



МЕНЮ-КОНСТРУКТОР

ПОСОБИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО
ПИТАНИЯ

28 ВАРИАНТОВ
завтраков, обедов,
перекусов и ужинов

1500 ккал



Привет!

Меня зовут Екатерина! Я – нутрициолог, диетолог, тренер индивидуальных и групповых программ.

В чем заключаются основные особенности моей работы?

- Помогу восстановить **отношения с едой и телом**, осознанно подходить к теме режима, питания и физических нагрузок, а также сбросить лишние килограммы, уменьшить объемы тела и улучшить как внешнее, так и внутреннее состояние организма.
- Научу принципам сбалансированного питания **без ограничений и диет**.
- Уберу **зацикленность на весе** и подсчете калорий.

Преимущества данного пособия:

- вам больше не придется ломать голову над тем, что приготовить – за вас уже все продумано и детально расписано;
- экономия времени, сил и денежных средств – готовка займет **не более 40-60 минут** вашего времени, а походы в супермаркет станут целенаправленными;
- предложенное меню – это **НЕ очередная диета и НЕ марафон похудения**, а сбалансированное питание, которое подойдет для всей семьи;
- простые и подробные рецепты приготовления из доступных продуктов + фото блюд;
- возможность **варьировать каждый прием пищи**, исходя из пожеланий и оставшихся продуктов;
- список для закупок на каждую неделю;
- **разнообразный и сбалансированный рацион.**

Сделайте шаг вперед навстречу ЗДОРОВОМУ и СБАЛАНСИРОВАННОМУ питанию! А я вам в этом с удовольствием помогу!

Ваш нутрициолог,
@katya_kurganova



Неделя 1

Продуктовая корзина

- Куриное филе - 1 кг
- Куриный фарш - 400 гр.
- Филе рыбы (красной/белой) - 200 гр.
- Креветки - 300 гр.
- Яйца - 12 шт.
- Творог - 600 гр.
- Йогурт натуральный - 200 гр.
- Кефир - 300 мл
- Молоко - 350 мл
- Сметана - 200 гр
- Томатная паста - 200 гр.
- Сыр твердый - 220 гр.
- Сыр мягкий - 100 гр.
- Творожный сыр - 100 гр.
- Овсяные хлопья - 100 гр.
- Мука цельнозерновая/рисовая - 150 гр.
- Гречка/кускус - 100 гр.
- Макароны из твердых сортов пшеницы - 50 гр.
- Хлеб цельнозерновой - 50 гр.
- Хлебцы - 1 упаковка
- Разрыхлитель
- Соль, перец, специи, зелень
- Оливковое масло
- Соевый соус
- Семечки
- Орехи - 40 гр.
- Авокадо - 2 шт.
- Овощи (помидоры, Черри, огурцы, капуста, перец, салатный микс, лук, чеснок, картофель, кабачки/цукини, баклажаны, морковь, грибы)
- Фрукты/ягоды
- Черный (любой другой) шоколад - 1 плитка
- Сухофрукты - 60 гр. (по желанию)
- Мороженое "Пломбир" - 90 гр.
- Подсладитель/мед

Завтраки

Завтрак 1. Сырники



Ингредиенты:

- творог – 200 гр.
- яйцо – 1 шт.
- мука ц/з/манка – 15 гр.
- подсластитель/сахар – по вкусу
- фрукты/ягоды

Способ приготовления

Смешать все ингредиенты. Скатать тесто в шарики и сформировать из них сырники. Немного обвалять каждый сырник в небольшом количестве муки/манки. Обжарить с каждой стороны на а/г сковороде (или на оливковом масле).

*Подавать с фруктами/ягодами. В качестве топинга можно использовать сметану/йогурт, шоколад, сгущенку, сахарную пудру, мед.

Завтрак 2. Фриттата с сыром и помидорами



Ингредиенты:

- яйца – 2 шт.
- молоко – 100 мл
- помидор – 1 шт.
- сыр мягкий – 30 гр.
- соль, специи, зелень – по вкусу
- овощи – для подачи

Способ приготовления

Яйца смешать с молоком, специями, солью, травами. Помидор нарезать полукольцами или кубиком, выложить на дно сковороды и залить их яичной смесью. Жарим на а/г сковороде (можно с добавлением небольшого количества оливкового/сливочного масла) 10-15 минут или выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут. В конце посыпать натертым сыром.

