КЛАССИЧЕСКОЕ МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ

День		Прием	Рецепт (ингредиенты в сыром виде)	КБЖУ
1	Завтрак	- Овсяная каша с	Ингредиенты на 1 порцию: геркулес 70 г,	485/17/17/60
		ягодами	молоко 150 мл, вода 120 мл (+/- в	
			зависимости от крупы), арахисовая паста 20	
			г или орешки 20 г, клубника 50 г.	
	Перекус	- Блинчик с грушей	Ингредиенты на 2 порции: мука цз/рисовая	237/7/7/31
			60 гр, яйцо 1 шт, молоко 2,5% 30-40 гр (+/-	
			по консистенции), начинка - груша 1 шт,	
			сметана 15% 50 гр.	
			Испечь блинчик на а/п сковороде без	
			масла. Смазать сметаной и нарезать грушу.	
			Сложить пополам и разделить на 2 дня.	
	Обед	- Ризотто с фаршем	Ингредиенты на 2 порции:	511/33/16/46
		и грибами	- 100 г круглозерного риса	
			- 300 г нежирного индюшиного фарша	
			- 150 г свежих шампиньонов	
			- 1 луковица	
			- 2 зубчика чеснока	
			- 140 мл молока	
			- масло 1 ст.л.	
			- соль, перец, куркума, паприка, специи для	
			мяса по вкусу (опционально)	
			Фарш, лук и чеснок обжарить в глубоком	
			сотейнике на 1/2 ст.л. масла до	
			полуготовности. Добавить сухой рис,	
			молоко и полстакана воды. Перемешать и	
		~ / /	готовить на небольшом огне 20 мин.	
			Отдельно обжарить на 1/2 ст.л. масла	
			грибы, добавить их к рису вместе со	
			специями. Перемешать, тушить еще 5 мин.	
			При необходимости в процессе готовки	
			добавить немного воды.	

Пел	2KVC	- Орехи 30 гр		196/4/18/4
Пере		•	11	
Уж	ин	- Шакшука	Ингредиенты на 2 порции: лук 1 шт, чеснок 1 зуб., болгарский перец 1 шт, нут 70 гр, помирор 3 шт, яйцо 3 шт, соль, перец, 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 (предварительно отварить по инструкции) 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.	391/19/14/30

,

	200-00-0			207/15/14/42
2	Завтрак	- Низкокалорийный яблочный пирог	Ингредиенты на 3 порции: - 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 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*.	387/15/14/42
	Перекус	- Блинчик с грушей	½ со вчерашнего дня.	237/7/7/31
	Обед	- Ризотто с фаршем и грибами	½ со вчерашнего дня.	511/33/16/46
	Перекус	- Сэндвич	- зерновой хлеб, 40 гр - огурец, 50 гр - сыр 20 гр	176/9/8/19
	Ужин	- Шакшука	½ со вчерашнего дня.	391/19/14/30
3	Завтрак	- Низкокалорийный яблочный пирог	1/3 со вчерашнего дня.	387/15/14/42

Перекус	- Сезонные ягоды	Можно заменить на любой другой	202/3/13/23
Перекус	150 гр	сезонный фрукт или ягоды (киви, помело,	202/3/13/23
	- Орешки 20 гр	мандарин, яблоко, слива и т.д.)	
Обед	- Паста «Капрезе»	Ингредиенты на 3 порции:	408/24/11/50
		- 210 г цельнозерновой пасты	,,
		- 200 г индюшиной грудки	
		- 100 г помидоров черри	
		- 50 г мягкого обезжиренного творога (в	
		банке)	
		- 50 г сметаны 15%	
		- 2 зубчиков чеснока	
		- 2 веточки свежего базилика	
		- 1 ст.л. масла	
		Мясо нарезать кусочками и обжарить до	
		готовности на 1 ст.л. масла, отложить в	
		сторону. В той же сковороде обжарить	
		мелко нарезанный чеснок 3 мин, затем	
		целые помидоры и тушить 7 мин на	
		среднем огне. Добавить готовое мясо,	
		творог, сметану, нарезанный базилик,	
		посолить, поперчить, прогреть пару минут	
		на сковороде. Все смешать с отваренными	
		заранее макаронами.	
Перекус	- Сандвич	- зерновой удеб 50 гр	340/14/21/22
Перекус	- Сэндвич	- зерновой хлеб, 50 гр	340/14/21/22
		- сливочное масло 10-12 гр	
		- огурец, 50 гр	
		- сыр 30 гр	10015515
Ужин	- Салат	Ингредиенты:	420/36/21/5
		- бедро куриное 120 гр (предварительно	
		отварить)	
		- 2 отварных яйца	
		- 1 огурец	

