


КЛАССИЧЕСКОЕ МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ

| День | | Прием | Рецепт (ингредиенты в сыром виде) | КБЖУ |
|------|---------|------------------------------|---|--------------|
| 1 | Завтрак | - Овсяная каша с ягодами | Ингредиенты на 1 порцию: геркулес 70 г, молоко 150 мл, вода 120 мл (+/- в зависимости от крупы), арахисовая паста 20 г или орешки 20 г, клубника 50 г. | 485/17/17/60 |
| | Перекус | - Груша 100 гр | Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) | 47/0/0/16 |
| | Обед | - Ризотто с фаршем и грибами | <p>Ингредиенты на 2 порции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 г круглозерного риса - 200 г нежирного индюшиного фарша - 150 г свежих шампиньонов - 1 луковица - 2 зубчика чеснока - 100 мл молока - соль, перец, куркума, паприка, специи для мяса по вкусу (опционально) <p>Фарш, лук и чеснок обжарить в глубоком сотейнике без масла до полуготовности. Добавить сухой рис, молоко и полстакана воды. Перемешать и готовить на небольшом огне 20 мин. Отдельно обжарить без масла грибы, добавить их к рису вместе со специями. Перемешать, тушить еще 5 мин. При необходимости в процессе готовки добавить немного воды.</p>  | 409/28/11/46 |
| | Перекус | - Орехи 30 гр | | 196/4/18/4 |
| | Ужин | - Шакшука | Ингредиенты на 2 порции: лук 1 шт, чеснок 1 зуб., болгарский перец 1 шт, нут 50 гр, помидор 1 шт, яйцо 3 шт, соль, перец, | 287/17/14/24 |

масло 1 ч.л. для сковороды.


- лук и чеснок мелко режем и обжариваем в капле масла в глубокой сковороде до мягкости
- добавляем нарезанный болгарский перец, отварной нут и протертые помидоры
- солим, перчим, тушим минут 5-10, пока соус не загустеет
- разбиваем яйца в смесь, доводим до готовности яиц под крышкой минут 10 на маленьком огне (желток должен остаться жидким)
- подаем с зеленью.



| | | | | |
|---|---------|----------------------------------|--|--------------|
| 2 | Завтрак | - Низкокалорийный яблочный пирог | <p>Ингредиенты на 3 порции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 мл молока - 150 г мягкого творога 0-1% - 1 яйцо - 145 г цельнозерновой муки - подсластитель - ваниль, корица, щепотка соли - масло сливочное 30 гр (растопить) - 1/3 ч.л. разрыхлителя - 2 больших яблока <p>Все, кроме яблок, смешать в блендере. Тесто получается достаточно жидкое. Вылить тесто в форму, посыпать корицей и выложить произвольно тонкие дольки яблок. Выпекать 40-50 мин при 180*.</p> | 387/15/14/42 |
| | Перекус | - Яблоко 200 гр | Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) | 94/0/0/25 |

| | | | | |
|---|---------|----------------------------------|---|--------------|
| | Обед | - Ризотто с фаршем и грибами | ½ со вчерашнего дня. | 409/28/11/46 |
| | Перекус | - Сэндвич | - зерновой хлеб, 30 гр - огурец, 50 гр - сыр 20 гр | 150/8/8/14 |
| | Ужин | - Шакшука | ½ со вчерашнего дня. | 287/17/14/24 |
| 3 | Завтрак | - Низкокалорийный яблочный пирог | 1/3 со вчерашнего дня. | 387/15/14/42 |
| | Перекус | - Сезонные ягоды 150 гр | Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) | 71/0/0/20 |
| | Обед | - Паста «Капрезе» | Ингредиенты на 3 порции: - 200 г цельнозерновой пасты - 200 г индюшиной грудки - 100 г помидоров черри - 50 г мягкого обезжиренного творога - 50 г натурального йогурта - 2 зубчиков чеснока - 2 веточки свежего базилика Мясо нарезать кусочками и обжарить до готовности без масла, отложить в сторону. В ту же сковороду добавить каплю масла и обжарить мелко нарезанный чеснок 3 мин, затем целые помидоры и тушить 7 мин на среднем огне. Добавить готовое мясо, творог, йогурт, нарезанный базилик, посолить, поперчить, прогреть пару минут на сковороде. Все смешать с отваренными заранее макаронами. | 310/23/3/50 |



