

МЕНЮ - КОНСТРУКТОР

вашого збалансованого раціону



- сніданки



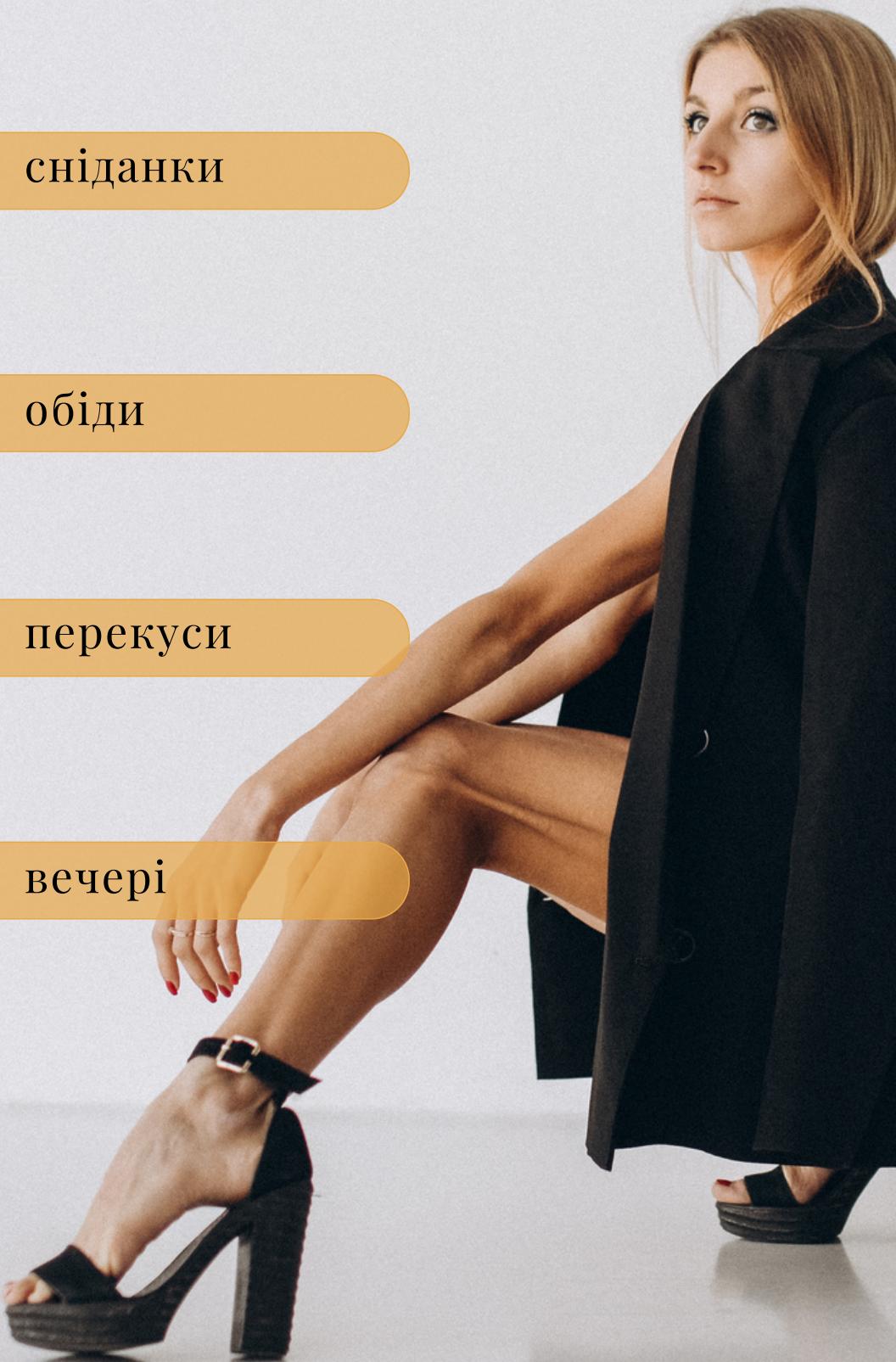
- обіди



- перекуси



- вечері



”

ПРИВІТ! Мене звати Катерина!

