



Ваш Гид по Здоровому и Вкусному Питанию

Добро пожаловать в проект Худеем Вкусно и Просто "ХВП"! Это сообщество создано для тех, кто хочет похудеть, но при этом наслаждаться каждым приемом пищи. Мы предлагаем разнообразное меню на 1200-1400 ккал в день, которое доказывает: здоровое питание может быть невероятно вкусным и простым в приготовлении.

Что вас ждет?



Подробные рецепты

Каждое блюдо представлено с полным описанием, точными граммовками ингредиентов и пошаговой инструкцией по приготовлению.



Визуализация блюд

К каждому рецепту прилагается реалистичное изображение, чтобы вы точно знали, что должно получиться.



Калорийность и БЖУ

Мы указали калорийность каждого блюда, чтобы вы могли легко контролировать свой рацион.



Уникальные примечания

К каждому блюду добавлены полезные советы или особенности, которые сделают процесс готовки еще приятнее.



Содержание

Данное меню составлено для людей с дневной нормой 1200–1400 ккал. Оно тщательно рассчитано для обеспечения сбалансированного питания, способствующего активному похудению. Каждое блюдо содержит точное количество калорий (300–420 ккал на порцию), соответствующее 25–35% от суточной нормы. Для достижения результатов важно строго придерживаться указанного меню и граммажа ингредиентов. Все продукты необходимо взвешивать в сухом виде (например, рис, мука, крупы) до приготовления, чтобы обеспечить точность калорийности. Если все рекомендации будут соблюдены Вы заметите активное сжигание лишнего веса! Меню включает 15 завтраков, 15 обедов и 15 ужинов, разработанных для поддержания здорового образа жизни и эффективного снижения веса.

Завтраки:

1. Брускетта с тунцом и творожным сыром
2. ПП шаурма
3. Запечённое яйцо в перце
4. ПП сырники
5. Овсяноблин с моцареллой и томатами
6. Кабачковые оладьи
7. Ленивая ачма
8. Заливной пирог с брокколи и цветной капустой
9. ПП-самса с курицей
10. Творожный бейгл
11. Яблочные вафли
12. Хачапури по-аджарски
13. Белковые пирожки
14. ПП-ватрушка
15. Апельсиновые панкейки

Обеды:

1. Курица в апельсиновом соусе
2. Белковая запеканка
3. Морковный рулет + овощи (180 г)
4. Сытное филе с овощами + 2 хлебца
5. Сырный куриный суп
6. Спагетти с фрикадельками в томатном соусе
7. Голубцы с пекинской капустой
8. Крабовые котлетки
9. Лодочки из кабачка
10. Пирог с курицей и шампиньонами
11. Запечённая рыба с картофелем и зеленью
12. Ризotto с курицей и грибами
13. ПП пицца на сковороде
14. Низкокалорийный киш
15. Хрустящий ролл «Жульен»

Ужины:

1. Брускетта с тунцом и творожным сыром (без хлеба, на листьях салата)
2. ПП шаурма (лаваш заменён на листья салата)
3. Запечённое яйцо в перце
4. ПП сырники (без муки, с увеличенным количеством творога)
5. Овсяноблин с моцареллой и томатами (овсянка заменена на яичный блин)
6. Кабачковые оладьи (без муки)
7. Ленивая ачма (лаваш заменён на тонкие ломтики кабачка)
8. Заливной пирог с брокколи и цветной капустой
9. ПП-самса с курицей (тесто заменено на листья салата)
10. Творожный бейгл (без муки, запечённый творожный ролл)
11. Яблочные вафли (без муки, на основе яиц и яблок)
12. Хачапури по-аджарски (мука заменена на творожную основу)
13. Белковые пирожки (без муки)
14. ПП-ватрушка (основа из творога без муки)
15. Апельсиновые панкейки (без муки, на основе яиц и апельсина)

Инструкция по питанию

ВАЖНО! Инструкция по питанию для эффективного похудения (1200–1400 ккал)

Данное меню разработано для людей, стремящихся к активному и здоровому похудению, с дневной нормой калорий 1200–1400 ккал. Оно тщательно рассчитано, чтобы обеспечить сбалансированное питание, поддерживающее организм и способствующее снижению веса. Чтобы достичь желаемых результатов, важно строго придерживаться предложенного меню, точного граммажа ингредиентов и структуры питания, описанной ниже. Все продукты (крупы, мука, рис и т.д.) необходимо взвешивать в сухом виде до приготовления, чтобы обеспечить точность калорийности.

Структура и методы питания:

1. Завтрак — плотный и полноценный

Завтрак должен быть самым сытным приёмом пищи за день, чтобы обеспечить организм энергией и питательными веществами с утра. Он составляет 30–35% от суточной калорийности (примерно 360–490 ккал). Завтраки в этом меню включают блюда, богатые белками (например, яйца, творог, тунец), сложными углеводами (цельнозерновой хлеб, овсянка, рисовая мука) и полезными жирами (творожный сыр, оливковое масло). Плотный завтрак помогает запустить метаболизм, предотвращает переедание в течение дня и даёт силы для активного утра.

Пример: Брускетта с тунцом и творожным сыром или ПП сырники с ягодами — полноценные блюда, которые насыщают и поддерживают энергию.

2. Обед — на 25% меньше, чем завтрак

Обед должен быть умеренным, с меньшей заполняемостью тарелки по сравнению с завтраком. Он составляет около 25–30% от суточной калорийности (примерно 300–420 ккал). Обед включает сбалансированное сочетание белков (курица, рыба, индейка), овощей и небольшого количества углеводов (например, рис, картофель). Это помогает поддерживать сытость в середине дня без перегрузки организма. Размер порции должен быть визуально меньше, чем у завтрака, чтобы снизить калорийную нагрузку и способствовать похудению.

Пример: Лодочки из кабачка или сырный куриный суп — лёгкие, но питательные блюда, которые не перегружают желудок.

3. Ужин — самый лёгкий приём пищи

Ужин должен быть самым лёгким, с ещё меньшей заполняемостью тарелки, чем у обеда, и составлять 20–25% от суточной калорийности (примерно 240–350 ккал). Ужины в этом меню ориентированы на белковые продукты (тунец, курица, творог) и овощи с минимальным содержанием углеводов, чтобы организм мог отдыхать ночью, не тратя энергию на переваривание тяжёлой пищи. Лёгкий ужин помогает избежать набора веса и способствует активному сжиганию жира во время сна.

Пример: Брускетта на листьях салата вместо хлеба или кабачковые оладьи без муки — лёгкие блюда, которые поддерживают чувство сытости без лишних калорий.