		T		
			- 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.	
4	Завтрак	- Низкокалорийный	1/3 сс первого дня.	387/15/14/42
	•	яблочный пирог		, , ,
	Перекус	- Сезонные ягоды	Можно заменить на любой другой	247/3/14/29
	riepenye	130 гр со сметаной	сезонный фрукт или ягоды (киви, помело,	217/3/11/23
		15% 40 гр и 2	мандарин, яблоко, слива и т.д.)	
		•	мандарин, лолоко, слива и т.д.)	
		дольками		
	06-	шоколада (16 гр)	1/2	400/24/44/50
	Обед	- Паста «Капрезе»	1/3 со вчерашнего дня.	408/24/11/50
	Перекус	- Сэндвич	- зерновой хлеб, 50 гр	340/14/21/22
	cpcyc	0011 <u>H</u> 57111	- сливочное масло 10-12 гр	0.0,1.,21,22
			- огурец, 50 гр	
			- сыр 30 гр	
	Vyyyyy	Co. 50 5 6		262/20/0/27
	Ужин	- Салат с	Ингредиенты на 2 порции:	362/39/9/27
		сухариками	-фасоль в c/c - 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	
5	Завтрак	- Лаваш с сыром и	Ингредиенты на 1 порцию: лаваш 60 гр, сыр	434/9/19/45
		помидором	30 гр, масло сливочное 15 гр, помидор пара	
		- Кусочек горького	колечек.	
		шоколада 17 гр	Лаваш смазать маслом, положить сыр,	
		- Кофе/чай без	завернуть и запечь в духовке или в	
		добавок	микроволновке.	
	Перекус	- Фруктовый салат	Киви 100 гр, яблоко 140 гр, банан 1 шт,	298/4/6/51
	repenye	i pymossim cana.	сметана 15% 30 гр	2337 173731
	Обед	- Паста «Капрезе»	1/3 с первого дня.	408/24/11/50
	Перекус	- Орешки 25 гр		293/6/22/12
	. ,	- Йогурт		' ' '
		натуральный без		
		сахара 150 гр		
	Ужин	- Салат с	½ со вчерашнего дня.	362/39/9/27
	3 WALL		72 со втерашнего дня.	302/33/3/27
		сухариками		

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	- Фруктовый салат	Киви 100 гр, яблоко 140 гр, банан 1 шт, сметана 15% 30 гр	298/4/6/51
	Обед	- Легкий суп со	Ингредиенты на 2 порции: куриное филе	439/34/9/51
		щавелем и	200 гр, картофель 300 гр, морковь 1 шт, лук	
		шпинатом	1 шт, чеснок, шпинат, щавель, лимонный	
			сок, соль, перец - по вкусу, яйцо 1 шт,	
			сметана 15% 30 гр на 1 порцию.	
			- сварить бульон на куриной грудке	
			- в кипящий бульон засыпать нарезанный	
			картофель, тертую морковь, мелко	