Я - нутриціолог,
консультант з корекції
ваги, а також тренер
індивідуальних і
групових програм.



ДОПОМОЖУ

Побудувати здорові стосунки з їжею і тілом, усвідомлено
ставитись до теми режиму, харчування і фізичних
навантажень, а також позбутися від зайвих кілограмів,
зменшити об'єми тіла та покращити як зовнішній, так і
внутрішній стан організму



ПОЗБАВЛЮ

Зацикленості на базі та
постійному підрахунку калорій



ДОВЕДУ

Що процес схуднення **може бути** приємним і
приносити задоволення



У цьому посібнику на вас чекає маса корисної інформації, цікавих рецептів та ідей, а також рекомендацій щодо побудови власного раціону

ТУТ ВИ ЗНАЙДЕТЕ



- Основи режиму харчування
- Білки, жири, вуглеводи - навіщо потрібні та в яких продуктах містяться
- Водний баланс та індивідуальні рекомендації
- Коригування меню для веганів та вегетаріанців
- Ваша продуктова корзина для закупок
- 30 варіантів сніданків
- 30 варіантів обідів
- 30 варіантів перекусів
- 30 варіантів вечерь

У ЧОМУ ПЕРЕВАГИ ПОСІБНИКА?



- Різні варіанти кожного прийому їжі, які можуть варіюватись і поєднуватись у бажаних комбінаціях, в залежності від **ваших вподобань та доступних продуктів**
- Меню вирішить ваші складнощі та закриє питання: **«Що сьогодні приготувати?»**, адже містить **більше 100 рецептів** на різний смак
- Оптимізація і **економія вашого часу та фінансів** - процес приготування не займе більше 40 хвилин вашого часу, а закупи стануть **більш організованими**
- Прості та детальні рецепти з доступних продуктів + фото страв
- Варіанти і рекомендації прийомів їжі для **веганів/вегетаріанців**
- Дане меню і вся подана інформація - **не дієта і не марафон схуднення**, а збалансоване харчування, яке підійде для усієї родини



МЕНЮ-КОНСТРУКТОР

- сніданки -

Англійський сніданок



Інгредієнти на 1 порцію

- Яйця - 2 шт.
- Хамон/бекон - 25 гр.
- Гриби - 3-4 шт.
- Помідори чері - 4-5 шт.
- Консервована квасоля - 50 гр.
- Зелень, сіль, спеції за смаком

*можна готувати без квасолі, а замість помідорів чері використовувати інші томати

Приготування

1. Гриби розрізати навпіл, обсмажити з сіллю та спеціями у невеликій кількості олії до золотистого кольору.
2. З яєць посмажити окату яєчню з рідким жовтком, перекласти на тарілку. У сковорідці обсмажити томати, аби вони стали м'якими.
3. Потім обсмажити смужки бекону/хамону.
4. Викласти томати, гриби, слайси бекону/хамону, консервовану квасолю поруч з яєчнею. Подавати з улюбленою зеленню, салатним міксом.

Шакшука



Інгредієнти на 1 порцію

- Вершкове масло - 1 ст.л.
- Цибуля - 1 шт.
- Перець болгарський - 1/2 шт.
- Помідори - 1-2 шт.
- Яйця - 2 шт.
- Сир твердий - 30 гр.
- Сіль, спеції, зелень за смаком
- Тост із ц/з хлібу/хлібець - 1 шт.

Приготування

1. На розтопленому маслі обсмажити цибулю, нарізану кубиками.
2. Далі додати перець (також нарізаний кубиками) і подрібнені помідори (можна почистити від шкірки). Додати сіль, спеції і все смажити на середньому вогні.
3. Зробити невеликі поглиблення і вбити у них яйця.
4. Коли страва буде готова, додати до неї натертій сир і зелень.
5. Подавати можна на пательні, додавши тост або хлібець.