| | | | | |
|---|---------|---|--|--------------|
| 4 | | |  | |
| | Перекус | - Натуральный йогурт 1-2% 100 гр - Хлебцы Dr.Korner 2 шт | | 153/9/2/21 |
| | Ужин | - Салат | Ингредиенты: - бедро куриное 120 гр (предварительно отварить) - 2 отварных яйца - 1 огурец - 3-4 редиски - листья китайской капусты 4 шт - много зелени (любой) - 2 ст.л. сметаны 15% - чеснок сушёный (по желанию) - соль Все ингредиенты мелко нарезать, заправить сметаной. | 420/36/21/5 |
| | Завтрак | - Низкокалорийный яблочный пирог | 1/3 сс первого дня. | 387/15/14/42 |
| | Перекус | - Сезонные ягоды 130 гр со сметаной 15% 40 гр | Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) | 139/2/7/20 |
| | Обед | - Паста «Капрезе» | 1/3 со вчерашнего дня. | 310/23/3/50 |
| 4 | Перекус | - Натуральный йогурт 1-2% 100 гр - Хлебцы Dr.Korner 2 шт | | 153/9/2/21 |
| | Ужин | - Салат с сухариками | Ингредиенты на 2 порции: - фасоль в с/с - 1/2 банки; - кукуруза - 1/2 банки; | 362/39/9/27 |

| | | | | |
|---|---------|--|---|--------------|
| | | | -филе курицы - 200г; -сыр твёрдый - 50г; -огурцы маринованные - 3-4шт; -хлеб цз - 30 гр (сделать сухарики в духовке) Для заправки: сметана 15% 50 гр + сушеный чеснок + перец + соль | |
| 5 | Завтрак | - Лаваш с сыром и помидором - Кусочек горького шоколада 17 гр - Кофе/чай без добавок | Ингредиенты на 1 порцию: лаваш 60 гр, сыр 30 гр, помидор пара колечек. Лаваш запечь в духовке или в микроволновке. | 309/9/7/45 |
| | Перекус | - Мандарин 100 гр | Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) | 47/0/0/16 |
| | Обед | - Паста «Капрезе» | 1/3 с первого дня. | 310/23/3/50 |
| | Перекус | - Орешки 25 гр - Йогурт натуральный без сахара 150 гр | | 293/6/22/12 |
| | Ужин | - Салат с сухариками | ½ со вчерашнего дня. | 362/39/9/27 |
| 6 | Завтрак | - Галета с помидорами и рикоттой | Ингредиенты на 2 порции: Основа: - 1 маленький кабачок (200 г) - 100 г творога 5% - 90 г овсянки Кабачок натереть на мелкой терке, посолить и отложить в сито на 15 мин, чтобы стекла жидкость. Хорошо отжать. Овсянку немного измельчить блендером, смешать с кабачком и творогом. Выложить тесто на противень, руками сформировать круг. Для начинки: - 100 г рикотты - 2 зубчика чеснока - 2 помидора На основу ложкой выложить рикотту, не доходя до краев 3-4 см. Посыпать измельченным чесноком, слегка посолить. Выложить сверху помидоры. Защипнуть края основы. Выпекать 30-40 мин при 180*. | 378/20/14/29 |



