

Уровень 3. Неделя 4

Ингредиенты в таблице представлены в готовом виде.

	Завтрак	Перекус	Обед	Ужин
Пн	Яйца-пашот (2 шт) и фета (30 г) на ц/з хлебе (50 г) с канкасе из помидоров (50 г) и овощной салат (100 г)	Йогурт 2,5% (200 мл) с ягодами (150 г), бананом (100 г) и орехами (10 г)	Спагетти-болоньезе (240 г) и овощной салат (150 г)	Гречка с грибами (130 г) и икра из баклажанов (200 г)
Вт	Ленивая овсянка (150 г) с корицей и ягодами (150 г) и грушей (100 г)	Чипсы из лаваша (50 г) со шпинатным соусом (50 мл) и овощами (150 г)	Чечевица (100 г) с салатом (250 г)	Куриная запеканка с овощами (350 г)
Ср	Творог (150 г) с тертым яблоком (200 г), орехами (20 г) и медом (1 ч.л.)	Разгрузочный день «Пищевая пауза 16/8»	Салат из свежих овощей (250 г) и кускуса (100 г)	Форель (150 г) с рисом (100 г) и салат с брокколи и перцем (200 г)
Чт	Киноа (150 г) с яблоком (200 г), финиками (20 г) и орехами (10 г)	Йогурт (200 мл) с ягодами (50 г) и орехами (10 г)	Фасоль (120 г) с сыром (15 г) и овощами (250 г)	Куриное филе (130 г) с тушеной капустой (150 г) и рис (50 г)
Пт	Яйца (2 шт) с тостами (50 г) с гуакамоле (100 г) и овощным салатом (150 г)	Лаваш (50 г) с моцареллой (30 г), яблоком (100 г), орехами (15 г) и хурма (150 г)	Морковно-тыквенный суп-пюре (250 мл) с киноа (100 г) и салатом с морской капустой (160 г)	Рис с овощами (260 г) и креветки в шпинатном соусе (100 г)
Сб	Овсяные оладьи (250 г) с корицей и ягодами (150 г)	Салат из моркови, тыквы, яблока, орехов и изюма (220 г)	Пшеничная каша (150 г) с твердым сыром (30 г) и салат из пекинской капусты, огурца, зелени и морской капусты (200 г)	Рыбные маффины (130 г) с огуречным соусом (50 г) и горошек с брокколи и шпинатом (150 г) и ц.з. хлеб (30 г)
Вс	Запеканка с грушей (350 г)	Конфеты из сухофруктов, орехов и мака (60 г) и хумус (30 г) с овощами (100 г)	Кукурузная каша (100 г) и свежий салат с телятиной (300 г)	Гречка (150 г), с зеленым горошком (100 г), адыгейским сыром (15 г) и цветная капуста (100 г)

Все продукты для закупки расписаны в сухом/сыром виде. Если из данного списка продуктов что-то не нашло, замени на другие продукты из списка "заменяемости". На этой неделе тебе понадобится:

Мясо/птица/рыба/яйца/морепродукты

- ☐ форель – 200 г
- ☐ белая рыба (треска, хек, минтай, дорадо, сибас, судак) – 60 г
- ☐ креветки – 150 г
- ☐ телятина**** – 180 г
- ☐ фарш из телятины** (домашний) – 150 г
- ☐ филе куриное*** – 170 г
- ☐ куриный фарш (без жира)* – 130 г
- ☐ яйца – 8

Крупы/бобовые/паста/хлеб

- ☐ чечевица (зеленая или красная) – 30 г
- ☐ фасоль белая – 60 г
- ☐ гречневая крупа – 85 г
- ☐ овсяная крупа (или плющенные хлопья) – 110 г
- ☐ киноа – 90 г
- ☐ кукурузная каша – 40 г
- ☐ кускус – 40 г
- ☐ пшеничная каша – 60 г
- ☐ рис – 85 г
- ☐ спагетти из твердых сортов пшеницы – 50 г
- ☐ ц/з хлеб – 150 г
- ☐ лаваш – 100 г
- ☐ ц.з. мука (овсяная, кокосовая) – 4 ст.л. (этот продукт тебе может понадобиться в течение всей программы)