нарезанный лук, чеснок - варить 10-15 мин - добавить шпинат, щавель, лимонный сок, соль, перец - варить еще 2 мин. Добавить отпарное яйцо и сметану. Подавать с ломтиком цз хлеба 40 гр на 1 порцию. Перекус - Мороженое Ингредиенты на 2 порции: творог 5% 180 гр йогурт греческий 70 гр любая ягода 30 гр подсластитель семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт Смешать все ингредиенты, кроме хлебцев. Разделить а 2 части, Выложить одну часть смеск на жлебец и накрыть вторым. Сделать 2 мороженки. Отправить в морозилку на пару часов. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г консервированной кукурузы - 150г консервированной кукурузы - 150г консервированной кукурузы - 2 яйца - соль, перец, сухой чеснок. Куриное филе и яйца отварить, нарезать. Сыр нарезать соломкой либо натереть на куриной текрек, лук мелко нарезать. Сыр нарезать соломкой либо натереть на куриной текрек, лук мелко нарезать. Смешать сметану, соль, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 7 Завтрак - галета с помидорами и рикоттой - Талквенные сметану, косы дирутой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)			1		T
- добавить шпинат, щавель, лимонный сок, соль, перец - варить еще 2 мин. Добавить отварное яйцо и сметану. Подавать с ломтиком цз хлеба 40 гр на 1 порцию. Перекус - Мороженое				нарезанный лук, чеснок	
соль, перец				- варить 10-15 мин	
- варить еще 2 мин. Добавить отварное яйцо и сметану. Подавать с ломтиком цз хлеба 40 гр на 1 порцию. Перекус - Мороженое Ингредменты на 2 порции: творог 5% 180 гр йогурт греческий 70 гр любая ягода 30 гр подсластитель семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт Смешть все ингредменты, кроме хлебцев. Разделить на 2 части. Выложить одну часть смеси на хлебец и накрыть вторым. Сделать 2 мороженки. Отправить в морозилку на пару часов. Ужин - Белковый салатик Ингредменты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3- 4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г сметаны 15% - 5г горицы - 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, горицу, сухой чеснок. Соединить все ингредменты и перемешать. 7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)				- добавить шпинат, щавель, лимонный сок,	
- варить еще 2 мин. Добавить отварное яйцо и сметану. Подавать с ломтиком цз хлеба 40 гр на 1 порцию. Перекус - Мороженое Ингредменты на 2 порции: творог 5% 180 гр йогурт греческий 70 гр любая ягода 30 гр подсластитель семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт Смешть все ингредменты, кроме хлебцев. Разделить на 2 части. Выложить одну часть смеси на хлебец и накрыть вторым. Сделать 2 мороженки. Отправить в морозилку на пару часов. Ужин - Белковый салатик Ингредменты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3- 4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г сметаны 15% - 5г горицы - 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, горицу, сухой чеснок. Соединить все ингредменты и перемешать. 7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)				соль, перец	
Добавить отварное яйцо и сметану. Подавать с ломтиком цз хлеба 40 гр на 1 порцию. Перекус - Мороженое Ингредиенты на 2 порции: творот 5% 180 гр йогурт греческий 70 гр любая ягода 30 гр подсластитель семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт 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. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 450г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
Подавать с ломтиком цз хлеба 40 гр на 1 порщию. Перекус - Мороженое Ингредменты на 2 порции: творот 5% 180 гр йогурт греческий 70 гр любая ягода 30 гр подсластитель семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт Смешать все ингредменты, кроме хлебцев. Разделить на 2 части. Выложить одну часть смеси на хлебец и накрыть вторым. Сделать 2 мороженки. Отправить в морозилку на пару часов. Ужин - Белковый салатик Ингредменты на две порщии: - 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г сметаны 15% - 5г горчицы - 2 лйца - соль, перец, сухой чеснок. Куриное филе и яйца отварить, нарезать. Сыр нарезать соломкой либо натереть на курупной терке, лук мелко нарезать. Сыр нарезать соломкой либо натереть на курупной терке, лук мелко нарезать. Смешать сметану, соль, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредменты и перемешать. 7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой Можно заменить на любой другой сазонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
Перекус - Мороженое Ингредиенты на 2 порции: творог 5% 180 гр йогурт греческий 70 гр любая ягода 30 гр подсластитель семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт 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. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г сметаны 15% - 5г горчицы - 2 яйца - соль, перец, сухой чеснок. Куриное филе и яйца отварить, нарезать. Сыр нарезать соломкой либо натереть на куриной терке, лук мелко нарезать. Смешать сметану, соль, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
Перекус - Мороженое Ингредиенты на 2 порции: творот 5% 180 гр йогурт греческий 70 гр любая ягода 30 гр подсластитель семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт 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. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г консервированной кукурузы - 150г консервированной кукурузы - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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. Смешать сметану, соль, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)				<u> </u>	
творог 5% 180 гр йогурт греческий 70 гр любая ягода 30 гр подсластитель семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт 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. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порци: - 150г кориного филе - китайская капуста несколько листочков (3- 4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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. Смешать сметану, соль, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)		Попочина	Manayyayaa		202/10/14/10
йогурт греческий 70 гр любая ягода 30 гр подсластитель семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт 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. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3- 4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)		Перекус	- Мороженое		303/19/14/16