Завтраки

Завтрак 3. Хлебцы с творожным сыром и авокадо



Ингредиенты:

- хлебцы – 2 шт.
- творожный сыр – 30 гр.
- авокадо – 1/2
- соль, специи, кунжут, семечки, зелень – по вкусу
- овощи

Способ приготовления

Хлебцы намазать творожным сыром. Авокадо очистить, нарезать и выложить сверху. Посыпать специями, кунжутом, семечками, зеленью. Подавать со свежими овощами.

Завтрак 4. Сырные вафли



Ингредиенты:

- яйцо – 1 шт.
- овсяные хлопья – 50 гр.
- сыр – 40 гр.
- разрыхлитель – 1/3 ч.л.
- соль, специи – по вкусу
- зеленый лук, овощи

Способ приготовления

Соединяем все ингредиенты и готовим в вафельнице. Если ее нет, то можно пожарить в виде панкейков на сковороде (с добавлением небольшого количества оливкового масла). Подавать с расплавленным сыром, сметаной/натуральным йогуртом, зеленью и овощами.

Завтраки

Завтрак 5. Банановые оладушки



Ингредиенты:

- банан – 1 шт.
- яйцо – 1 шт.
- сметана – 2 ст.л.
- разрыхлитель – 1/3 ч.л.
- мука ц/з/рисовая – 40 гр.
- оливковое масло – для жарки
- фрукты/ягоды

Способ приготовления

Банан пюрировать с помощью вилки. Добавить яйцо, сметану, разрыхлитель, муку. Тесто перемешать до однородной консистенции. Обжарить на хорошо разогретой сковороде с добавлением масла.

В качестве топинга можно использовать шоколад, сгущенку, мед, ореховую/шоколадную пасту.

Завтрак 6. Итальянские брускетты



Ингредиенты:

- хлеб ц/з – 2 ломтика
- помидор – 1 шт.
- сыр твердый – 10 гр.
- сыр мягкий – 30 гр.
- оливковое масло – для жарки
- чеснок, соль, специи, травы – по вкусу
- овощи, зелень

Способ приготовления

Хлеб подсушить на сковороде, переложить его на тарелку. На сковороду налить немного оливкового масла, добавить мелко нарезанный помидор, чеснок, соль, специи и травы. Обжаривать 2-3 минуты. На хлеб выложить мягкий сыр, затем томатную смесь. Сверху посыпать натертым твердым сыром и зеленью.

Завтраки

Завтрак 7. Овсяноблин с творогом и фруктами



Ингредиенты:

- овсяные хлопья - 50 гр.
- яйцо - 1 шт.
- молоко - 40 мл
- творог - 60 гр.
- подсластитель/мед - по вкусу
- фрукты/ягоды

Способ приготовления

Яйцо, хлопья, молоко и подсластитель смешать вилкой. На а/г сковороду выложить массу (можно добавить небольшое количество оливкового масла), жарить с 2 сторон по 2-3 минуты. Блин переложить на тарелку. На половину блина положить творог, сверху - фрукты/ягоды и накрыть второй половинкой.

*Сверху блин украсить шоколадом/сгущенкой/медом.

Обеды

Обед 1. Паста с томатами и сыром



Ингредиенты:

- макароны из ТСП – 50 гр.
- томатная паста – 3 ст.л.
- чеснок – 10 гр.
- сыр твердый – 25 гр.
- оливковое масло – 3 ч.л.
- соль, перец, специи – по вкусу
- зелень, овощи

Способ приготовления

Отварить макароны в горячей воде. На сковороду вылить оливковое масло, чеснок нарезать на четвертинки, обжарить на среднем огне 2–3 минуты. Добавить томатную пасту. Накрыть сковороду крышкой и тушить на медленном огне 15 минут. Добавить соль, специи, зелень и тушить еще 5 минут. С макарон слить воду и добавить пасту к соусу, все перемешать. Сверху выложить натертый сыр и украсить овощами и зеленью.

Обед 2. Куриные маффины



Ингредиенты:

- куриный фарш – 100 гр.
- яйцо – 1 шт.
- мука ц/з/рисовая – 15 гр.
- соль, перец, специи – по вкусу
- зелень, овощи

Способ приготовления

Смешать куриный фарш, яйцо, муку и специи. Нарезать мелко зелень и добавить в фарш. Разложить фарш в формочки и отправить в духовку на 25 минут (200 градусов).

*К такому обеду добавить гречку/булгур/кускус в качестве гарнира. Подавать со свежими овощами.