Методика питания для быстрого снижения веса

1 Строго соблюдайте граммаж.

Все ингредиенты в меню указаны с точным весом. Взвешивайте продукты в сухом виде (например, рис, муку, крупы) до приготовления, чтобы калорийность соответствовала указанной.

2 Ешьте по расписанию.

Завтрак — в течение 1–2 часов после пробуждения, обед — через 4–5 часов после завтрака, ужин — за 2–3 часа до сна.

3 Контролируйте порции.

Завтрак должен быть самым объёмным, обед — на четверть меньше, а ужин — ещё легче. Визуально тарелка на ужин должна быть заполнена меньше, чем на обед, а на обед — меньше, чем на завтрак.

4 Пейте воду.

Выпивайте 1.5–2 литра воды в день, чтобы поддерживать метаболизм и помогать организму избавляться от токсинов.

5 Избегайте перекусов.

Если вы строго следите меню, дополнительные перекусы не нужны, так как блюда сбалансированы по калориям и питательным веществам.

Почему это работает?

Плотный завтрак даёт организму максимум энергии в начале дня, когда метаболизм наиболее активен. Умеренный обед поддерживает силы, но снижает калорийность, чтобы не перегружать организм. Лёгкий ужин минимизирует накопление калорий перед сном, позволяя телу сжигать жир во время отдыха. Такая структура питания создаёт дефицит калорий, необходимый для похудения, при этом сохраняя баланс питательных веществ, чтобы вы чувствовали себя энергичными и здоровыми.

✓ Совет для успеха:

Для достижения максимального эффекта сочетайте это меню с умеренной физической активностью (например, прогулки, лёгкие тренировки) и полноценным сном (7–8 часов). Если вы будете чётко следовать меню, взвешивать продукты и придерживаться структуры питания, вы сможете быстро и безопасно снизить вес, сохраняя здоровье и хорошее самочувствие.

Завтрак 1: Брускетта с тунцом и творожным сыром

132 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Хлеб цельнозерновой — 1 ломтик (35 г)
- Консервированный тунец (в воде) — 44 г
- Яйцо пашот — 1 шт (44 г)
- Творожный сыр — 18 г
- Листья салата (шпинат или руккола) — 13 г
- Зелень (укроп, базилик) — по вкусу



Способ приготовления:

- Поджарьте хлеб до хрустящей корочки.
- Намажьте творожный сыр тонким слоем на горячий хлеб.
- Выложите листья салата.
- Сверху — тунец, размятый вилкой.
- Аккуратно добавьте яйцо пашот.
- Украсьте зеленью. Можно посыпать чёрным перцем или капнуть лимонный сок.

Рекомендации:

- Замены:** Тунец замените курицей. Хлеб — ржаным. Салат — шпинатом.
- Советы:** Добавьте щепотку паприки. Подавайте с 50 г огурца (+10 ккал).

Завтрак 2: ПП шаурма

182 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Лаваш бездрожжевой тонкий — ½ листа (36 г)
- Куриная грудка (отварная/обжаренная без масла) — 91 г
- Помидор — 46 г
- Перец (красный или зелёный) — 46 г
- Творожный сыр — 1 ч.л (14 г)
- Зелень (кинза, укроп) — по вкусу



Соус:

- Греческий йогурт 2% — 27 г
- Горчица зернистая — 0.9 ч.л (5 г)
- Соевый соус (без сахара) — 0.9 ч.л (5 г)

Способ приготовления:

- Смешайте соус: йогурт, горчицу и соевый соус до однородности.
- Отварите или обжарьте куриную грудку без масла, нарежьте полосками.
- Нарежьте овощи: помидор и перец соломкой или кубиками.
- Разверните лаваш, намажьте творожным сыром, сверху — соус.
- Выложите курицу, овощи, зелень.
- Сверните плотным рулетом.
- При желании обжарьте на сухой сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны до хруста.

Рекомендации:

- Замены:** Курицу замените индейкой. Лаваш — тортильей. Перец — кабачком.
- Советы:** Добавьте щепотку зирры в соус. Подавайте с 50 г салата (+15 ккал).

Завтрак 3: Запечённое яйцо в перце

191 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Перец сладкий (2 кольца) — 95 г
- Яйцо — 2 шт (95 г)
- Моцарелла — 38 г
- Зелень — по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарежьте 2 толстых кольца из болгарского перца, выложите на сухую разогретую сковороду.
2. Аккуратно вбейте внутрь каждого кольца по яйцу.
3. Посыпьте натёртой моцареллой.
4. Накройте крышкой, готовьте на медленном огне 5–6 минут, пока белок не схватится.
5. Подавайте, посыпав зеленью (укропом или кинзой).



Рекомендации:

- **Замены:** Моцареллу замените сыром 20%. Перец — кабачком (кольцами).
- **Советы:** Добавьте щепотку паприки. Подавайте с 50 г томатов (+15 ккал).

Завтрак 4: ПП сырники

179 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Творог 5% — 95 г
- Яйцо — 1 шт (48 г)
- Мука рисовая — 14 г
- Греческий йогурт 2% (для подачи) — 29 г
- Клубника свежая — 48 г

Способ приготовления:

1. Смешайте творог, яйцо и муку до однородной массы. Добавьте щепотку соли/подсластителя.
2. Сформируйте шайбочки с помощью стакана.
3. Обжарьте на антипригарной сковороде без масла (или с каплей масла) по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.
4. Подавайте с йогуртом и нарезанной клубникой.



Рекомендации:

- **Замены:** Клубнику замените малиной. Муку — овсяной. Йогурт — сметаной 10%.
- **Советы:** Посыпьте корицей. Подавайте с 30 г ягод (+20 ккал).

Завтрак 5: Овсяноблин с моцареллой и томатами

150 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья (перемолотые) — 33 г
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Моцарелла — 33 г
- Помидоры — 55 г
- Зелень — по вкусу
- Специи — по желанию

Способ приготовления:

1. Смешайте овсянку, яйцо, специи, добавьте немного воды для жидкой консистенции.
2. Обжарьте блин с двух сторон.
3. Выложите начинку (моцареллу, помидоры, зелень), сверните, прогрейте до расплавления сыра.



Рекомендации:

- **Замены:** Овсянку замените гречневой мукой. Моцареллу — сыром 20%. Помидоры — перцем.
- **Советы:** Добавьте базилик. Подавайте с 50 г огурца (+10 ккал).

