мелкими кубиками. В подходящей по объему кастрюле доведите до кипения воду. Опустите в бульон куриные фрикадельки, перемешайте. Варите фрикадельки на умеренном огне 10 минут. Выложите в бульон подготовленные морковь и лук. Варите 5-7 минут, не допуская сильного кипения супа. Картофель очистите, нарежьте средними кубиками. Выложите нарезанный картофель в суп. Доведите суп до кипения. Через 2-3 минуты суп посолите. В конце приготовления добавьте горошины душистого перца и лавровый лист, перемешайте. Варите суп на слабом огне 5 минут.

*Куриные котлеты*

Ингредиенты на 2 порции:

Куриное филе – 400 г.  
Брокколи – 200 г.  
Кукуруза консервированная – 120 г.  
Спаржа – 200 г.  
Стакан чечевицы.  
Яйцо.  
Луковица.  
Овсяная мука – 1 ст. л.  
Клетчатка – 2 ст. л.  
Соль, специи.

Приготовление: Чечевицу промываем, затем варим в подсоленной воде до готовности. Также отвариваем спаржу в течение 4–6 минут после закипания, затем сливаем воду и даем остыть. Приготовим фарш. Нарезаем лук, куриное филе, брокколи. Пропускаем все через мясорубку. К фаршу добавляем клетчатку, овсяную муку, яйцо, соль, специи по вкусу и тщательно перемешиваем. Формируем котлетки. Сковороду смазываем оливковым маслом. Обжариваем котлеты на слабом огне под крышкой по 5 минут с двух сторон. Приготовим простейший ПП-салат. В отваренную спаржу добавляем консервированную кукурузу, подсаливаем по вкусу. Перемешиваем – салат готов. Перекладываем все в пластиковые контейнеры для еды. В первый контейнер – салат, во второй – чечевицу с котлетками.

***Полдник – Слайсы с сыром и урбечем 9,1 г, 10,2 г, 15,3 г, 203 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Рисовые слайсы (хлебцы) – 2 штуки,   
урбеч (паста) из кунжута – 12 г,   
кусочки поджаренного адыгейского сыра – 30 г.

Приготовление: Намазать урбеч на хлебцы. Сверху положить поджаренные кусочки адыгейского сыра.

***Ужин – Суфле из отварной куриной грудки 66 г, 9 г, 12 г, 399 ккал***

Ингредиенты на 2 порции:

Отварная грудка – 600 г.  
Яйца куриные – 2 шт.  
Молоко 2,5 % – 160 мл.  
Овсяная мука – 1,5 ст. л.  
Карри – ½ ч. л.  
Соль, перец.

Приготовление: Отделяем желтки от белков. Белки взбиваем со щепоткой соли до устойчивых пиков. Отварное куриное филе нарезаем, выкладываем в измельчитель. Добавляем молоко, желтки, специи, овсяную муку. Взбиваем блендером до состояния однородного пюре. Аккуратно соединяем получившуюся массу со взбитыми белками. Форму для запекания сбрызгиваем маслом. Выкладываем подготовленную куриную массу. Запекаем в духовке, 180 градусов, 20 минут. Готовое суфле подаем с овощным салатом.

***Всего: белки – 172,1 г, жиры - 72,38 г, углеводы - 202,4 г, калории – 1829,15 ккал***

**5 день**

***1 завтрак – Ленивый завтрак 14,81 г, 23,03 г, 15,97 г, 329,4 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

50 г пшено  
80 мл молоко  
10 г сливочного масла  
100 г голубика  
40 г сыр

Приготовление: сварить пшенную кашу на молоке, добавить в нее сливочное масло, нарезать сыр. Выложить все ингредиенты на одну тарелку.

***2 завтрак – Мягкий творог с яблоком 15,5 г, 8,8 г, 13,3 г, 200 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Мягкий творог 5% – 170 г,   
зеленое яблоко – 70 г.

Приготовление: Переложить творог в небольшую миску. Нарезать яблоко и положить его в миску.

