

ПОЛДНИКИ

«НАХОДКА НА БЕРЕГУ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
260

ЖИРЫ
12 Г

БЕЛКИ
27 Г

УГЛЕВОДЫ
10 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ТВОРОГ 5%
600 Г

ЯГОДЫ
СВЕЖИЕ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННЫЙ: 200 Г

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ
120 Г

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ
20 Г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** В пиале смешайте творог с йогуртом до желаемой консистенции.
- 02** Сверху выложите ягоды (замороженные можно предварительно разморозить или просто ошпарить кипятком).
- 03** Посыпьте измельченным грецким орехом. Готово!

ПОЛДНИКИ

«ЭЛИКСИР ВЫНОСЛИВОСТИ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
245

ЖИРЫ
7 Г

БЕЛКИ
9 Г

УГЛЕВОДЫ
38 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

РЯЖЕНКА 2,5%
ИЛИ ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ: 1 л

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ
вишня, черная смородина: 300 г

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

(МОЖНО БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ): 60 г (4 ст.л.)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Сложите все ингредиенты в чашу блендера.
- 02** Взбейте в течение 1 минуты до однородной консистенции.
- 03** Разлейте по стаканам.

ПОЛДНИКИ

«СЛАДКИЙ ТОТЕМ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
230

ЖИРЫ
9 Г

БЕЛКИ
5 Г

УГЛЕВОДЫ
32 Г



ШАГАЙ
ДОМА

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ГРУШИ

КРУПНЫЕ, СПЕЛЬЕ: 4 шт.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

ИЛИ МИНДАЛЬ: 50 Г

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ 2%

ИЛИ МЯГКИЙ ТВОРОГ 0-2%: 200 Г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Груши помойте и нарежьте удобными дольками.
- 02** Разложите груши по пиалам или тарелкам.
- 03** Полейте каждую порцию йогуртом или выложите рядом ложку мягкого творога.
- 04** Сверху посыпьте измельченными греческими орехами (примерно по 12-13 г на порцию). Этот вариант содержит меньше жиров, но так же прекрасно насыщает.

ПОЛДНИКИ

«СЕКРЕТ ШАМАНА»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
255

ЖИРИ
10 Г

БЕЛКИ
22 Г

УГЛЕВОДЫ
18 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ТВОРОГ ЗЕРНЕНЫЙ 5%

500 г

УКРОП/ПЕТРУШКА

СВЕЖИЙ: 1 пучок

СМЕТАНА 10%

80 г

ХЛЕБЦЫ

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ: 8 шт.

СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ

2 шт. (средние)

СОЛЬ, ПЕРЕЦ

по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Огурцы натрите на крупной терке или мелко нарежьте. Зелень измельчите.
- 02** Смешайте в миске творог, сметану, огурцы и зелень. Посолите и поперчите по вкусу.
- 03** Подавайте творожную массу с двумя хрустящими хлебцами.

ПОЛДНИКИ

«ФРУКТОВЫЙ ИДОЛ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
180

ЖИРЫ
4 Г

БЕЛКИ
12 Г

УГЛЕВОДЫ
26 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ЯБЛОКО
2 шт.

СЛИВА
(ИЛИ ПЕРСИК): 150 г

ВИНОГРАД
(БЕЗ КОСТОЧЕК): 150 г

НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ
для заправки: 200 г

ДЛЯ СЫРНИКОВ (4 ШТ):

ТВОРОГ 5%
200 г

ЯЙЦО
1 шт.

МУКА РИСОВАЯ
или цельнозерн.: 20 г (2 ст.л.)

ПОДСЛАСТИТЕЛЬ
по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Сначала приготовим сырники: смешайте творог, яйцо и муку. Сформируйте 4 небольших сырника. Их можно быстро обжарить на антипригарной сковороде по 3-4 минуты с каждой стороны или запечь в духовке.
- 02** Фрукты помойте, удалите косточки.
- 03** Разложите по тарелкам порции фруктов
- 04** Вприкуску с фруктами съешьте один теплый или остывший сырник. Такое сочетание позволяет получить удовольствие от сладких фруктов, но при этом сбалансировать прием пищи белком.

ПОЛДНИКИ

«ОГОНЬ В ОЧАГЕ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
285

БЕЛКИ
10 Г

ЖИРЫ
5 Г

УГЛЕВОДЫ
52 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

МОЛОКО 1,5%
1 л

КАКАО-ПОРОШОК
(НЕСЛАДКИЙ): 40 г (4 ст.л. БЕЗ ГОРКИ)

ЯБЛОКИ ЗЕЛЕНЫЕ
СРЕДНЕГО РАЗМЕРА: 4 шт.

ПОДСЛАСТИТЕЛЬ, КОРИЦА
по вкусу

РИСОВЫЕ ХЛЕБЦЫ
DR. KORNER с клюквой/черникой
(или аналогичные): 8 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** В небольшой кастрюльке смешайте какао-порошок с подсластителем и небольшим количеством молока до состояния пасты.
- 02** Постепенно влейте оставшееся молоко, постоянно помешивая, чтобы не было комочеков.
- 03** Поставьте на огонь и прогрейте, не доводя до кипения.
- 04** Помойте и нарежьте яблоко дольками.
- 05** Подавайте большую кружку горячего какао с двумя хрустящими рисовыми хлебцами и свежим яблоком. Отличный объемный перекус, который надолго дает чувство сытости.

ПОЛДНИКИ

«БЫСТРАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
180

ЖИРЫ
4 Г

БЕЛКИ
9 Г

УГЛЕВОДЫ
28 Г



ШАГАЙ
ДОМА

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

КЕФИР 1%
ИЛИ ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ: 1 л

ОТРУБИ
ПШЕНИЧНЫЕ ИЛИ ОВСЯНЫЕ: 80 Г (8 СТ.Л.)

ЯГОДЫ
ЗАМОРОЖЕННЫЕ (ПО ЖЕЛАНИЮ): 100 Г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Налейте кефир в стакан или пиалу.
- 02** Добавьте две столовые ложки отрубей и, по желанию, горсть ягод.
- 03** Перемешайте и дайте постоять 2-3 минуты, чтобы отруби слегка набухли.