Завтрак 6: Кабачковые оладьи

183 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Кабачок — 109 г
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Мука цельнозерновая — 11 г
- Сыр твёрдый — 33 г
- Чеснок свежий — ½ зубчика
- Зелень (укроп, кинза, базилик) — по вкусу
- Сметана 10–15% — 1 ч.л (5 г)

Способ приготовления:

1. Натрите кабачок, посолите, отожмите сок через 5 минут.
2. Добавьте яйцо, муку, тёртый сыр, чеснок, зелень, перемешайте.
3. Сформируйте 4–5 оладий, обжарьте на антипригарной сковороде без масла (или с 1 ч.л. масла) до золотистой корочки.
4. Подавайте со сметаной и зеленью.



Рекомендации:

- **Замены:** Кабачок замените тыквой. Муку — овсяной. Сметану — йогуртом 2%.
- **Советы:** Добавьте паприку. Подавайте с 50 г салата (+15 ккал).

Завтрак 7: Ленивая ачма

176 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Лаваш бездрожжевой тонкий — 40 г
- Сыр твёрдый — 20 г
- Творог 5% — 33 г
- Яйцо куриное — 1 шт (50 г)
- Греческий йогурт 2% — 33 г
- Зелень (укроп, кинза, базилик, лук) — по вкусу
- Соль, перец — по вкусу

Способ приготовления:

- Натрите сыр, смешайте с творогом и рубленой зеленью.
- Взбейте яйцо с йогуртом, солью и перцем.
- Нарежьте лаваш на полоски (10×10 см).
- Выложите в форму слоями: лаваш, начинка, лаваш, начинка.
- Залейте яично-йогуртовой смесью, дайте пропитаться 10 минут.
- Запекайте при 180°C 25 минут до румяной корочки.
- Подавайте тёплой, украсив зеленью.



Рекомендации:

- Замены:** Сыр замените моцареллой. Творог — рикоттой. Лаваш — тортильей.
- Советы:** Добавьте чесночный порошок. Подавайте с 50 г томатов (+15 ккал).

Завтрак 8: Заливной пирог с брокколи и цветной капустой

173 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Цветная капуста — 34 г
- Брокколи — 34 г
- Куриная грудка — 43 г
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Греческий йогурт 2% — 17 г
- Мука рисовая — 17 г
- Разрыхлитель — 0.3 ч.л (1 г)
- Сыр твёрдый — 9 г
- Зелень, чеснок, соль, перец — по вкусу
- Масло (для формы) — 1–2 капли или силиконовая форма

Способ приготовления:

- Отварите брокколи и цветную капусту, остудите, нарежьте или разберите на соцветия.
- Нарежьте курицу мелкими кусочками.
- Взбейте яйцо с йогуртом, добавьте муку, разрыхлитель, специи, зелень.
- Выложите в смазанную форму овощи и курицу, залейте яичной смесью, посыпьте сыром.
- Выпекайте при 180°C 20–25 минут.
- Остудите 5 минут, подайте.



Рекомендации:

- Замены:** Брокколи замените кабачком. Курицу — индейкой. Сыр — моцареллой.
- Советы:** Добавьте куркуму. Подавайте с 50 г огурца (+10 ккал).

Завтрак 9: ПП-самса с курицей

200 г / 300 ккал

Ингредиенты для теста:

- Мука цельнозерновая — 60 г
- Вода холодная — 38 мл
- Соль — щепотка

Для начинки:

- Куриная грудка — 75 г
- Лук репчатый — 15 г
- Петрушка/кинза — 4 г
- Соль, перец, зира, чеснок — по вкусу

Для смазывания:

- Яичный желток — по желанию

Способ приготовления:

1. Смешайте муку, соль, воду, замесите эластичное тесто.
2. Нарежьте грудку и лук кубиками, смешайте с зеленью и специями.
3. Разделите тесто на 2 части, раскатайте круги (12–14 см).
4. Выложите начинку в центр, сформируйте самсу.
5. Смажьте желтком, выпекайте при 180°С 25–30 минут.
6. Остудите 5–10 минут, подайте.



Рекомендации:

- **Замены:** Курицу замените индейкой. Муку — овсяной. Зелень — укропом.
- **Советы:** Добавьте кунжут сверху. Подавайте с 50 г йогурта (+30 ккал).

Завтрак 10: Творожный бейгл

151 г / 300 ккал

Ингредиенты для теста:

- Творог 5% — 63 г
- Мука цельнозерновая — 36 г
- Разрыхлитель — 0.3 ч.л (1 г)
- Соль — щепотка

Для начинки:

- Слабосолёная сёмга — 27 г
- Творожный сыр — 18 г
- Листья салата (шпинат/руккола) — 9 г

Способ приготовления:

1. Смешайте творог, муку, разрыхлитель, соль, замесите тесто.
2. Сформируйте шар, затем кольцо (бейгл).
3. Выпекайте при 180°С 20–25 минут до румяности (можно смазать желтком и посыпать семенами).
4. Остудите, разрежьте, намажьте творожным сыром, выложите салат и сёмгу, накройте второй половинкой.



Рекомендации:

- **Замены:** Сёмгу замените тунцом. Салат — шпинатом. Муку — рисовой.
- **Советы:** Посыпьте кунжутом. Подавайте с 50 г огурца (+10 ккал).