Спаржа з соусом "Дор блю"



Інгредієнти на 1 порцію

- Спаржа - 200 гр.
- Вершки 15% - 50 мл
- Сир Дор блю - 35 гр.
- Яйця - 2 шт.
- Сік лимону/лайму за смаком
- Брускетта з ц/з хлібу - 1 шт.
- Зелень, листя салату, овочі

Приготування

1. На маленькому вогні підігріти вершки, розтопити у них сир. Довести суміш до кипіння. Соус повинен охолонути.
2. Спаржу почистити і варити у підсоленій воді 3-4 хвилини.
3. Дістати спаржу і у цій же воді зробити пашот з яєць.
4. Спаржу полити соусом, зверху викласти яйця і додати трошки соку лимону/лайму.
5. Подавати із зеленню, міксом салату та овочами.

Французькі тости з ягодами



Інгредієнти на 1 порцію

- Яйце - 1 шт.
- Молоко - 50 мл
- Ц/з хліб - 2 шм.
- Ягоди - 150-200 гр.
- Мед/джем/згущене молоко - 1 ч.л.
- Кориця за смаком

Приготування

1. У глибокій тарілці збити яйця з молоком та корицею.
2. Занурити шматочки хліба в яєчно-молочну суміш.
3. Покласти хліб на сковороду і обсмажити з обох боків.
4. Ягоди роздавити виделкою у тарілці, додати мед/джем/згущене молоко.
5. Намазати ягідним пюре тости, викласти на тарілку і подавати з улюбленим топінгом.