Фрукты/овощи

- ☐ яблоко – 600 г
- ☐ банан – 150 г
- ☐ апельсин – 1 шт
- ☐ авокадо – 100 г
- ☐ гранат (зерна) – 50 г
- ☐ груша – 250 г
- ☐ лимон – 1 шт
- ☐ киви – 1 шт
- ☐ хурма (или любой сезонный фрукт) – 150 г
- ☐ ягоды: малина, смородина,

- черника, клубника, ежевика, вишня (свежие или замороженные) – 350 г
- ☐ изюм (по желанию) – 10 г
- ☐ финик – 50 г
- ☐ помидор – 530 г
- ☐ перец – 350 г
- ☐ огурец – 450 г
- ☐ морковь – 440 г
- ☐ брокколи (свежая или замороженная) – 300 г
- ☐ цветная капуста (свежая или замороженная) – 170 г
- ☐ капуста белокочанная – 150 г
- ☐ пекинская капуста – 90 г
- ☐ цуккини или кабачок – 200 г
- ☐ баклажан – 150 г
- ☐ сельдерей (стебель) – 80 г
- ☐ стручковая фасоль (свежая или замороженная) – 80 г
- ☐ горошек (свежий или замороженный) – 280 г
- ☐ грибы – 100 г
- ☐ тыква – 225 г
- ☐ лук репчатый – 130 г
- ☐ чеснок – 1 зуб
- ☐ морская капуста – 100 г
- ☐ шпинат (свежий или замороженный) – 120 г
- ☐ листья салата – 80 г
- ☐ свежая зелень (кинза, петрушка, укроп) – 40 г
- ☐ руккола – 80 г
- ☐ маслины – 80 г

Молочные продукты и сыры

- ☐ творог 5% (в прямоугольных брикетах) – 240 г
- ☐ йогурт 2,5% (густой без добавок) – 530 мл
- ☐ сливки 10%-15% – 30 мл
- ☐ сливочное масло 82,5% – 50 г (этот продукт тебе может понадобиться в течение всей программы)
- ☐ фета – 85
- ☐ сыр желтый (или

- адыгейский) – 45 г
- ☐ моцарелла – 30 г

Жиры/семена/приправы/мёд (приправы, масла и семена тебе могут понадобиться в течение всей программы)

- ☐ оливковое масло – 100 мл
- ☐ кокосовые сливки (по желанию) – 50 мл
- ☐ орехи грецкие (миндаль, фундук) – 105 г (+20-30 г, если делаете ореховое молоко)
- ☐ семена тыквы – 10 г
- ☐ кунжут
- ☐ семена льна – 20
- ☐ кокосовая стружка
- ☐ мак – 10 г
- ☐ мёд
- ☐ горчица
- ☐ хумус (покупной или домашний*) – 30 г
- *для домашнего нужны: нут, тхина, сок лимона, оливковое масло
- ☐ томатная паста (без сахара) (по желанию)
- ☐ морская соль и перец
- ☐ орегано
- ☐ базилик
- ☐ бальзамик
- ☐ розмарин
- ☐ перец черный
- ☐ паприка
- ☐ перец чили (можно сухой)
- ☐ тмин
- ☐ куркума
- ☐ кориандр
- ☐ корица
- ☐ какао

Вегетарианские замены:

- ☐ *треска (вместо куриного фарша) – 150 г
- ☐ **тофу (вместо мясного фарша) – 150 г
- ☐ ***тунец (вместо куриного филе) – 130 г
- ☐ ****с/с форель (вместо телятины) – 130 г

Рецепты на Понедельник

Завтрак: Яйца-пашот (2 шт) и фета (30 г) на ц/з хлебе (50 г) с канкасе из помидоров (50 г) и овощной салат (100 г)

Время подготовки: 10 минут Время готовки: 15 минут

Ингредиенты

для тостов:

- яйца – 2 шт
- ц/з хлеб – 50 г
- помидор – 50 г
- фета – 30 г
- свежая зелень: петрушка, укроп или кинза – 20 г
- морская соль, перец – по вкусу
- оливковое масло – 1 ч.л.

для салата:

- огурец – 70 г
- руккола или листья салата – 30 г
- морская соль, перец, лимонный сок – по вкусу
- оливковое масло – 1 ч. л.

Этапы приготовления:

для тостов:

1. Отварить яйцо методом пашот (или всмятку).
2. Мелко нарезать помидоры, петрушку или кинзу, перемешать и сбрызнуть оливковым маслом. По вкусу добавить соль и перец. Выложить на два куска хлеба, смазанные сыром фета, сверху помидоры и по яйцу-пашот.