Завтрак 11: Яблочные вафли

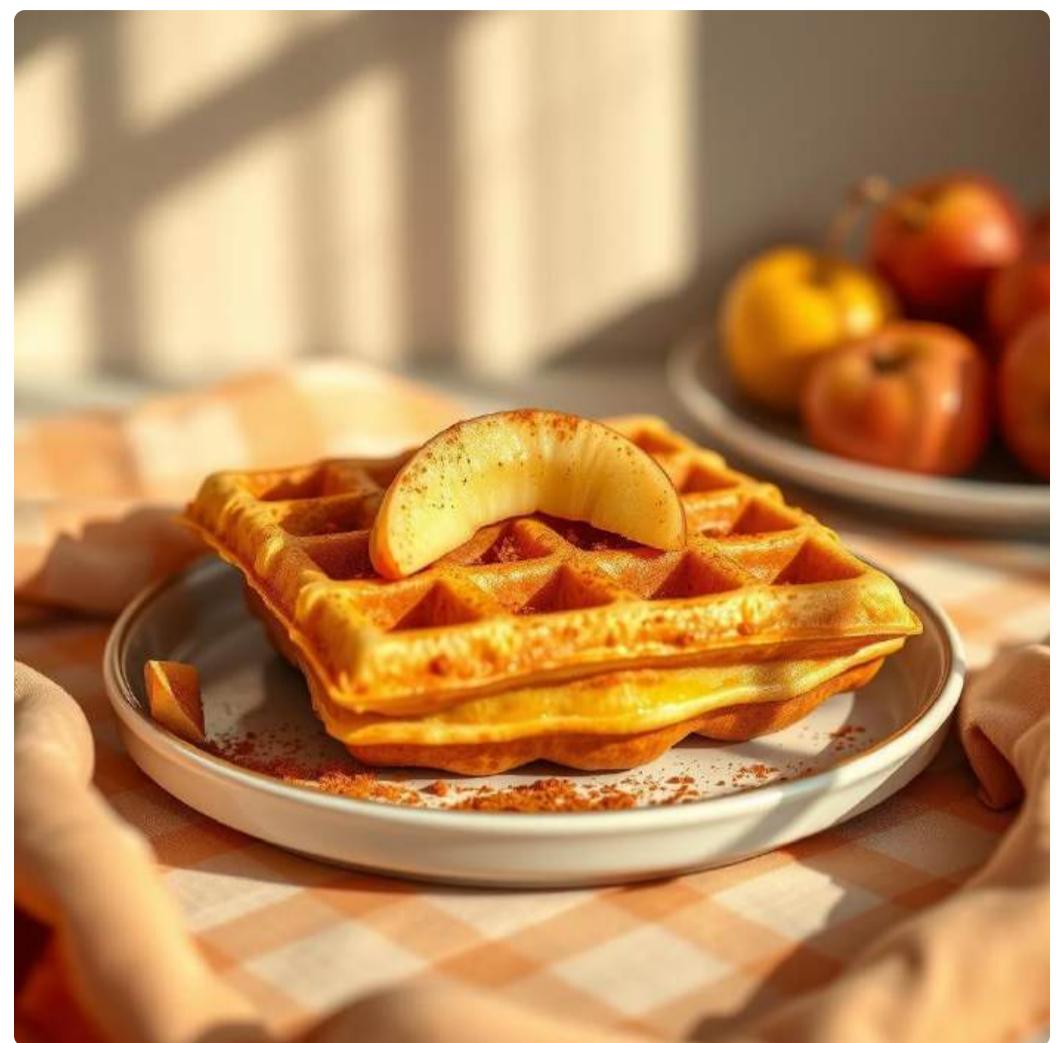
291 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Яблоко — 183 г
- Мука рисовая или кукурузная — 66 г
- Корица — 0.7 ст.л (5 г)
- Куркума — 0.7 ч.л (2 г)

Способ приготовления:

- Натрите яблоки, отожмите сок, если сочные.
- Добавьте корицу, куркуму, муку, вымесите густое тесто.
- Разогрейте вафельницу или сковороду.
- Выкладывайте тесто ложкой, выпекайте 5–7 минут до золотистого цвета.
- Остудите 2–3 минуты, подайте.



Рекомендации:

- Замены:** Яблоко замените грушей. Муку — овсяной. Куркуму — имбирем.
- Советы:** Подавайте с 1 ч.л. мёда (+20 ккал). Добавьте ваниль.

Завтрак 12: Хачапури по-аджарски

234 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Творог 5% — 86 г
- Яйцо — 2 шт (100 г)
- Рисовая мука — 23 г
- Разрыхлитель — 2 г
- Сыр (моцарелла/гауда) — 17 г
- Соль, специи — по вкусу



Способ приготовления:

- Смешайте творог, муку, разрыхлитель, 1 яйцо, соль, специи.
- Сформируйте лодочку с углублением, выложите на пергамент.
- Добавьте в углубление тёртый сыр, выпекайте при 180°C 20–25 минут.
- Разбейте второе яйцо в центр, выпекайте ещё 5–7 минут.
- Подавайте горячим.

Рекомендации:

- Замены:** Сыр замените сулугуни. Муку — кукурузной. Творог — рикоттой.
- Советы:** Добавьте укроп. Подавайте с 50 г томатов (+15 ккал).

Завтрак 13: Белковые пирожки

196 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Творог 5% — 75 г
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Сыр (гауда, моцарелла) — 30 г
- Кукурузная мука — 15 г
- Зелень (укроп, петрушка) — по вкусу
- Соль — щепотка

Способ приготовления:

1. Натрите сыр, нарежьте зелень, смешайте с солью (начинка).
2. Смешайте творог, яйцо, муку до густой массы.
3. Разделите тесто на 2–3 части, расплощите, положите начинку, сформируйте пирожки.
4. Обжарьте на сухой сковороде по 2–3 минуты с каждой стороны или выпекайте при 180°C 15–18 минут.
5. Подавайте с йогуртом или соусом.



Рекомендации:

- **Замены:** Сыр замените моцареллой. Муку — рисовой. Зелень — кинзой.
- **Советы:** Добавьте чеснок. Подавайте с 1 ч.л. йогурта (+15 ккал).

Завтрак 14: ПП-ватрушка

161 г / 300 ккал

Ингредиенты для основы:

- Рисовая мука — 20 г
- Сливочное масло — 6 г
- Яичный желток — 0.5 шт (8 г)
- Разрыхлитель — щепотка
- Подсластитель — по вкусу

Для начинки:

- Творог 5% — 120 г
- Яичный белок — 0.5 шт (17 г)
- Кукурузный крахмал — 4 г
- Подсластитель — по вкусу



Способ приготовления:

1. Разотрите масло с желтком и подсластителем, добавьте муку, разрыхлитель, замесите тесто.
2. Сформируйте основу с бортиками в форме (8–10 см).
3. Смешайте творог, белок, крахмал, подсластитель до кремовой массы.
4. Выложите начинку на основу, выпекайте при 180°C 30–35 минут.
5. Остудите, подайте.

Рекомендации:

- **Замены:** Муку замените овсяной. Творог — рикоттой. Подсластитель — мёдом.
- **Советы:** Посыпьте ягодами (30 г, +20 ккал). Добавьте ваниль.

Завтрак 15: Апельсиновые панкейки

152 г / 300 ккал

Ингредиенты:

- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Кукурузная или рисовая мука — 39 г
- Апельсин (мякоть без кожуры) — 130 г
- Разрыхлитель — 0.4 ч.л (2 г)
- Подсластитель — по вкусу
- Корица — щепотка
- Оливковое масло (для сковороды) — 0.6 ч.л (3 г)

Способ приготовления:

1. Пробейте апельсин в блендере до пюре.
2. Добавьте яйцо, муку, разрыхлитель, подсластитель, корицу, перемешайте.
3. Смажьте сковороду маслом, выкладывайте тесто ложкой, обжарьте панкейки по 1.5–2 минуты с каждой стороны.
4. Подавайте с йогуртом или фруктами.

Рекомендации:

- **Замены:** Апельсин замените яблоком. Муку — овсяной.
Подсластитель — мёдом.
- **Советы:** Подавайте с 1 ч.л. йогурта (+15 ккал). Добавьте ваниль.