Рулетики з гуакамоле і сиром

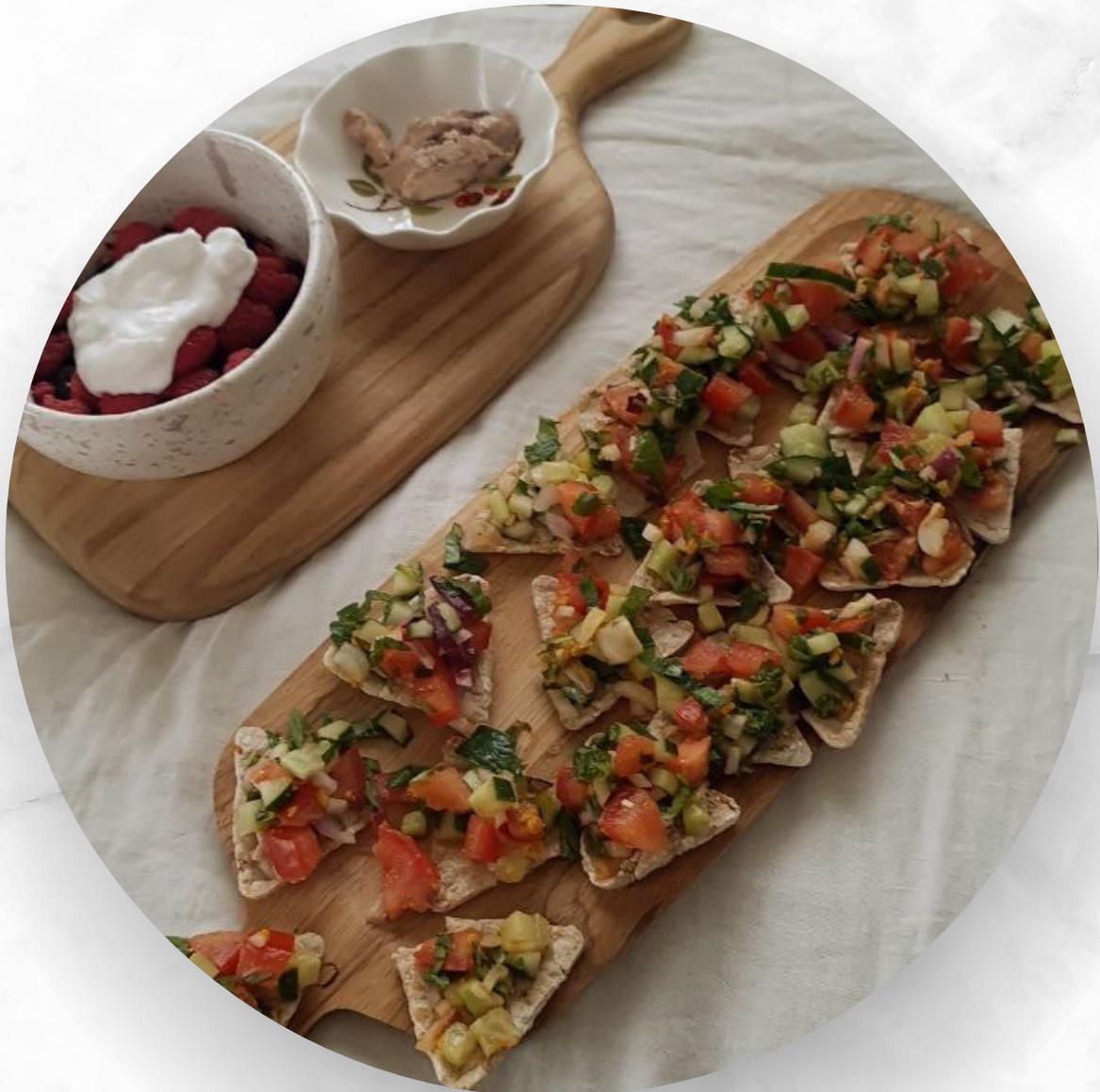


Інгредієнти на 1 порцію

- Авокадо - 1/2 шт.
- Творожний/крем-сир - 30 гр.
- Помідор - 1 шт.
- Часник - 1 зубчик
- Зелень, сіль, спеції за смаком
- Лаваш - 1 лист (45-50 гр.)
- Листя салату, овочі

Приготування

1. Авокадо почистити і розім'яти виделкою у пюре.
2. Помідор, часник та зелень подрібнити.
3. Усе змішати, додати творожний сир/крем-сир.
4. Посолити та додати спеції до начинки.
5. Завернути начинку у лаваш (рулетиком) та підсушити на а/г пательні. За бажанням розрізати рулет на довільні частини.
6. Подавати з міксом салату та овочами.



МЕНЮ-КОНСТРУКТОР

- обіди -

Закрита піца



Інгредієнти на 4 порції

- Тортілья/лаваш - 3 листи
- Куряче філе - 150 гр.
- Помідор - 2 шт.
- Сир - 120 гр.
- Натуральний йогурт/сметана - 80 гр.
- Томатна паста - 60 гр.
- Оливки, маслини за бажанням
- Сіль, перець, спеції за смаком
- Мікс салату, овочі

Приготування

1. Філе курки підсмажити на пательні з сіллю, перцем та спеціями.
2. Зробити соус з йогурту/сметани і томатної пасти, додати сіль та спеції.
3. Помідор нарізати на слайси, сир натерти. Оливки, маслини розрізати навпіл.
4. Кожен шар тортільї намастити соусом, викласти начинку: помідор - куряче філе - оливки, маслини - сир. Верхній шар лише змастити соусом і посыпти сиром.
5. Відправити у розігріту до 180 градусів піч на 25 хвилин.
6. Подавати з міксом салату та нарізаними овочами, додавши улюблену заправку.

