

ФИТНЕС
КАК НАУКА

МЕНЮ ХИТ ПОХУДЕНИЕ 3 НЕДЕЛЯ

2100-
2300 ккал

Б 35%
1,8 - 2,3 г/кг

Ж 35%
1 - 1,2 г/кг

У 30%
1 - 2,5 г/кг

День 1-2**К-2137, Б-174, Ж-89, У-145****Завтрак**

Пицца курица-грибы

К-740, Б-61, Ж-32, У-48**Обед**

Пшено с курицей

К-705, Б-57, Ж-23, У-63**Ужин**

Салат по-грузински

К-692, Б-56, Ж-35, У-34**День 3-4****К-2100, Б-178, Ж-82, У-155****Завтрак**

Овсяноблин с сыром и помидором

К-717, Б-57, Ж-31, У-53**Обед**

Булгур с индейкой

К-585, Б-50, Ж-20, У-48**Ужин**

Салат с курицей

К-798, Б-71, Ж-31, У-55**День 5-6****К-2126, Б-176, Ж-78, У-166****Завтрак**

Пшенная каша + хлеб с сыром

К-797, Б-44, Ж-35, У-71**Обед**

Бурый рис с куриной грудкой

К-720, Б-67, Ж-16, У-73**Ужин**

Филе индейки с овощами

К-609, Б-64, Ж-27, У-22**День 7****К-2135, Б-174, Ж-85, У-155****Завтрак**

Омлет с сыром

К-730, Б-55, Ж-32, У-52**Обед**

Гречневая крупа с куриной печенью со сметаной

К-745, Б-57, Ж-29, У-59**Ужин**

Брокколи и цветная капуста с белой рыбой

К-660, Б-62, Ж-25, У-44

НЕОБХОДИМО

Крупы, хлеб, семена:

Булгур	140г
Бурый рис	140г
Геркулес	260г
Гречка ядрица	160г
Пшеничная крупа	270г
Фасоль консервированная	860г
Горошек зелёный консервированный	220г
Тонкий лаваш бездрожжевой	120г
Хлеб ржано-пшеничный 2-1 сорта или цельнозерновой бездрожжевой	340г

Овощи, фрукты, зелень:

Брокколи	400г
Зелень кинза, укроп	
Лук репчатый	80г
Микс салата по вкусу	
Морковь	240г
Огурец	600г
Перец сладкий	920г
Помидор	400г
Цветная капуста	400г
Цуккини	360г
Чеснок	1 головка
Шампиньоны	60г
Яблоко	200г

Рыба, мясо:

Говядина постная	400г
Грудка куриная	1640г
Индейка грудка	880г
Куриная печень	480г
Пангасиус	560г

Яйца:

Яичный белок жидкий в бутылке	360г
Яйцо куриное	14шт

Масло:

Олив.масло	200г
Сливочное масло	40г

Молочные продукты, сыр:

Йогурт Савушкин TEOS греческий	280г
Молоко 2,5%	310г
Сметана 15%	80г
Сыр адыгейский	580г
Твердый сыр 45%	200г

Еще потребуется:

Грецкие орехи	30г
Подсластитель по вкусу	
Соевый соус	20г
Соль и специи по вкусу	
Соус томатный	60г

ДЕНЬ 1-2

ЗАВТРАК

Ккал Белки Жиры Угл.

Пицца курица-грибы

740 61г 32г 48г

Понадобится:

Геркулес	65г
Молоко 2,5%	85г
Яйцо куриное	1шт
Твердый сыр 45%	20г
Соус томатный	30г
Шампиньоны	30г
Грудка куриная	160г
Олив.масло	10г
Соль,перец по вкусу	

Способ приготовления:

Грибы нарезаем тонкими пластинами и обжариваем на масле в течение 4-5 минут с солью и перцем.

Курицу нарезаем мелкими кубиками и обжариваем на сковороде до готовности.

Сыр натираем на терке.

Геркулес перемалываем в муку (или можно взять овсяную муку), добавляем к ней молоко, яйца, соль, перец по вкусу. Перемешиваем.

