

МЕНЮ

2000 ккал

3 НЕДЕЛЯ



ЗАВТРАК

Молочная рисовая каша с курагой

- 1) Рис 100 гр
- 2) Молоко 200 мл.
- 3) Вода 100-150 мл
- 4) Соль.
- 5) Стевия по вкусу
- 6) Курага 70 гр

Рис, не замачивая, промойте, залейте 100-150 мл воды и отправьте на огонь. Как только вода закипит, варите, часто помешивая, пока вода почти полностью не испарится.

Добавьте 100 мл молоко, сахарозаменитель по вкусу, варите на медленном огне до готовности. Можете проварить недолго, чтобы рис уже был готовым, но молоко еще не выкипело. Все зависит от вашего личного вкуса, если вы любите густую кашу, то варите до полного испарения молока. Курагу порежьте и добавьте в готовую кашу.

600 ККАЛ

ОБЕД

Суп с опятами

- 1) Опята 600 гр
- 2) Лук 100 гр
- 3) Рис 100 гр
- 4) Морковь 200 гр
- 5) Гречка 100 гр
- 6) Оливковое масло 4 чайные ложки
- 7) Укроп 80 гр
- 8) Зеленый лук 80 гр
- 9) Соль, специи
- 10) Бульон 1,5-2 литр

Налейте в кастрюльку воду или бульон, добавьте промытый рис, соль и специи по вкусу. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Тем временем, обжарьте на сковороде нарезанный кубиками лук и тертую морковь. Как только рис закипит, добавьте к нему овощную зажарку.

Также добавьте промытую гречневую крупу и грибы. Варите все вместе на среднем огне до полной готовности. В конце добавьте свежую зелень и дайте супу немного настояться. Разделите суп на 2 порции, одну съешьте на обед, вторую часть оставьте на день №16

600 ККАЛ

ПЕРЕКУС

- 1) Банан 200 гр
- 2) Киви 200 гр

300 ККАЛ

УЖИН

Салат с тунцом

- 1) Баклажаны 400 гр
- 2) Сыр Моцарелла 200 гр
- 3) Помидоры Черри 400 гр
- 4) Оливковое масло 4 чайные ложки
- 5) Мята 40 гр
- 6) Чеснок 1-2 зубчика
- 7) Соль, перец

Вымойте баклажан, порежьте тонкими колечками. Посолите и оставьте на 15 минут. Отожмите руками баклажаны от влаги или промокните бумажными полотенцами. Гриль смажьте силиконовой кисточкой с маслом и обжарьте баклажаны до готовности можно обжарить на антипригарной сковороде. Когда баклажаны немного остынут, нарежьте их полосками, примерно каждое колечко на 2-3 части. Добавьте мяту, чеснок, черный молотый перец. Моцареллу порвите руками на кусочки, черри порежьте на половинки. Добавьте к баклажанам, откорректируйте на соль. Сбрызните оливковым маслом. Перемешайте и поставьте в холодильник на 30 минут. Разделите салат на 2 порции, одну скушайте, вторую оставьте на день №16

560 ККАЛ



2060 ККАЛ

16 ДЕНЬ



ЗАВТРАК

Овсяноблин с начинкой

- 1) Овсяная мука 60 гр
- 2) Яйцо 4 штуки (средние)
- 3) Молоко 60 мл
- 4) Зеленый лук 60 гр

В миске взбиваем одно яйцо, добавляем соль и молоко. И взбиваем-перемешиваем до однородности. Добавим овсяную муку. Если у вас ее нет, измельчите в кофемолке овсяные хлопья. Оставим получившееся тесто на несколько минут, пусть овсянка набухнет.

Пока займемся начинкой, отварите второе яйцо, порежьте яйцо и зеленый лук, соедините данные ингредиенты. Хорошо разогрейте антипригарную сковороду, налейте тесто на сковороду и обжаривайте до легкого румянца. Далее переверните блин, выложите начинку на готовую сторону блина и закройте крышкой на пару минут. Сверните блинчик пополам закрывая вашу начинку и выкладывайте на тарелку.