Картопляні мафіни з броколі



Інгредієнти на 3 порції

- Картопля - 400 гр.
- Броколі - 300 гр.
- Яйця - 2 шт.
- Твердий сир - 150 гр.
- Олія - 1 ст.л.
- Сіль, перець, спеції за смаком
- Овочі, листя салату, зелень

Приготування

1. Розігріти піч до 180 градусів.
2. Картоплю очистити, натерти її та броколі.
3. Покласти натерті овочі в глибоку тарілку і змішати з яйцями, сіллю, спеціями та сиром.
4. Заповнити форми для мафінів сумішшю, що вийшла, і додати поверх кожного мафіна олію.
5. Випікати приблизно 30-35 хвилин.
6. Подавати з овочевим салатом.

Запіканка з батату з фаршем



Інгредієнти на 4 порції

- Батат - 450 гр.
- Цибуля - 80 гр.
- Часник - 2 зуб.
- Фарш (яловичий/індичий) - 500 гр.
- Томатна паста - 2 ст.л.
- Сир м'який - 150 гр.
- Сир твердий - 120 гр.
- Молоко - 100 мл
- Яйце - 1 шт.
- Сіль, перець, спеції, зелень за смаком

*батат можна замінити на картоплю

Приготування

1. Очистити батат і варити його приблизно 20 хвилин.
2. Очистити і нарізати цибулю та часник. Покласти їх на пательню і обсмажити.
3. Додати фарш, перемішати та продовжувати смажити. Приправити сіллю, спеціями, додати томатну пасту.
4. Нарізати варений батат на скибочки і викласти половину на дно форми для запікання.
5. Викласти половину фаршу на батат та посыпати половиною м'якого сиру. Повторити так само другий шар.
6. Збити яйце з молоком і вилити суміш у форму для запікання.
7. Посипати тертим твердим сиром і запікати в духовці при температурі 180-200 градусів 25 хвилин.

Насі-горенг з рисом із капусти



Інгредієнти на 2 порції

- Морква - 1 шт.
- Олія - 1 ст.л.
- Варені креветки - 200 гр.
- Цибуля - 1 шт.
- Часник - 1 зуб.
- Цвітна капуста - 300 гр.
- Мед - 1/2 ст.л.
- Соєвий соус - 3 ст.л.
- Рибний соус - 1 ч.л.
- Зелень

Приготування

1. Очистити і нарізати моркву тонкою соломкою. Розігріти на сковороді олію та обсмажити на ній креветки протягом 1 хвилини. Прибрати їх зі сковороди та відкласти.
2. Очистити і дрібно нарізати цибулю та часник. Відокремити суцвіття цвітної капусти від качана і натерти на теруцці, щоб вийшов "рис".
3. На тій же сковорідці обсмажити цибулю протягом 2 хвилин.
4. Додати цвітну капусту, часник, моркву, мед, соєвий та рибний соус. Смажити зо секунд.
5. Додати креветки. Смажити ще 2 хвилини. Нарізати зелень та прикрасити нею страву.

Кукурудзяний суп



Інгредієнти на 2 порції

- Зелена цибуля - 40 гр.
- Часник - 1 зуб.
- Картопля - 3 шт.
- Олія - 1 ст.л.
- Кукурудза консервована - 300 гр.
- Овочевий бульйон - 300 мл
- Молоко - 260 мл
- Сіль, перець, паприка, спеції за смаком
- Ц/з хліб - 2 шт.

Приготування

1. Нарізати зелену цибулю кільцями та очистити часник.
Картоплю нарізати кубиками.
2. Розігріти в кастрюлі олію, обсмажити у ній подрібнений часник і частину зеленої цибулі.
3. Додати картоплю і готовувати ще 2 хвилини.
4. Злити воду з кукурудзи. Додати в кастрюлю кукурудзу, овочевий бульйон, молоко, сіль, перець та спеції. Варити приблизно 5 хвилин.
5. Блендером збити вміст кастрюлі в пюре.
6. Дати супу постояти ще 10 хвилин. Прикрасити залишком зеленої цибулі і порошком паприки.
7. Подавати з підсушеним ц/з тостом.