Обеды: Начало Кулинарного Путешествия

Курица в апельсиновом соусе

260 г / 300 ккал



Нежное куриное мясо, маринованное в ароматном апельсиновом соусе, запечённое до золотистой корочки. Это блюдо удивит вас своим необычным сочетанием сладких и цитрусовых нот. Идеально для тех, кто ищет лёгкий, но сытный обед.

- Ингредиенты:** Куриные бёдра (127 г), апельсин (71 г), соевый соус (7 г), мёд (11 г), чеснок (0.7 зуб.), итальянские травы (0.4 ч.л), соль.
- Приготовление:** Смешать соус, замариновать курицу (1 час), запекать 40–45 мин при 180–200°C.
- Советы:** Подавать с брокколи. Можно заменить мёд подсластителем.

Белковая запеканка

263 г / 300 ккал



Сочная и нежная запеканка, богатая белком, с куриным филе, кабачками и помидорами, запечённая под аппетитной сырной корочкой. Отличный вариант для здорового и полноценного обеда, который легко приготовить.

- Ингредиенты:** Куриное филе (117 г), яйцо (1 шт), натуральный йогурт (32 г), сметана 10% (32 г), кабачок (53 г), помидор (53 г), сыр твёрдый (21 г), специи.
- Приготовление:** Нарезать филе, кабачок, помидор. Взбить яйцо со сметаной. Запекать 35–40 мин при 180°C.
- Советы:** Добавьте свежую зелень. Подавайте с зелёным салатом.

Вторые блюда: Разнообразие и Польза

Морковный рулет + овощи

270 г / 300 ккал



Необычный и полезный рулет из моркови с нежной творожной начинкой. Это блюдо станет прекрасной альтернативой привычным обедам, добавив в ваш рацион новые вкусовые ощущения и витамины.

- Ингредиенты:** Морковь (75 г), мука (21 г), яйцо (1 шт + 1 белок), молоко (32 мл), сахар (0.5 ч.л), соль, разрыхлитель, корица, мускатный орех. Начинка: Греческий йогурт (75 г), творожный сыр (32 г), вода (11 мл), сахарозаменитель.
- Приготовление:** Приготовить морковный корж, остудить. Смешать ингредиенты для начинки, смазать корж и свернуть рулет. Подавать с овощами (150 г).
- Советы:** Можно использовать тыкву вместо моркови. Посыпать корицей.

Сытное филе с овощами + 2 хлебца

282 г / 300 ккал



Ароматное куриное филе, обжаренное с картофелем, перцем и луком, под сырной шапкой, подаётся с хрустящими хлебцами. Это блюдо насытит вас энергией и порадует домашним вкусом.

- Ингредиенты:** Куриное филе (94 г), картофель (75 г), перец (38 г), лук (28 г), чеснок (2 зуб.), масло растительное (4 г), сыр твёрдый (19 г), петрушка (9 г), хлебцы (2 шт).
- Приготовление:** Обжарить филе с луком и чесноком. Добавить картофель, перец. Тушить. Посыпать сыром.
- Советы:** Картофель можно заменить бататом. Подавать с паприкой и свежим огурцом.

Лёгкие Супы и Классические Блюда

Сырный куриный суп

626 г / 300 ккал



Нежный и сытный куриный суп с плавленым сыром, овощами и ароматными специями. Этот суп согреет вас и подарит ощущение комфорта, оставаясь при этом низкокалорийным.

- Ингредиенты:** Куриное филе (217 г), лук (87 г), морковь (109 г), картофель (326 г), лавровый лист (1 шт), сыр плавленый (43 г), зелень, специи, вода (1.6 л).
- Приготовление:** Тушить овощи со специями. Добавить курицу, обжарить. Залить кипятком. Добавить картофель. Когда картофель готов, добавить сыр, перемешать.
- Советы:** Картофель можно заменить цветной капустой. Подавать с ржаным хлебом.

Спагетти с фрикадельками в томатном соусе

218 г / 300 ккал



Классическое блюдо в диетическом исполнении – нежные фрикадельки из индейки или курицы с цельнозерновыми спагетти в насыщенном томатном соусе. Вкус, который всегда в моде!

- Ингредиенты:** Индейка/куриный фарш (87 г), спагетти цельнозерновые (33 г), лук (22 г), чеснок (1 головка), протёртые томаты (87 г), зелень, масло оливковое (2 г), сыр твёрдый (11 г), специи.
- Приготовление:** Сформировать фрикадельки, обжарить. Добавить лук, чеснок, томаты. Тушить. Отварить спагетти, добавить в соус.
- Советы:** Добавьте свежий базилик. Подавать с лёгким салатом.

Традиционные Вкусы и Новые Идеи

Голубцы с пекинской капустой

324 г / 300 ккал



Легкие и сочные голубцы с начинкой из куриного/говяжьего фарша и риса, завернутые в нежные листья пекинской капусты и тушеные в ароматном томатно-сметанном соусе.

- Ингредиенты:** Фарш куриный/говяжий (75 г), рис сырой (13 г), пекинская капуста (180 г), лук (50 г), соль, перец, приправа. Соус: Томатная паста (5 г), сметана 20% (15 г), сахарозаменитель, мука (2 г), чеснок (1 зуб.), вода (75 мл), соль.
- Приготовление:** Отварить капусту и рис. Смешать фарш с луком и специями. Завернуть фарш в листья. Приготовить соус, залить голубцы. Запекать 40 мин при 180°С.
- Советы:** Фарш можно заменить индейкой. Подавать с укропом.

Крабовые котлетки

156 г / 300 ккал



Аппетитные и хрустящие котлетки из крабовых палочек с сыром и нежной сметаной. Отличный вариант для быстрого и оригинального обеда или лёгкого ужина.

- Ингредиенты:** Крабовые палочки (56 г), сыр твёрдый (36 г), сметана 15% (6 г), яйцо (50 г), чеснок (0.3 зуб.), мука кукурузная (6 г). Панировка: яйцо (50 г), сухари панировочные (6 г).
- Приготовление:** Натереть крабовые палочки и сыр, смешать с остальными ингредиентами. Сформировать котлетки, обвалять в панировке. Обжарить по 5 мин с каждой стороны.
- Советы:** Вместо крабовых палочек используйте тунец. Подавайте с зелёным салатом.

Кулинарные Фантазии с Овощами

Лодочки из кабачка

399 г / 300 ккал



Изысканное и полезное блюдо – лодочки из кабачка, фаршированные нежным куриным филе, овощами и сыром. Идеально для лёгкого, но сытного обеда или ужина.

