



КЛАССИЧЕСКОЕ МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ

День		Прием	Рецепт (ингредиенты в сыром виде)	КБЖУ
1	Завтрак	- Овсяная каша с ягодами	Ингредиенты на 1 порцию: геркулес 50 г, молоко 100 мл, вода 120 мл, арахисовая паста 20 г или орешки 20 г, клубника 50 г.	387/15/16/43
	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, масло 1 ч.л. для сковороды.	287/17/14/24

- 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 - 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>	301/15/6/42
	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.	301/15/6/42
	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»	<p>Ингредиенты на 3 порции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>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.</p> 	310/23/3/50

	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
4	Завтрак	- Низкокалорийный яблочный пирог	1/3 сс первого дня.	301/15/6/42
	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
	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; - 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	362/39/9/27
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		171/3/17/3
	Ужин	- Салат с сухариками	½ со вчерашнего дня.	362/39/9/27
6	Завтрак	- Галета с помидорами и рикоттой	<p>Ингредиенты на 2 порции:</p> <p>Основа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 маленький кабачок (200 г) - 100 г творога 5% - 90 г овсянки <p>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.</p> <p>Для начинки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 г рикотты - 2 зубчика чеснока - 2 помидора <p>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*.</p>	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	Ингредиенты на 2 порции: куриное филе 200 гр, картофель 300 гр, морковь 1 шт, лук	344/31/9/32



		шпинатом	<p>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>	
	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> <p>- 130г куриного филе</p> <p>- китайская капуста несколько листочков (3-4)</p> <p>- 40г сыра</p> <p>- 10г зеленого лука</p> <p>- 50г сметаны 15%</p> <p>- 5г горчицы</p> <p>- 2 яйца</p> <p>- соль, перец, сухой чеснок.</p> <p>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.</p>	311/28/16/7
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,	47/0/0/16

			мандарин, яблоко, слива и т.д.)	
	Обед	- Легкий суп со щавелем и шпинатом	½ со вчерашнего дня.	344/31/9/32
	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 переест 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.

@ШУ-КОП