Жарим на сухой сковороде на среднем огне под крышкой, через 7 минут переворачиваем..

Смазываем блин томатным соусом. Выкладываем грибы, курицу и посыпаем сыром. Накрываем крышкой и готовим еще 3-4 минуты.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз (или на 1 человека). Если хотите приготовить завтрак сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.

ДЕНЬ 1-2

ОБЕД

Ккал Белки Жиры Угл.

Пшено с курицей

705 57г 23г 63г

Понадобится:

Пшенная крупа	75г
Грудка куриная	210г
Олив.масло	10г
Сливочное масло	7г
Соль, специи по вкусу	
Зелень по вкусу (Укроп)	
Яблоко	100г

Способ приготовления:

Пшенную крупу всыпьте в эмалированную кастрюлю, залейте водой чуть выше крупы, добавьте соль и доведите до кипения. Снимите с огня, слейте воду. Дело в том, что на поверхности пшенной крупы имеется пыль, которая делает кашу вязкой. Прокипятив, мы очищаем крупу от этой пыли и других загрязнений, в результате чего каша получится не только рассыпчатой, но и более вкусной. Залейте крупу в соотношении 1(крупы):2(воды) холодной водой и поставьте на огонь. Как только вода закипит, убавьте огонь и варите без крышки 15 минут. Кастрюлю снимите с огня, добавьте сливочное масло, накройте крышкой и оставьте на 15 минут. За это время каша впитает остатки жидкости и станет мягкой и рассыпчатой.

Пока крупа остывает филе режем на кусочки, разогреваем сковороду, добавляем масло и выкладываем куриное филе. Тушим на сковороде до готовности.

На финальной стадии приготовления добавить к курице рубленную зелень, посолить и поперчить. Не снимая блюдо с огня, всыпать в сковороду пшено, оставить на 1-2 минуты, чтобы крупа впитала все ароматы. Яблоко на десерт.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз. Если хотите приготовить обед сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.

ДЕНЬ 1-2

УЖИН

Ккал Белки Жиры Угл.

Салат по-грузински

692 56г 35г 34г

Понадобится:

Говядина постная	200г
Фасоль консервированная	150г
Грецкие орехи	15г
Перец сладкий	140г
Олив.масло	10г
Морковь	50г
Соль, специи по вкусу	
Чеснок	1 зубчик
Зелень (Кинза) по вкусу	

Способ приготовления:

Говядину мелко порезать. Разогреть сковороду, добавить оливковое масло 5г и выложить говядину. Потушить до готовности. (Можно предварительно отбить, чтобы было мягким, и потушить с добавлением воды, если оно жесткое).

Перец нарезать соломкой, морковь также нашинковать соломкой или потереть на крупной терке.

Смешать говядину, фасоль, перец и морковь, добавить зубчик чеснока пропущенный через пресс, мелко нарезать кинзу (по желанию) и добавить в салат. Сверху посыпать измельченными грецкими орехами. Добавить оставшиеся 5г оливкового масла.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз. Если хотите приготовить ужин сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.

ДЕНЬ 3-4

ЗАВТРАК

Ккал Белки Жиры Угл.

Овсяноблин с сыром и помидором

717

57г

31г

53г

Понадобится:

Яйцо куриное	2шт
Яичный белок жидкий в бутылке	90г
Помидор	100г
Твердый сыр 45%	40г
Геркулес	65г
Молоко 2,5%	30г
Соль, специи по вкусу	
Йогурт Савушкин TEOS греческий	140г

Способ приготовления:

Смешать геркулес (можно предварительно смолоть хлопья до состояния муки) с молоком и яйцами и белком, посолить, поперчить по вкусу.

Выпекать на разогретой сковороде с двух сторон.

Выложить начинку сыр и помидор, сложить блин пополам и подержать немного блин на сковороде до расплавления сыра. Употребить с йогуртом.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз. Если хотите приготовить завтрак сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.

ДЕНЬ 3-4

ОБЕД

Ккал Белки Жиры Угл.