для салата:

1. Мелко нарезать огурец. Смешать с рукколой или листьями салата, добавить лимонный сок, специи и 1 ч. л. оливкового масла.

Перекус: Йогурт 2,5% (200 мл) с ягодами (150 г), бананом (100 г) и орехами (10 г)

Время подготовки: 5 минут Время готовки: 15 минут

Ингредиенты

- йогурт 2,5% (густой, без добавок) – 200 мл
- банан – 100 г
- любые ягоды (малина, смородина, черника) – 150 г
- орехи – 10 г

Этапы приготовления

1. Орехи предварительно замочить водой на 1 час или на ночь, чтобы избавиться от фетиновой кислоты, которая препятствует усвоению минералов.
2. Йогурт подавать с ягодами, бананом и орехами.

Обед: Спагетти болоньезе (250 г) и овощной салат (150 г)

Время подготовки: 10 минут Время готовки: 25 минут

Ингредиенты

для спагетти:

- спагетти из твёрдых сортов пшеницы – 50 г
- фарш из телятины (домашний) – 150 г
- помидор – 100 г
- кокосовые сливки (по желанию) – 50 мл
- чеснок – 1 зуб
- морская соль, перец, базилик – по вкусу

для салата:

- перец – 50 г
- огурец – 50 г
- листья салата (айсберг) – 30 г
- зелень (укроп, петрушка, кинза) – 20 г
- морская соль, перец, лимонный сок – по вкусу
- оливковое масло – 2 ч. л.

Этапы приготовления

для спагетти:

1. Спагетти отварить строго по времени, указанному на упаковке.
2. На сковороде с антипригарным покрытием добавить чеснок целиком (предварительно можно раздавить ножом, так он быстрее отдаст запах), обжарить в течение нескольких минут, затем добавить фарш и жарить ещё 5–7 минут, добавив немного воды, если пригорает. Удалить чеснок.
3. Помидор мелко порезать. Добавить на сковороду к фаршу вместе со специями, базиликом и сливками (если используете). Тушить до готовности мясного соуса. Добавить готовое спагетти и потомить всё вместе под закрытой крышкой пару минут.

для салата:

1. Из огурца, листьев салата, перца, зелени, специй и оливкового масла сделать салат. Подать к спагетти с соусом болоньезе.

Вегетарианский вариант: Каша или макароны (150 г) + тофу (100 г) + овощи (150 г) + оливковое масло (1 ч. л.) Тофу мелко режем или крошим вилкой. Тушим по такой же схеме, как мясной фарш, сразу добавляя помидор и кокосовые сливки (по желанию). Дальше по рецепту.

Ужин: Гречка с грибами (130 г) и икра из баклажанов (200 г)

Время подготовки: 10 минут Время готовки: 30 минут

Ингредиенты

для гречки:

- гречневая крупа – 25 г
- шампиньоны – 100 г
- лук репчатый – 30 г
- свежая зелень: петрушка, укроп или кинза – 10 г
- оливковое масло – 1 ч. л.
- морская соль, перец – по вкусу

для икры из баклажанов:

- перец – 150 г (1 шт)
- баклажан – 150 г
- зерны граната* – 20 г
- грецкий орех – 10 г
- оливковое масло – 1 ч. л.
- морская соль, перец, базилик – по вкусу

*зерна граната удобно хранить в морозилке порционно. Очистив гранат, зерна можно разделить на порции, завернуть в фольгу и отправить в морозилку или холодильник (в зависимости от того, как скоро они вам понадобятся)

Этапы приготовления

для гречки с грибами:

1. Отварить гречневую крупу до готовности в подсоленной воде. В готовую кашу добавить оливковое масло.
2. Пока варится каша, нарезать лук и грибы, спассеровать на сковороде с антипригарным покрытием, чтобы грибы прожарились и не успели пустить сок, в конце добавить специи и томить всё вместе ещё пару минут.
3. Смешать готовую кашу с луком, грибами и мелко нарезанной зеленью.

для икры из баклажанов:

1. Баклажан и перец запечь в духовке до мягкой серединки баклажана в течение 20–25 минут при 200 °С.
2. Достать и охладить овощи. Очистить их от кожуры и семечек, мякоть нарезать кубиками.
3. В икру добавить специи, травы, дроблёные орехи и оливковое масло. Украсить зёрнами граната.