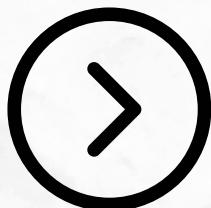
МЕНЮ-КОНСТРУКТОР

– перекуси –

Фрукти + кефір + солодощі



- Фрукти/ягоди - 200-250 гр.
- Кефір 1%/айран - 180 мл
- Сухофрукти/фруктові чіпси - 30 гр.



Чудовий варіант перекусу, якщо немає часу на приготування.
Швидко та достатньо ситно!

Хлібці з горіховою пастою



Інгредієнти на 1 порцію

- Хлібці - 2 шт.
- Горіхова паста (на ваш смак) - 2,5 ч.л.
- Банан - 1/2 шт.
- Ягоди

Приготування

1. Очистити банан і нарізати кружечками.
2. Хлібці змастити горіховою пастою.
3. Викласти зверху банан та ягоди.

Кавове тістечко



Інгредієнти на 1 порцію

- Банан - 1 шт.
- Яйце - 1 шт.
- Ц/з борошно - 1 ст.л.
- Розпушувач - 1/2 ч.л.
- Розчинна кава - 1 ч.л.
- Мед/горіхова паста - 1 ч.л.
- Чорний/молочний шоколад - 30 гр.

Приготування

1. Банан розім'яти виделкою, додати яйце, борошно, мед/горіхову пасту і розпушувач.
2. Чайну ложку кави розчинити в ложці окропу і додати в тісто.
3. Все змішати і вилити тісто у форму/чашку, поставити у мікрохвильовку на 2 хвилини або випікати в духовці 20 хвилин при 180 градусах.
4. Полити готове тістечко розтопленим шоколадом, зверху за бажанням посипати кокосовою стружкою або мигdalьними пластівцями.

SNICKERS-смузі



Інгредієнти на 1 порцію

- Банан - 1 шт.
- Молоко - 150 мл
- Фініки - 2 шт.
- Какао - 1/2 ст.л.
- Горіхова паста - 1 ч.л.

Приготування

1. Фініки очистити від кісточок.
2. Усі інгредієнти помістити у чашу блендера та збити.
3. Подавати смузі у склянці.

Фруктово-шпинатне смузі



Інгредієнти на 1 порцію

- Заморожені шматочки ананаса - 80 гр.
- Заморожені шматочки манго - 100 гр.
- Банан - 1/2 шт.
- Шпинат - 20 гр.
- Вода - 100 мл

Приготування

1. Дістати шматочки манго і ананаса з морозильної камери і залишити їх на кілька хвилин відтанути.
2. Очистити банан.
3. Перекласти ананас, манго, банан, шпинат і воду в блендер і пюрувати до однорідної маси.
4. Можна подавати з дистям м'яти.



МЕНЮ-КОНСТРУКТОР

- вечері -

Салат з сиром Брі та грушою



Інгредієнти на 1 порцію

- Мікс салату - 100 гр.
- Помідори чері - 3 шт.
- Сир Брі/камамбер - 35 гр.
- Груша - 60 гр.
- Горіхи, насіння - 25 гр.
- Мед - 1/2 ч.л.
- Оливкова олія - 1 ч.л.
- Зерна гірчиці - 1 ч.л.
- Лимонний сік - 1/2 ч.л.
- Сіль за смаком

*грушу можна замінити на виноград

Приготування

1. Грушу нарізати смужками, помідори - четвертинками.
2. З'єднати оливкову олію, мед, зерна гірчиці та лимонний сік для заправки.
3. На листя салату викласти шматочки сиру, смужки груші, помідори та посыпти подрібленими горіхами, насінням. Зверху заправити медово-гірчичним соусом і додати сіль за смаком.