Обеды

Обед 3. Деруны



Ингредиенты:

- картофель – 3-4 шт.
 - лук – 1/2 шт.
 - яйцо – 1 шт.
 - оливковое масло – для жарки
 - соль, перец, зелень – по вкусу.
- Для сметанного соуса
- сметана – 3 ст.л.
 - зелень, чеснок, соль, перец – по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить и натереть на мелкой терке. Очищенный картофель натереть, смешать его с луковой кашицей. Добавить яйцо, соль, перец и зелень. Все перемешать. Разогреть масло, небольшими порциями добавить картофельную смесь. Обжарить деруны по 2-3 минуты с каждой стороны. Для соуса соединить все ингредиенты и перемешать.
*Подавать со свежими или запеченными/тушенными овощами.

Обед 4. Куриный крем-суп



Ингредиенты:

- куриное филе – 300 гр.
- кабачки/цукини – 300 гр.
- морковь – 1 шт.
- лук – 2 шт.
- соль, перец, специи – по вкусу

Способ приготовления

Все нарезать на мелкие кусочки, лук порубить на кубики. Переложить в кастрюлю и залить до верха водой. Поставить на огонь и варить 30 минут до готовности всех ингредиентов. Перелить все в блендер, по вкусу добавить соль и специи. Взбить до однородной массы.

*Рецепт рассчитан на 3 порции.
Подавать можно с тостом из ц/з хлеба или хлебцом.

Обеды

Обед 5. Пирог с сыром и курицей



Ингредиенты:

- куриный фарш - 300 гр.
- лук - 1 шт.
- мука ц/з - 50 гр.
- яйца - 4 шт.
- творог - 300 гр.
- разрыхлитель - 1 ч.л.
- сыр твердый - 100 гр.
- соль, специи - по вкусу
- овощи

Способ приготовления

Куриный фарш протушить с мелко нарезанным луком до готовности. Смешать яйца, соль, муку, разрыхлитель и творог. Выложить тесто на смазанную маслом и застеленную пергаментом форму, сверху фарш и накрыть фольгой. Отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 35 минут. Снять фольгу и посыпать пирог сверху натертым сыром.

Подавать со свежими овощами.

*Рецепт рассчитан на 2 порции.

Обед 6. Рагу овощное



Ингредиенты:

- кабачок/баклажан - 1 шт.
- лук - 1 шт.
- морковь - 1 шт.
- перец - 1 шт.
- томатная паста - 2 ст.л.
- чеснок - 1 зубчик
- оливковое масло - для жарки
- соль, перец, специи - по вкусу

Способ приготовления

Все овощи помыть и почистить. Кабачок/баклажан нарезать крупными кубиками, присыпать солью. Перец и морковь нарезать соломкой/кубиками, лук - четверть-кольцами. Обжарить все овощи на масле, добавить томатную пасту и томить еще 20 минут. Добавить соль, специи.

Обеды

Обед 7. Гречка с курицей



Ингредиенты:

- гречневая крупа – 50 гр.
- куриное филе – 150 гр.
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 1 зубчик
- томатная паста – 2 ст.л.
- оливковое масло – 1 ч.л.
- соль, перец, зелень – по вкусу
- овощи

Способ приготовления

Куриное филе нарезать кубиками, приправить перцем и перемешать; обжарить его на сковороде с оливковым маслом. Зелень, порезанный полукольцами лук и натертую морковь добавить к мясу и обжаривать еще 5 минут. Томатную пасту развести в небольшом количестве воды, добавить соль. Куриное филе с овощами залить томатом и выложить гречку. Выдавить зубчик чеснока. Перемешать в сковороде все ингредиенты, накрыть крышкой и готовить на среднем огне 15-20 минут, пока вся вода не испарится.

Перекусы



Вариант 1.

- Фрукты/ягоды
- Орехи – 25 гр.
- Черный шоколад – 30 гр.

Вариант 2.

- Фрукты/ягоды
- Хлебец (1 шт.) с сыром (20 гр.) и овощами
- Кефир – 180 мл

Вариант 3.

- Фрукты/ягоды
- Смесь орехов (15 гр.) с 1 ч.л. меда
- Молоко – 180 мл

Вариант 4.

- Фрукты/ягоды
- Йогурт натуральный – 150 гр.
- Сухофрукты/черный шоколад – 30 гр.

Вариант 5.

- Фрукты/ягоды
- Хлебцы (2 шт.) с творожным сыром (20 гр.), авокадо (1/2) и овощами

Вариант 6.

- Фрукты/ягоды
- Мороженое "Пломбир" с кусочками черного шоколада – 90 гр.

Вариант 7.

- Фрукты/ягоды
- Сыр – 25 гр.
- Черный шоколад/сухофрукты – 30 гр.