Булгур с индейкой

585 50г 20г 48г

Понадобится:

Булгур	70г
Индейка грудка	210г
Чеснок	2 зубчика
Огурец по желанию	
Соль, специи по вкусу	
Олив.масло	10г
Сливочное масло	3г

Способ приготовления:

На гарнир отварить булгур. В сотейнике разогрейте оливковое масло (7г) всыпьте сухую крупу булгура и обжарьте его постоянно помешивая примерно 2-3 минуты. Чтобы весь булгур смешался с маслом и слегка обжарился. Влейте кипящую подсоленную воду к крупе (1 часть крупы:2 части воды) и варите до готовности (примерно 10 минут). В готовую крупу добавьте сливочное масло.

Индейку порезать тонкими слайсами, посолить, добавить специи, лук, чеснок по вкусу.

Обжарить на гриле (сдобрить оставшимся маслом) или на сковороде (смазав сковороду оставшимся маслом). Огурец по желанию вприкуску.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз. Если хотите приготовить обед сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.

ДЕНЬ 3-4

УЖИН

Ккал Белки Жиры Угл.

Салат с курицей	798	71г	31г	55г
------------------------	-----	-----	-----	-----

Понадобится:

Грудка куриная	220г
Микс салата по вкусу	
Огурец	220г
Горошек зелёный консервированный	110г
Твердый сыр 45%	40г
Олив.масло	15г
Соль, специи по вкусу	
Соевый соус	10г
Хлеб ржано-пшеничный 2-1 сорта или цельнозерновой бездрожжевой	70г

Способ приготовления:

Куриное филе отварить, мелко нарезать. Микс салата, огурцы порезать произвольно, сыр натереть на терке. Смешать курицу, салат, огурец, горошек.

Смешать оливковое масло с соевым соусом, полить салат. Сверху посыпать сыром. Хлеб как дополнение.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз. Если хотите приготовить ужин сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.

ДЕНЬ 5-6

ЗАВТРАК

Ккал Белки Жиры Угл.

Пшенная каша + хлеб с сыром

797 44г 35г 71г

Понадобится:

Пшенная крупа	60г
Сливочное масло	7г
Подсластитель по вкусу	
Тонкий лаваш бездрожжевой	60г
Сыр адыгейский	100г
Яйцо куриное	2шт

Способ приготовления:

Яйца отварить. Пшеннную крупу всыпьте в эмалированную кастрюлю, залейте водой чуть выше крупы, добавьте соль и доведите до кипения. Снимите с огня, слейте воду. Дело в том, что на поверхности пшенной крупы имеется пыль, которая делает кашу вязкой. Прокипятив, мы очищаем крупу от этой пыли и других загрязнений, в результате чего каша получится не только рассыпчатой, но и более вкусной. Залейте крупу в соотношении 1(крупы):2(воды) холодной водой и поставьте на огонь. Как только вода закипит, убавьте огонь и варите без крышки 15 минут. Кастрюлю снимите с огня, добавьте масло, накройте крышкой и оставьте на 15 минут. За это время каша впитает остатки жидкости и станет мягкой и рассыпчатой.

Сыр завернуть в лаваш и вместе с яйцами как дополнение к каше.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз. Если хотите приготовить завтрак сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.

ДЕНЬ 5-6

ОБЕД

Ккал Белки Жиры Угл.

Бурый рис с куриной грудкой

720 67г 16г 73г

Понадобится:

Грудка куриная	230г
Бурый рис	70г
Перец сладкий	140г
Олив.масло	10г
Соль/перец/специи по вкусу	
Фасоль консервированная	130г

Способ приготовления:

Бурый (коричневый) рис вариться дольше обычного белого из-за того, что он неочищенный. Промойте его хорошо и замочите минут на 30 в холодной воде. Засыпайте уже в кипящую, подсоленную воду и варите 30 минут на медленном огне. Пропорция 1(риса):2 (воды).

Нарезать филе курицы на небольшие кусочки.

Перец порезать на мелкие кусочки.