Кордон блю із зеленим салатом



Інгредієнти на 2 порції

- Куряче філе - 4 шт.
- Шинка - 4 слайси
- Сир - 4 слайси
- Рукола/інша зелень - 125 гр.
- Помідори - 4 шт.
- Цибуля - 40 гр.
- Оливкова олія - 2 ст.л.
- Бальзамічний оцет - 2 ст.л.
- Сіль, спеції, паприка за смаком

Приготування

1. Приправити філе з обох боків сіллю, перцем та паприкою.
2. Покласти шинку та слайси сиру зверху на філе та обережно скрутити. За потреби закріпити рулетики зубочистками.
3. Обсмажити рулетики на сковороді в 1 ст.л. оливкової олії.
4. Помити і висушити зелень, нарізати кубиками помідори і дрібно нарізати цибулю.
5. Змішати овочі та зелень у тарілці, збризнути бальзамічним оцтом і оливковою олією, що залишилася. Приправити сіллю і перцем.
6. Подавати кордон блю з порцією зеленого салату.

Салат з кіноа та с/с рибою



Інгредієнти на 1 порцію

- С/с риба - 80 гр.
- Кіноа - 20 гр.
- М'який сир - 30 гр.
- Насіння - 10 гр.
- Оливкова олія - 1 ст.л.
- Бальзамічний оцет - 1 ч.л.
- Огірок - 1/2 шт.
- Помідор - 1/2 шт.
- Болгарський перець - 1/2 шт.
- Мікс зелені
- Сіль, спеції за смаком

*кіноа можна замінити на
кускус/булгур

Приготування

1. Кіноа відварити у підсоленій воді.
2. Овочі і сир нарізати на довільні частини. Заправити олією та бальзамічним оцтом.
3. Коли кіноа буде готова, додати її до овочів та перемішати.
4. С/с рибу порізати на слайси і викласти зверху на овочі.
5. Посипати насінням та додати спеції за смаком.
6. Подавати за бажанням з яйцем (вареним/пашот).

Риба з булгуром у соусі



Інгредієнти на 1 порцію

- Філе риби - 140 гр.
- Булгур - 40 гр.
- Оливкова олія - 1 ч.л.
- Сіль, спеції за смаком
- Вершкове масло - 30 гр.
- Яєчний жовток - 1 шт.
- Лимонний сік - 1 ч.л.
- Овочі, зелень

*булгур можна замінити на кускус/гречку

Приготування

1. Зробити соус: розтоплене вершкове масло збити з жовтком, лимонним соком та сіллю.
2. Розігріти пательню. Налити 1 ч.л. оливкової олії і викласти рибу, нарізану шматочками. Обсмажити з усіх боків, посолити і приправити за смаком.
3. Булгур відварити під кришкою у підсоленій воді.
4. Викласти булгур на тарілку, зверху - рибу. Полити соусом та прикрасити зеленню.
5. Подавати з овочевим салатом, заправленим оливковою олією.

Печеня з індинки з горіхами



Інгредієнти на 2 порції

- Філе/грудка індички - 300 гр.
- Соєвий соус - 4 ст.л.
- Мед - 2 ст.л.
- Зелена цибуля - 80 гр.
- Горіхи - 100 гр.
- Сіль, спеції за смаком
- Овочі, зелень

Приготування

1. Змішати соєвий соус і мед.
2. Нарізати філе індички невеликими шматочками та змішати з маринадом. Залишити на 20-30 хвилин.
3. Зелену цибулю подрібнити.
4. Індичку разом з маринадом перекласти на сковороду і обсмажити.
5. Коли індичка буде готова, пересунути її до боків сковороди, а в центр покласти горіхи та зелену цибулю.
6. Обсмажити все протягом 3 хвилин.
7. Приправити сіллю та перцем.
8. Подавати з овочевим салатом.



КІНЕЦЬ ОЗНАЙОМЧОГО ФРАГМЕНТУ



Для того, щоб придбати повну версію посібника або дізнатись деталі щодо індивідуальної роботи на одному з моїх пакетів, переходьте за посиланням <https://kurganova.com.ua>