***Обед – Суп с яичными блинчиками 17,5 г, 9,5 г, 20,5 г, 206 ккал / Запеченная куриная грудка, салат и гречка 44 г, 4 г, 48 г, 400 ккал***

*Суп*

Ингредиенты на 4 порции:

Мясо говядины/телятины/курицы - 250г  
Репчатый лук - 50г  
Морковь - 50г  
Картофель - 200г  
Яйца - 2шт  
Мука рисовая - 15г  
Зелень - По вкусу  
Соль и чёрный перец - По вкусу  
Масло растительное — 1 ч.л.

Приготовление: Отвариваем мясной бульон, мясо разбираем на кусочки. Лук и морковь обжариваем до золотистого цвета на 1 ч.л. масла. К яйцам добавляем муку, щепотку соли и тщательно перемешиваем венчиком. Жарим как обычные блинчики с двух сторон. Нарезаем тонкой соломкой. В бульоне размешайте картофель и зажарку из овощей, варим до подачи блюд, в конце яичные блинчики и зелень. Солим и дополняем специи по вкусу. Дайте настояться супчику 10-15 минут.

*Запеченная куриная грудка*

Ингредиенты на 2 порции:

Куриная грудка – 450 г.  
Имбирь тертый – 1 ч. л.  
Чеснок – 2 зубчика.  
Лавровый лист – 3 шт.  
Жидкий мед – 1 ч. л.  
Соевый соус – 4 ст. л.  
Специи – по вкусу.

**Гарнир:**

Стакан гречки.  
Банка консервированной кукурузы.  
Фасоль стручковая – 400 г.  
Соль.

Приготовление: Первым делом крупно нарезаем куриное филе. Имбирь трем на мелкой терке. Форму для запекания смазываем оливковым маслом, выкладываем кусочки мяса. Вместо куриного филе можно взять говядину или филе индейки. Добавляем тертый имбирь, чеснок через пресс, лавровый лист, соевый соус, мед. Щедро натираем филе специями, накрываем пищевой пленкой. Убираем в холодильник на полтора часа, чтобы мясо хорошенько промариновалось. После отправляем в разогретую до 200 градусов духовку на 40–45 минут. Гречку промываем, затем отвариваем в подсоленной воде до готовности. Также отвариваем стручковую фасоль. Приготовим салат. В миске соединяем стручковую фасоль и консервированную кукурузу. Немного солим, хорошо перемешиваем.

***Полдник – Творог с зеленью и огурцом 26,6 г, 7,1 г, 7,5 г, 200 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Творог 2% – 140 г,   
сметана 15% – 28 г,   
огурец соломкой – 40 г,   
измельченный укроп – 15 г.

Приготовление: Нарезать огурец соломкой. Измельчить укроп. Все ингредиенты смешать.

***Ужин – Спаггети из кабачков с креветками 40 г, 16 г, 16 г, 352 ккал***

Ингредиенты на 2 порции:

Кабачок – 400 г.  
Чеснок – 3 дольки.  
Лук-шалот – 2 шт.  
Очищенные креветки – 400 г.  
Сливочное масло – 35 г.  
Петрушка – 10 г.  
Лимонная цедра.  
Специи.

Приготовление: Небольшой кабачок моем, натираем на терке для корейской моркови в виде спагетти. Также можно воспользоваться овощерезкой. Растапливаем на сковороде сливочное масло, поджариваем половину нарубленного чеснока. Выкладываем спагетти из кабачков, солим, перчим. Обжариваем, периодически помешивая, 5 минут. На отдельной сковороде на сливочном масле подрумяниваем лук и оставшийся чеснок. Добавляем очищенные креветки, специи. Жарим 3–4 минуты. К креветкам натираем цедру одного лимона, добавляем петрушку. Готовим еще 2 минуты. Сервируем креветки со спагетти.

***Всего: белки – 158,41 г, жиры – 68,43 г, углеводы – 121,27 г, калории – 1687,4 ккал***

**6 день**

***1 завтрак – Ленивый завтрак 26,78 г, 34,2 г, 38,41 г, 578,7 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

80 г цельнозерновой хлеб  
1 шт яйцо  
50 мл молоко  
30 г соленая семга  
1 ч.л. творожный сыр  
1 ст.л. тыквенные семечки  
50 г авокадо

Приготовление: Поставить хлеб в тостер, один кусочек хлеба намазать творожным сыром, положить сверху нарезанную семгу и посыпать тыквенными семечками. Для следующего тоста надо приготовить омлет скрембл, надо смешать яйцо с молоком и пожарить его на антипригарной сковородке иногда помешивая, чтоб омлет получился кусочками. Выложить наш омлет скрембл на тост и сверху положить нарезанный авокадо.