- Ингредиенты:** Кабачок (200 г), куриное филе (46 г), лук (27 г), чеснок (0.5 зуб.), помидоры (46 г), сметана 15% (18 г), оливковое масло (4 г), сыр (18 г), соль, перец.
- Приготовление:** Вырезать лодочку из кабачка, запечь. Обжарить филе с овощами. Выложить начинку в лодочку, посыпать сыром. Запекать 10 мин при 180°С.
- Советы:** Кабачок можно заменить баклажаном. Добавьте свежий базилик.

Пирог с курицей и шампиньонами

263 г / 300 ккал



Сочный и ароматный пирог с нежным куриным филе и шампиньонами, запечённый в воздушном тесте. Это блюдо станет настоящим украшением стола и порадует всех любителей домашней выпечки.

- Ингредиенты:** Яйцо (50 г), куриное филе (88 г), молоко (53 мл), шампиньоны (35 г), мука (18 г), зелёный лук (4 г), сыр (18 г), соль, перец, кoriандр, сушёный чеснок, сушёные томаты.
- Приготовление:** Отварить и нарезать филе. Обжарить шампиньоны с луком. Взбить яйцо, молоко, муку, специи. Выложить ингредиенты в форму, залить тестом, посыпать сыром. Выпекать 25–30 мин при 180°С.
- Советы:** Шампиньоны можно заменить вешенками. Подавайте с лёгким салатом.

Морские Деликатесы и Итальянские Мотивы

Запечённая рыба с картофелем и зеленью

243 г / 300 ккал



Нежное филе рыбы, запечённое с ароматным картофелем и свежей зеленью. Простое в приготовлении, но невероятно вкусное и полезное блюдо, идеально подходящее для здорового обеда.

- Ингредиенты:** Филе рыбы (треска) (106 г), картофель (88 г), оливковое масло (4 г), лимон, укроп, соль, перец.
- Приготовление:** Посолить, поперчить рыбу, сбрызнуть лимоном. Нарезать картофель кубиками, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом. Запекать рыбу и картофель 20–25 мин при 180°C.
- Советы:** Треску можно заменить хеком. Подавайте с брокколи.

Ризotto с курицей и грибами

396 г / 300 ккал



Ароматное и сливочное ризotto с нежным куриным филе и шампиньонами. Это блюдо перенесёт вас в Италию, оставаясь при этом сбалансированным и питательным.

- Ингредиенты:** Куриное филе (88 г), рис арборио (44 г), шампиньоны (88 г), оливковое масло (4 г), лук (25 г), соль, перец, зелень.
- Приготовление:** Нарезать и обжарить филе с луком. Добавить шампиньоны. Добавить рис, залить водой, готовить до впитывания воды.
- Советы:** Рис можно заменить перловкой. Добавьте чеснок для более яркого вкуса.

Быстрые Решения для Здорового Питания

ПП пицца на сковороде

326 г / 300 ккал



Быстрая и полезная пицца на сковороде с нежным тестом на основе творога, томатной пастой, шампиньонами, ветчиной из индейки, сыром и помидорами. Идеальный вариант для тех, кто хочет насладиться любимым блюдом без вреда для фигуры.

- Ингредиенты:** Яйцо (50 г), мягкий творог (132 г), мука (44 г), разрыхлитель (2 г), соль (2 г). Начинка: Томатная паста (9 г), жареные шампиньоны (35 г), ветчина индейки (44 г), сыр твёрдый (18 г), помидор (35 г), зелень.
- Приготовление:** Приготовить тесто, выложить на сковороду. Готовить 5–7 мин под крышкой. Перевернуть, выложить начинку. Готовить 3–5 мин до расплавления сыра.
- Советы:** Ветчину можно заменить курицей. Добавьте орегано для аромата.

Низкокалорийный киш

221 г / 300 ккал



Нежный и ароматный киш с тонкой основой из творога и аппетитной начинкой из рикотты, тунца и брокколи. Это блюдо прекрасно подойдёт для тех, кто следит за калорийностью рациона, но не хочет отказываться от вкусной еды.

- Ингредиенты:** Творог в брикете 5% (106 г), ц/з мука (18 г), яйцо (25 г). Начинка: Рикотта (53 г), тунец консервированный (53 г), брокколи (27 г), яйцо (25 г), сыр (13 г).
- Приготовление:** Замесить тесто, выложить в форму. Выпекать основу 25 мин при 180°С. Отварить брокколи, смешать с рикоттой, тунцом, яйцом, сыром. Выложить начинку на основу, выпекать 20 мин.
- Советы:** Тунец можно заменить курицей. Подавайте со свежим салатом.

Интересные Вариации и Хрустящие Десерты

Хрустящий ролл «Жульен»

221 г / 300 ккал



Необычный и очень вкусный ролл с начинкой из жульена (курица, шампиньоны, сметана) в хрустящем лаваше, панированный в кукурузных хлопьях. Отличная идея для оригинального и сытного обеда.

- Ингредиенты:** Куриное филе (80 г), шампиньоны (53 г), сметана 10% (9 г), лук (9 г), лаваш тонкий (27 г), сыр (13 г), яйцо (50 г), кукурузные хлопья (13 г).
- Приготовление:** Обжарить курицу с луком, добавить шампиньоны, сметану. Нарезать лаваш, выложить начинку, сыр, завернуть. Обмакнуть роллы в яйцо, обвалять в хлопьях. Обжарить по 2-3 мин с каждой стороны.
- Советы:** Курицу можно заменить индейкой. Подавайте со свежими томатами.

Легкий десерт с йогуртом и ягодами

180 г / 250 ккал



Свежий и лёгкий десерт, который станет прекрасным завершением любого обеда. Слои нежного греческого йогурта, свежих ягод и хрустящих хлопьев создают идеальное сочетание текстур и вкусов.

- Ингредиенты:** Греческий йогурт (150 г), свежие ягоды (50 г, например, малина, черника), гранола (20 г), мёд (5 г, по желанию).
- Приготовление:** В стакан или креманку выложить слоями йогурт, ягоды, гранолу. Повторить слои. Сверху можно полить мёдом.
- Советы:** Используйте сезонные ягоды для максимальной свежести. Добавьте немного нарезанных орехов для дополнительной текстуры.