Ужин

Ужин 1. Салат с курицей и яблоком



Ингредиенты:

- отварное куриное филе – 130 гр.
- яблоко – 1 шт.
- огурец – 1 шт.
- помидор – 1 шт.
- 1 ч.л. сметаны
- 2 ст.л. натурального йогурта

Способ приготовления

Нарезать овощи и куриное филе соломкой. Сметану смешать с йогуртом, заправить салат и перемешать.

Ужин 2. Креветки с соевым соусом и овощным салатом



Ингредиенты:

- креветки в панцире – 300 гр.
- соевый соус – 6 ст.л.
- зелень, чеснок – по вкусу
- оливковое масло – 1 ч.л.
- овощи

Способ приготовления

Разогреть сковороду и налить оливковое масло, положить креветки и слегка обжарить. Вылить к ним соевый соус. Мелко нарезать зелень и чеснок, выложить на креветки, тушить еще 5–6 минут. Подавать в теплом виде с овощным салатом или запечеными овощами.

Ужин №1

Ужин 3. Рыбные котлеты с гречкой/кускусом и овощами



Ингредиенты:

- филе рыбы – 200 гр.
- мука ц/з/рисовая – 1 ст.л.
- сметана – 1 ст.л.
- соль, специи, зелень – по вкусу
- оливковое масло – для жарки
- гречка/кускус – 40 гр.
- овощи

Способ приготовления

Рыбу нарезать на мелкие кубики, смешать с остальными ингредиентами и обжарить с двух сторон на оливковом масле. Гречку/кускус отварить. Подавать котлеты с кашей и овощами/овощным салатом.

Ужин 4. Куриный шашлык с овощами в духовке



Ингредиенты:

- куриное филе – 240 гр.
- перец – 1 шт.
- грибы – 100 гр.
- кефир – 100 мл
- лук – 1 шт.
- соль, перец, специи – по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе нарезать на кусочки, добавить лук, нарезанный полукольцами, молотый перец и кефир. Поставить в холодильник на 3-4 часа. По истечении времени достать филе, посолить его, добавить специи и перемешать. Порезать перец, промыть грибы. Выложить все ингредиенты на противень и отправить в разогретую до 200 градусов духовку на 25 минут.

Ужиньи

Ужин 5. Теплый салат с курицей и авокадо



Ингредиенты:

- куриное филе - 80 гр.
- салатный микс - 50 гр.
- авокадо - 1/2
- семечки - 10 гр.
- творожный сыр - 40 гр.
- оливковое масло - 1 ч.л.
- соль, специи - по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе нарезать на кусочки, обжарить 5-7 минут на а/г сковороде или на небольшом количестве оливкового масла, посолить и поперчить. Салатный микс положить в чашку, добавить мелко нарезанное авокадо, семечки, сыр и курицу. Сверху полить оливковым маслом. Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Ужин 6. Тушеная капуста с курицей



Ингредиенты:

- капуста - 150 гр.
- куриное филе - 100 гр.
- морковь - 1 шт.
- лук - 1 шт.
- томатная паста - 2 ст.л.
- соль, перец - по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, переложить в кастрюлю и посолить. Долить в кастрюлю немного воды и туширить 5-7 минут. Мелко нарезать лук, натереть морковь на крупной терке, добавить к капусте. Куриное филе порезать на средние кубики, добавить в кастрюлю к другим ингредиентам, перемешать, накрыть крышкой и туширить еще 15 минут. В конце добавить перец и томатную пасту.

Ужин №1

Ужин 7. Тёплый салат из баклажанов с сыром



Ингредиенты:

- баклажан/кабачок - 180 гр.
- помидор - 2 шт.
- имбирь - 10 гр.
- чеснок - 1 зубчик
- мягкий сыр - 30 гр.
- соевый соус - 2 ст.л.
- соль, перец, зелень - по вкусу

Способ приготовления

Нарезать помидоры и зелень. Баклажаны нарезать крупными кубиками и обжарить на сковороде до румяности. Смешать имбирь, натертый чеснок, соевый соус и добавить к баклажанам. Прожарить еще 5-7 минут. Выложить баклажаны на тарелку, добавить помидоры и зелень, посолить и поперчить, перемешать. Мелко нарезанный сыр выложить сверху на овощи. Подавать в теплом виде.



***Конец ознакомительного фрагмента**

Для того, чтобы приобрести полный вариант меню-конструктора или узнать детали индивидуальной работы на одном из моих пакетов, переходите на сайт
https://taplink.cc/katya_kurganova