***2 завтрак – Батончик из сухофруктов и орехов 3,4 г, 8 г, 30,7 г, 200 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Курага и чернослив – по 20 г (~по 3 штуки),   
орех грецкий – 2 целых ядра (~12 г),   
мед – 10 г.

Приготовление: Растолочь орехи и перемешать с измельченными сухофруктами. Залить медом. Слепить батончик, охладить.

***Обед – Суп с курицей и фасолью 19 г, 8,75 г, 20,5 г, 225 ккал / Бурый рис и салат с консервированным тунцом 32 г, 12 г, 60 г, 468 ккал***

*Суп*

Ингредиенты на 4 порции:

Куриное филе - 200г;  
Фасоль красная консервированная - 250г;  
Болгарский перец – 100г;  
Морковь - 100г;  
Лук - 50г;  
Томатная паста – 4 ст.л.;  
Масло растительное – 1 ст.л.;  
Соль, специи, зелень - по вкусу.

Приготовление: Куриную грудку нарезаем и обжариваем 5 минут на небольшом количестве масла. Ставим кастрюлю с водой на огне. Овощи нарезаем и добавляем к курице. Добавляем томатную пасту, фасоль вместе с жидкостью, чуть солим, перемешиваем. Тушим при закрытой крышке 10 минут. Кипящую воду солим. Выкладываем тушеные овощи с курицей в воду, размешиваем, добавляем лавровый лист и специи, варим все вместе минут 5 и суп готов.

*Бурый рис*

Ингредиенты на 2 порции:

Стакан коричневого риса.  
Банка тунца в собственном соку.  
Кочан молодой капусты.  
Огурец – 1 шт.  
Яйца – 2 шт.

Приготовление: Рис отвариваем в подсоленной воде в пропорции 1:1 до готовности. Яйцо отвариваем, нарезаем четвертинками. Огурец режем полукольцами. Капусту шинкуем тонкой соломкой. Соединяем овощи и яйца в глубокой миске. Добавляем тунца, предварительно слив жидкость. Хорошо перемешиваем салат. Выкладываем на тарелку бурый рис, затем добавляем салат.

***Полдник – Бутерброды с авокадо и семгой 9,4 г, 11,4 г, 14,5 г, 199,5 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Бородинский хлеб – 1 кусочек (~30 г),   
авокадо – 37 г,  
семга слабосоленая (филе) – 30 г.

***Ужин – Фриттата с овощами и брынзой 24 г, 24 г, 9 г, 366 ккал***

Ингредиенты на 2 порции:

Яйцо куриное – 6 шт.  
Болгарский перец – 120 г.  
Томаты – 120 г.  
Брокколи – 120 г.  
Брынза – 150 г.  
Луковица – 1 шт.  
Чеснок – 2 дольки.  
Петрушка – 1 пучок.  
Оливковое масло – ½ ст. л.  
Специи.

Приготовление: Брынзу режем кубиком. Капусту брокколи разбираем на мелкие соцветия. Помидоры черри разрезаем пополам. Измельчаем петрушку, чеснок, лук, сладкий перец. Яйца разбиваем в глубокую миску. Немного взбиваем вилкой со щепоткой соли и молотым перцем. На разогретой сковороде с маслом слегка обжариваем лук с чесноком. Выкладываем остальные овощи, готовим в течение 5 минут. Добавляем нарубленную зелень. Заливаем половиной яичной смеси. Когда яйца схватятся, раскладываем брынзу, вливаем оставшуюся заливку. Как только края фриттаты схватятся, перемещаем форму в духовку. Запекаем при 180 градусах 15 минут.

***Всего: белки – 114,58 г, жиры – 86,35 г, углеводы – 173,11 г, калории – 2037,2 ккал***

**7 день**

***1 завтрак – Омлет с овощами 17,77 г, 22,9 г, 10,47 г, 323,75 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

2 шт яйцо  
1 шт морковь  
½ шт сладкий перец  
50 г грибы  
1 ст.л. оливковое масло

Приготовление: Овощи нарезать мелко и обжарить на сковороде с оливковым маслом. Взбить яйца с солью и специями и добавить к овощам. Готовить на среднем огне до золотистой корочки.