| | | | |
|---------|------------------------------------|---|-------------|
| | | | |
| Перекус | - Киви 100 гр | Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) | 47/0/0/16 |
| Обед | - Легкий суп со щавелем и шпинатом | <p>Ингредиенты на 2 порции: куриное филе 200 гр, картофель 300 гр, морковь 1 шт, лук 1 шт, чеснок, шпинат, щавель, лимонный сок, соль, перец - по вкусу, яйцо 1 шт, сметана 15% 30 гр на 1 порцию.</p> <p>- сварить бульон на куриной грудке</p> <p>- в кипящий бульон засыпать нарезанный картофель, тертую морковь, мелко нарезанный лук, чеснок</p> <p>- варить 10-15 мин</p> <p>- добавить шпинат, щавель, лимонный сок, соль, перец</p> <p>- варить еще 2 мин.</p> <p>Добавить отварное яйцо и сметану.</p> <p>Подавать с ломтиком цз хлеба 40 гр на 1 порцию.</p> | 439/34/9/51 |
| Перекус | - Мороженое | <p>Ингредиенты на 2 порции:</p> <p>творог 5% 180 гр</p> <p>йогурт греческий 70 гр</p> <p>любая ягода 30 гр</p> <p>подсластитель</p> <p>хлебцы 4 шт</p> <p>Смешать все ингредиенты, кроме хлебцев. Разделить на 2 части. Выложить одну часть смеси на хлебец и накрыть вторым. Сделать 2 мороженки. Отправить в морозилку на пару часов.</p> | 221/18/6/17 |
| Ужин | - Белковый салатик | <p>Ингредиенты на две порции:</p> <p>- 100г консервированной кукурузы</p> | 311/28/16/7 |

| | | | | |
|---|---------|------------------------------------|---|--------------|
| | | | - 130г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 40г сыра - 10г зеленого лука - 50г сметаны 15% - 5г горчицы - 2 яйца - соль, перец, сухой чеснок. Куриное филе и яйца отварить, нарезать. Сыр нарезать соломкой либо натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Смешать сметану, соль, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. | |
| 7 | Завтрак | - Галета с помидорами и рикоттой | ½ со вчерашнего дня. | 378/20/14/29 |
| | Перекус | - Сезонные ягоды 100 гр | Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) | 47/0/0/16 |
| | Обед | - Легкий суп со щавелем и шпинатом | ½ со вчерашнего дня. | 439/34/9/51 |
| | Перекус | - Мороженое | ½ со вчерашнего дня. | 221/18/6/17 |
| | Ужин | - Белковый салатик | ½ со вчерашнего дня. | 311/28/16/7 |

- **ЗАВТРАК** в 1-ый час после пробуждения
- **ИНТЕРВАЛЫ** между приемами пищи 3-4 часа
- Если вам много еды, делите её на несколько приемов пищи. У вас может быть и два обеда, и два ужина:

Например:

07.00 – завтрак

10.00 – перекус

13.00 – обед

16.00 – перекус

19.00 – ужин

- В течение дня **ОБЯЗАТЕЛЬНО** пьем чистую не газированную воду 1,5-2л. Утро начинаем с 250 мл чистой воды комнатной температуры.
- Еду запивать можно!
- Ужинаем всегда за 3-4 часа до сна!!!
- За 1,5-2 ч до сна можно выпить стакан не жирного кефира 1% или 100г не жирного творога (до 2%)
- Если просыпаетесь поздно, например в 11-12 часов, то съедаете меньше, т.е. будет, к примеру, 4 приема пищи - 3 основных и 1 перекус.
- Если вы работаете по ночам, то распределяете все тот же объем еды равномерно на сутки. Если получилось так, что все съели в течение дня, ночью можно есть белковые продукты и клетчатку (т.е. овощи)
- Заменять продукты в меню можно. НО! Продукты должны быть хотя бы примерно равноценны, т. е. белок заменять на белок, углевод на углевод, жир на жир.
- Граммы, указанные в меню желательные, но если вы положите не 45 г огурца, а 50 г, то ничего страшного.
- Если в рецепте написано “подсластитель по вкусу”, то использовать необходимо стевию или фитипарад.
- Вы не должны наедаться до отвала. **Лучше немного недоесть**, чем переесть и выходить из-за стола с чувством тяжести. Если вам в первое время порции будут казаться большими, то не нужно насильно заставлять себя есть.
Съедайте сколько получается.
- Также вы всегда можете взять те же продукты из рецепта и приготовить их ПО-СВОЕМУ!!! Таким образом, баланс белков, жиров и углеводов не будет нарушен.