Разогреть сковороду, добавить олив.масло. Выложить курицу и тушить до полуготовности (10 минут), далее добавить в сковороду перец, закрыть крышкой и тушить 7 минут. В сковороду к курице и перцу добавить отваренный бурый рис и фасоль, перемешать и дать потомиться на огне 1-2 минуты. Выключить и оставить на 5 минут. Чтобы блюдо настоялось.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз. Если хотите приготовить обед сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.

ДЕНЬ 5-6

УЖИН

Ккал Белки Жиры Угл.

Филе индейки с овощами

609 64г 27г 22г

Понадобится:

Индейка грудка	230г
Помидор	70г
Лук репчатый	20г
Морковь	40г
Цуккини	180г
Перец сладкий	180г
Олив.масло	10г
Соль/перец/специи по вкусу	
Сыр адыгейский	70г

Способ приготовления:

Филе индейки нарезаем поперек волокон толщиной не более 1см и маринуем (соль, перец специи по вкусу) затем обжариваем на сковороде или гриле.

Цуккини и сладкий перец нарезаем произвольно, солим и перчим по вкусу.

Разогреваем сковороду, добавляем масло, далее выкладываем лук обжариваем до прозрачности, добавляем морковь, помидор, цуккини и сладкий перец. Тушим под крышкой 10-15 минут. Адыгейский сыр как дополнение.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз. Если хотите приготовить ужин сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

Ккал Белки Жиры Угл.

Омлет с сыром

730 55г 32г 52г

Понадобится:

Яйцо куриное	2шт
Яичный белок жидкий в бутылке	90г
Молоко 2,5%	40г
Сыр адыгейский	120г
Хлеб ржано-пшеничный 2-1 сорта или цельнозерновой бездрожжевой	100г
Соль, перец по вкусу	

Способ приготовления:

Взбить яйца и белок с молоком, посолить, поперчить по вкусу.

Вылить яичную смесь на сковороду.

Едим омлет с бутербродом с адыгейским сыром.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз. Если хотите приготовить завтрак сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.

ДЕНЬ 7

ОБЕД

Ккал Белки Жиры Угл.

**Гречневая крупа с куриной печенью
со сметаной**

745 57г 29г 59г

Понадобится:

Греча ядрица	80г
Куриная печень	240г
Лук репчатый	20г
Морковь	30г
Помидор	25г
Олив.масло	5г
соль и специи по вкусу	
Сметана 15%	40г

Способ приготовления:

Гречневую крупу отварить по инструкции на упаковке.

Лук мелко нарезать, морковь потереть, помидоры кубиком.

Печень хорошо промыть, нарезать. Разогреть сковороду, добавить масло. Выложить на разогретую сковороду печень, тушить на среднем огне периодически помешивая 10 минут, затем добавить, лук, морковь и помидоры, посолить, поперчить, перемешать и тушить 5-10 минут. Затем добавить сметану перемешать и тушить еще 3 минуты. Печень готова.

На тарелку выкладываем гречку, куриную печень со сметаной.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз. Если хотите приготовить обед сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.

ДЕНЬ 7

УЖИН

Ккал Белки Жиры Угл.

Брокколи и цветная капуста с белой рыбой

660 62г 25г 44г

Понадобится:

Пангасиус	280г
Цветная капуста	200г
Брокколи	200г
Олив.масло	15г
соль и специи по вкусу	
Фасоль консервированная	150г

Способ приготовления:

В кипящую подсоленную воду выложить цветную капусту и брокколи, варить 5 минут. Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Разогреть сковороду, добавить олив.масло (7г) выложить капусту и слегка обжарить.

Филе пангасиуса посолить, поперчить, выложить в форму для запекания (предварительно смазав маслом 3г). Разогреть духовку до 180 градусов, запекать в духовке 20-25 минут при температуре 180 градусов. (Зависит от особенностей духовки).

На тарелку выложить капусту, рыбу и фасоль как дополнение.

Данное количество ингредиентов рассчитано на 1 раз. Если хотите приготовить ужин сразу на 2 дня, просто увеличьте ингредиенты вдвое.