Неделя вкусных ужинов: День 1 и 2

Салат «Легкий»

200 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Куриное филе — 82 г
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Салат айсберг — 49 г
- Кукуруза — 57 г
- Помидоры черри — 16 г

Соус:

- Греческий йогурт — 1.6 ч.л (8 г)
- Горчица — 0.8 ч.л (4 г)
- Мёд — 0.8 ч.л (4 г)
- Соль — 0.4 ч.л (2 г)

Способ приготовления:

Куриное филе отварите или приготовьте на пару, остудите, нарежьте кубиками. Яйцо сварите вкрутую (8–10 минут), остудите, очистите, нарежьте кубиками. Айсберг порвите или нарежьте крупно. Помидоры черри разрежьте пополам. Кукурузу слейте (если консервированная). Для соуса смешайте йогурт, горчицу, мёд и соль. Смешайте ингредиенты с соусом, подавайте сразу.

Рекомендации:

- Замены:** Курицу замените индейкой или тилапией. Кукурузу — зелёным горошком. Айсберг — рукколой.
- Советы:** Добавьте щепотку орегано в соус. Подавайте с ломтиком цельнозернового хлеба (20 г, ~50 ккал).

Нежная индейка с песто и томатом

231 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Фарш индейки — 154 г
- Сыр лёгкий — 23 г
- Соус песто — 8 г
- Томат — 0.5 шт (25 г)
- Горчица — 8 г
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Соль, перец — по вкусу

Способ приготовления:

Фарш посолите, поперчите, добавьте 0.8 ч.л. горчицы и яйцо, вымешайте. Томат нарежьте колечками. Сыр натрите мелко. Выложите фарш на пергамент лепёшкой (1.5–2 см), смажьте горчицей и песто, выложите на один край томаты и сыр. Сверните с помощью пергамента, как чебурек. Запекайте при 180°C 20–25 минут или обжарьте на сковороде.

Рекомендации:

- Замены:** Индейку замените куриным фаршем. Песто — смесью оливкового масла и базилика.
- Советы:** Подавайте с 50 г запечённых кабачков (+20 ккал). Добавьте паприку в фарш.

Неделя вкусных ужинов: День 3 и 4

Ленивый хачапури

235 г / 300 ккал



Сочная рыбка под шубой

202 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Творог 0-5% — 88 г
- Мука рисовая — 24 г
- Сыр — 18 г
- Яйцо — 2 шт (100 г)
- Зелень — 0.6 пучка (6 г)
- Соль, перец — по вкусу

Способ приготовления:

Смешайте творог, муку, 1 яйцо, зелень до однородности, посолите, поперчите. Сформируйте тесто в виде лодочки, запекайте при 180°C 20 минут. Выложите в середину тёртый сыр и второе яйцо, запекайте ещё 7-10 минут.

Рекомендации:

- Замены:** Рисовую муку замените овсяной. Творог — рикоттой 5%. Зелень — укропом.
- Советы:** Подавайте с 50 г огурца (+10 ккал). Добавьте чесночный порошок в тесто.

Ингредиенты:

- Треска — 81 г
- Лук — 24 г
- Морковь — 24 г
- Масло растительное — 1.6 ст.л (16 г)
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Греческий йогурт — 16 г
- Сыр лёгкий — 16 г
- Соль, перец, чеснок — по вкусу

Способ приготовления:

Обжарьте лук и морковь на масле. Выложите треску в форму, добавьте специи. Сверху выложите овощи. Смешайте яйцо, йогурт и сыр для соуса, залейте рыбу. Запекайте при 180°C 30-35 минут.

Рекомендации:

- Замены:** Треску замените хеком. Йогурт — натуральным 3%. Лук — пореем.
- Советы:** Добавьте куркуму в соус. Подавайте с 50 г брокколи (+20 ккал).

Неделя вкусных ужинов: День 5 и 6

Запечённое куриное филе

192 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Куриное филе — 109 г
- Сыр (российский) — 30 г
- Помидор — 44 г
- Листья шпината — 3 шт (3 г)
- Соль, перец — по вкусу
- Оливковое масло — 0.9 ст.л (9 г)

Способ приготовления:

Куриное филе промойте, обсушите, сделайте надрезы (не до конца). Посолите, поперчите. В надрезы вложите сыр, помидор (кружочками) и шпинат. Полейте маслом, выложите в форму. Запекайте при 180°С 30–40 минут.

Рекомендации:

- **Замены:** Шпинат замените базиликом. Сыр — моцареллой 20%. Помидор — вялеными томатами.
- **Советы:** Подавайте с 50 г запечённой тыквы (+25 ккал). Добавьте орегано.

Омлет с креветками

318 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Креветки — 48 г
- Яйцо — 2 шт (100 г)
- Свежие овощи — 96 г
- Молоко — 29 мл
- Рис отварной — 48 г
- Специи — по вкусу

Способ приготовления:

Креветки отварите или обжарьте. Яйца взбейте с молоком и специями, приготовьте омлет, добавьте овощи и рис.

Рекомендации:

- **Замены:** Креветки замените кальмарами. Рис — киноа. Овощи — брокколи.
- **Советы:** Посыпьте зелёным луком. Подавайте с 50 г салата (+15 ккал).

Неделя вкусных ужинов: День 7 и 8

Куриный шницель с овощами

322 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Куриное филе — 93 г
- Свежие овощи — 186 г
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Оливковое масло — 0.9 ст.л (9 г)
- Мука — 19 г
- Специи, зелень — по вкусу

Способ приготовления:

Филе отбейте, обваляйте в яйце, затем в муке со специями. Обжарьте на масле с двух сторон. Овощи нарежьте или подайте как салат.

Рекомендации:

- **Замены:** Муку замените овсяной. Овощи — смесь кабачков и перца.
- **Советы:** Добавьте в панировку паприку. Подавайте с 1 ч.л. йогуртового соуса (+15 ккал).

Салат с фасолью

287 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Белая фасоль — 77 г
- Кукуруза — 67 г
- Огурец — 29 г
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Тунец — 48 г
- Сметана — 34 г
- Соль, перец — по вкусу

Способ приготовления:

Слейте жидкость с фасоли и кукурузы, промойте. Огурец и яйцо (сваренное вскрутое) нарежьте кубиками. Тунец разомните. Смешайте ингредиенты, заправьте сметаной, посолите, поперчите. Украсьте зеленью.

Рекомендации:

- **Замены:** Тунец замените курицей. Сметану — йогуртом 3%. Фасоль — красной фасолью.
- **Советы:** Добавьте укроп. Подавайте с 20 г ржаного хлеба (+50 ккал).

Неделя вкусных ужинов: День 9 и 10

Творог с персиком

413 г / 300 ккал



Рыбные котлетки

254 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Творог 5-7% — 248 г
- Рикотта — 62 г
- Персик — 103 г
- Сахарозаменитель — по желанию

Способ приготовления:

Смешайте творог и рикотту до однородности, добавьте сахарозаменитель по вкусу. Персик нарежьте, смешайте с творожной массой.