любая ягода 30 гр подсластитель семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт 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. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порщии: - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3- 4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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. Сыр нарезать солом кой 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 Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.Д.)					
подсластитель семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт 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. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 250г консервированной кукурузы - 150г консервированной кукурузы - 250г консервированной кукурузы - 250г консервированной кукурузы - 150г консервированной кукурузы - 250г консервированной кукурузы - 150г				11 1	
Семечки или измельченные орешки 20 гр хлебцы 4 шт 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. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Смешать каменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
хлебцы 4 шт 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. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
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. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)				семечки или измельченные орешки 20 гр	
Разделить на 2 части. Выложить одну часть смеси на хлебец и накрыть вторым. Сделать 2 мороженки. Отправить в морозилку на пару часов. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)				хлебцы 4 шт	
смеси на хлебец и накрыть вторым. Сделать 2 мороженки. Отправить в морозилку на пару часов. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)				Смешать все ингредиенты, кроме хлебцев.	
Ужин - Белковый салатик Ужин - Белковый салатик Ужин - Белковый салатик Ингредменты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г курриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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, соло, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Интредменты на дюбой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)				Разделить на 2 части. Выложить одну часть	
Ужин - Белковый салатик Ужин - Белковый салатик Ужин - Белковый салатик Ингредменты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г курриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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, соло, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Интредменты на дюбой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)				смеси на хлебец и накрыть вторым.	
морозилку на пару часов. Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3- 4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
Ужин - Белковый салатик Ингредиенты на две порции: - 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3- 4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Имжно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)				морозилку на пару часов.	
- 150г консервированной кукурузы - 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3- 4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)		Ужин	- Белковый салатик		410/31/20/16
- 150г куриного филе - китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
- китайская капуста несколько листочков (3-4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
4) - 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
- 45г сыра - 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
- 10г зеленого лука - 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
- 60г 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
- 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
- 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
- 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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр говы 100				·	
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 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) 100 гр мандарин, яблоко, слива и т.д.)				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
крупной терке, лук мелко нарезать. Смешать сметану, соль, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Крупной терке, лук мелко нарезать. Смешать сметану, соль, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 378/20/14/2 Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)					
Смешать сметану, соль, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Смешать сметану, соль, перец, горчицу, сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 378/20/14/2 378/20/14/21 378/20/14/21					
сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр Сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и перемешать. 378/20/14/2 Можно заменить на любой другой сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)				крупной терке, лук мелко нарезать.	
Перекус - Сезонные ягоды 100 гр - Тыквенные семечки 25 гр				Смешать сметану, соль, перец, горчицу,	
7 Завтрак - Галета с помидорами и рикоттой % со вчерашнего дня. 378/20/14/2 Перекус - Сезонные ягоды 100 гр сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) 233/4/14/21 семечки 25 гр				сухой чеснок. Соединить все ингредиенты и	
Перекус - Сезонные ягоды 100 гр сезонные дольные фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)				перемешать.	
Перекус - Сезонные ягоды 100 гр сезонные фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) 233/4/14/21 семечки 25 гр	7	Завтрак	- Галета с	½ со вчерашнего дня.	378/20/14/29
Перекус - Сезонные ягоды 100 гр сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) 233/4/14/21 семечки 25 гр			помидорами и		
Перекус - Сезонные ягоды 100 гр сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.)			=		
100 гр сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) семечки 25 гр					
100 гр сезонный фрукт или ягоды (киви, помело, мандарин, яблоко, слива и т.д.) семечки 25 гр		Перекус	- Сезонные ягоды	Можно заменить на любой другой	233/4/14/21
- Тыквенные мандарин, яблоко, слива и т.д.) семечки 25 гр					, , , , , ,
семечки 25 гр			•		
· · ·					
(MOMIO			•		
TO TCO THOUGH I			1		
подсолнечные			подсолнечные		

	семечки/орехи)		
Обед	- Легкий суп со	½ со вчерашнего дня.	439/34/9/51
	щавелем и		
	шпинатом		
Перекус	- Мороженое	½ со вчерашнего дня.	303/19/14/18
Ужин	- Белковый салатик	½ со вчерашнего дня.	410/31/20/16

- 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 фитпарад.

- 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.