***2 завтрак – ПП-пудинг с семенами чиа 4,9 г, 9,7 г, 23 г, 200 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Семена чиа – 25 г,   
овсяное молоко – 120 мл,   
киви – 40 г.

Приготовление: Чиа залить молоком, оставить на 3 часа. Можно это сделать утром. Киви нарезать. В стакан выложить слоями все ингредиенты и подавать.

***Обед – Сырный суп 19 г, 8,5 г, 20,5 г, 225 ккал / ПП-пицца из курицы и коричневый рис 42 г, 12 г, 60 г, 510 ккал***

*Суп*

Ингредиенты на 4 порции:

Фарш из грудки - 250г;  
Лук - 50г;  
Морковь - 50г;  
Картофель - 200г;  
Масло оливковое (любое) – 1ч.л.;  
Сыр плавленный сливочный - 100г;  
Соль, специи, лавровый лист, зелень - по вкусу.

Приготовление: Лук, картошку нарезаем, морковь на терку. Из грудок делают фарш, солим, перчим и лепим фрикадельки. В кипящую подсоленную воду подложите картофель, фрикадельки. Лук и морковь пассируем и тоже в кастрюлю. Затем добавьте плавленный сыр, специи, лавровый лист. Варим готовим блюда. В конце добавить зелень

*ПП-пицца*

Ингредиенты на 2 порции:

Фарш куриный – 400 г.  
Шампиньоны – 50 г.  
Небольшая луковица.  
Помидор.  
Кукуруза консервированная – 60 г.  
Кетчуп – 2 ст. л.  
Моцарелла – 100 г.  
Стакан коричневого риса.  
Соль, специи по вкусу.

Приготовление: Грибы, помидоры моем и нарезаем дольками. В куриный фарш добавляем специи, тщательно перемешиваем. Противень застилаем пергаментом. Выкладываем фарш, распределяем с помощью ложки, формируем круглую основу для пиццы с небольшими бортиками. Смазываем мясную основу хорошенько кетчупом. Затем равномерно выкладываем шампиньоны, помидоры, консервированную кукурузу. В конце добавляем сыр моцарелла – он легкий, диетический и красиво смотрится после запекания. Отправляем пиццу в разогретую до 180 градусов духовку на 35–40 минут. Приготовим коричневый рис: пересыпаем его в сотейник, добавляем щепотку соли. Варим до готовности. После остывания перекладываем кусочки пиццы в контейнер. Во второй контейнер выкладываем готовый коричневый рис.

***Полдник – ПП-сырники 24,6 г, 2,1 г, 19,7 г, 198 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Творог 2% – 100 г,   
рисовая мука – 20 г,  
яичные белки – 46 г (~2 штуки).

Приготовление: Растереть в блендере творог, добавить муку с белками. Размешать и сформировать сырники. Обжарить на сковороде без масла.

***Ужин – Запеканка из капусты с куриным фаршем 42 г, 12 г, 24 г, 402 ккал***

Ингредиенты на 2 порции:

Капуста белокочанная – 800 г.  
Фарш куриный – 400 г.  
Морковь – 130 г.  
Лук репчатый – 90 г.  
Сметана 15 % – 220 г.  
Специи по вкусу.

Приготовление: Фарш из куриной грудки обжариваем на сухой сковороде до готовности. Практически готовый фарш солим, перчим, добавляем сухой чеснок. Отдельно обжариваем измельченный лук и натертую морковь. Пассеруем с добавлением капельки оливкового масла. Когда овощи станут немного мягкими, выкладываем нашинкованную капусту. Периодически помешивая, доводим овощи до полуготовности. Половину капустной массы перекладываем в форму для запекания, разравниваем, смазываем сметаной, присаливаем. Выкладываем фарш, промазываем сметаной, снова слой капусты и сметаны. Запеканку ставим в духовку, разогретую до 180 градусов, на 25–30 минут.

***Всего: белки – 150,27 г, жиры – 67,2 г, углеводы – 157,67 г, калории – 1858,75 ккал***