Рекомендации:

- **Замены:** Персик замените яблоком. Рикотту — творогом 2%. Сахарозаменитель — мёдом (1 ч.л.).
- **Советы:** Посыпьте щепоткой корицы. Подавайте с 5 г орехов (+30 ккал).

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы — 146 г
- Яйцо — 1 шт (50 г)
- Зелёный лук — 10 г
- Петрушка — 10 г
- Мука цельнозерновая — 1 ч.л (3 г)
- Соль, перец — по вкусу

Способ приготовления:

Рыбу разморозьте, нарежьте кубиками. Добавьте нарезанные лук и петрушку. Взбейте яйцо с солью, смешайте с рыбой, оставьте на 10 минут. Добавьте муку, перемешайте. Жарьте как оладушки, выложите на бумажное полотенце.

Рекомендации:

- **Замены:** Рыбу замените треской. Муку — овсяными отрубями.
- **Советы:** Добавьте лимонный сок. Подавайте с 50 г огурцов (+10 ккал).

Неделя вкусных ужинов: День 11 и 12

Мясо, запечённое с тыквой

297 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Говядина — 95 г
- Тыква — 48 г
- Болгарский перец — 1 шт (100 г)
- Соль, перец, паприка — по вкусу
- Чеснок, зелень — по вкусу

Способ приготовления:

Тыкву и перец нарежьте кубиками, мясо — кусочками. Посолите, попречите, натрите паприкой. Выложите в форму слоями: овощи, мясо, овощи, посыпая чесноком и солью. Накройте фольгой, запекайте при 180°С 1 час. Посыпьте зеленью.

Рекомендации:

- Замены:** Говядину замените курицей. Тыкву — кабачком.
- Советы:** Добавьте розмарин. Подавайте с 50 г шпината (+10 ккал).

Курица в кефирном маринаде

360 г / 340 ккал



Ингредиенты:

- Куриное филе — 153 г
- Кефир 1% — 102 мл
- Лук — 1 шт (100 г)
- Специи, соль — по вкусу

Способ приготовления:

Филе промойте, просушите, натрите специями и солью. Лук нарежьте полукольцами, смешайте с мясом, залейте кефиром. Маринуйте 30–60 минут. Запекайте при 180°С 20–25 минут с каждой стороны, поливая маринадом, или готовьте в мультиварке в режиме «Выпечка» по 20 минут с каждой стороны с небольшим количеством масла.

Рекомендации:

- Замены:** Кефир замените йогуртом 1%. Лук — зелёным луком.
- Советы:** Добавьте куркуму в маринад. Подавайте с 50 г брокколи (+20 ккал).

Неделя вкусных ужинов: День 13 и 14

Овощное рагу с капустой и курицей

426 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Брокколи — 76 г
- Капуста — 46 г
- Шпинат — 76 г
- Куриная грудка — 152 г
- Сладкий перец — 1.5 шт (150 г)
- Соль, перец — по вкусу

Способ приготовления:

Курицу нарежьте кубиками. Капусту нарежьте крупно, перец — соломкой, брокколи разберите на соцветия. Выложите курицу в кастрюлю, посолите, добавьте овощи, залейте водой до покрытия. Доведите до кипения, тушите на медленном огне 30 минут, пока капуста не станет мягкой.

Рекомендации:

- Замены:** Брокколи замените цветной капустой. Шпинат — салатом.
- Советы:** Добавьте щепотку тмина. Подавайте с 1 ч.л. йогурта (+10 ккал).

Яичный салат с кальмарами

473 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Отварные кальмары — 189 г
- Белок куриного яйца — 1 шт (34 г)
- Огурец — 126 г
- Салат айсберг — 63 г
- Натуральный йогурт до 6% — 50 г
- Соль, перец — по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте кальмары, белок, огурец и салат, смешайте. Заправьте йогуртом, посолите, поперчите.

Рекомендации:

- Замены:** Кальмары замените креветками. Айсберг — рукколой.
- Советы:** Добавьте лимонный сок. Подавайте с 20 г ржаного хлеба (+50 ккал).

Неделя вкусных ужинов: День 15

Омлет со стручковой фасолью

448 г / 300 ккал



Ингредиенты:

- Яйца — 2 шт (100 г, 1 целое + белок)
- Молоко — 76 мл
- Стручковая фасоль — 228 г
- Соль, перец — по вкусу
- Зелень — по вкусу

Способ приготовления:

Тушите фасоль (замороженную — 15 минут, свежую — меньше) до мягкости, посолите. Яйца взбейте с молоком, солью, перцем и зеленью. Залейте фасоль яичной смесью, готовьте под крышкой на слабом огне.

Рекомендации:

- **Замены:** Фасоль замените брокколи. Молоко — водой для меньшей калорийности.
- **Советы:** Посыпьте укропом. Подавайте с 50 г томатов (+15 ккал).

Заключение

Ваше здоровье и стройность — наша забота!

Данное меню на 1200-1400 ккал — это не просто список блюд, а тщательно продуманный план питания, созданный для тех, кто хочет худеть эффективно, безопасно и с удовольствием. Каждое блюдо — от плотных завтраков до лёгких ужинов — разработано, чтобы поддерживать ваш организм, обеспечивать энергией и помогать достигать целей по снижению веса. Следуя нашим рекомендациям, взвешивая продукты в сухом виде и придерживаясь структуры питания (плотный завтрак, умеренный обед, лёгкий ужин), вы создадите дефицит калорий, необходимый для быстрого и здорового похудения, сохраняя при этом отличное самочувствие.

Мы, команда проекта «Худеем Вкусно и Просто», верим, что путь к стройности может быть вкусным, комфортным и вдохновляющим. Наше сообщество — это место, где каждый человек чувствует заботу, поддержку и получает профессиональное сопровождение. Мы не просто предлагаем рецепты — мы создаём среду, где вы можете обмениваться опытом, получать советы от экспертов и вдохновляться на новые достижения. Вместе мы делаем похудение не испытанием, а увлекательным путешествием к здоровой и счастливой версии себя!

Присоединяйтесь к нам и начните свой путь к стройности уже сегодня!

Свяжитесь с нами в Telegram: [@BkysHоСPbot](https://t.me/BkysHоСPbot)



Руководитель проекта и автор меню: Ирина Яковлевна, Telegram: [@hudeemvkusnopro](https://t.me/hudeemvkusnopro)



Следуйте нашему меню, присоединяйтесь к «Худеем Вкусно и Просто», и позвольте нам помочь вам достичь ваших целей. Худейте с радостью, вкусом и заботой о себе!