520 ККАЛ

ПЕРЕКУС

- 1) Кешью 50 гр
- 2) Курага 50 гр

400 ККАЛ

ОБЕД

Обед из дня №15

600 ККАЛ

УЖИН

Ужин из дня №15

560 ККАЛ

2080 ККАЛ

ЗАВТРАК

Овсянка с малиной

- 1) Овсяные хлопья 100 гр
- 2) Молоко 200 мл
- 3) Малина 300 гр
- 4) Вода 50-100 мл во вкусу

Доводим молоко до кипения, всыпаем в него овсянку. Варим, постоянно помешивая, около 3 минут на слабом огне. В конце добавляем малину, и доводим кашу до готовности. Подаем в горячем виде сразу после приготовления

620 ККАЛ

ОБЕД

Буритто

- 1) Лаваш цельнозерновой 200 гр
- 2) Рис 100 гр
- 3) Кабачок 200 гр
- 4) Морковь 100 гр
- 5) Лук 100 гр
- 6) Капуста 100 гр
- 7) Болгарский перец 100 гр
- 8) Томатный соус 200 гр
- 9) Оливковое масло 4 чайные ложки
- 10) Лист салата 200 гр
- 11) Укроп 80 гр
- 12) Паприка
- 13) Чеснок сушеный 3-5 гр
- 14) Соль, перец

Овощи помойте, очистите. Рис промойте и отварите до состояния альденте, нарежьте кабачок и морковь тонкими ломтиками, лук полукольцами. Обжарьте лук, морковь течение двух минут. Капусту нашинкуйте, у перца удалите плодоножку и семена, нарежьте соломкой. Кабачок, капусту и перец обжарьте в течение 2-3 минут. Выложите в форму для запекания. Духовку включите на 180 °C. Добавьте сушеный чеснок, паприку. Выложите рис в форму для запекания. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте томатный соус, перемешайте. Запекайте в разогретой духовке в течение 20-25 минут до готовности. За это время перемешайте 2 раза. Немного остудите готовое рагу, добавьте измельченную зелень, перемешайте. Лист лаваша разрежьте на 2 части. В центр положите листья салата, в каждую часть разделите рагу. Заверните лаваш в рулет, подворачивая края. Прогрейте в духовке в течение 5 минут при 180 °C. Половину скушайте, вторую половину оставьте на день № 18

680 ККАЛ

ПЕРЕКУС

Яблоко 300 гр

160 ККАЛ

УЖИН

Салат с авакадо

- 1) Куриное филе 300 гр
- 2) Авакадо 200 гр
- 3) Огурец 400 гр
- 4) Яйцо 4 штуки (Средние)
- 5) Оливковое масло 4 чайные ложки
- 6) Лимонный сок 4 чайные ложки
- 7) Соль

Предварительно отварите курицу и яйца. Авакадо почистите, огурец помойте. Нарежьте кубиками. Куриную грудку также нарежьте кубиками. Яйца почистите и измельчите. Все перемешайте. Посолите, заправьте оливковым маслом и лимонным соком. Разделите салат на 2 порции, одну скушайте, вторую часть оставьте на день № 18

700 ККАЛ



2160 ККАЛ

18 ДЕНЬ



ЗАВТРАК

Овсяные блинчики

- 1) Яйцо 2 штуки (средние)
- 2) Молоко 200 мл
- 3) Овсяная мука 100 гр
- 4) Оливковое масло
- 5) Стевия
- 6) Соль
- 7) Вода 100 мл

Возьмите глубокую миску, вбейте одно среднее куриное яйцо. Добавьте к яйцу заменитель сахара и соль, взболтайте венчиком. Влейте в миску молоко. Добавьте горячую воду, но не крутой кипяток! Добавьте в миску овсяную муку. Перемешайте все миксером, добавьте масло. Оставьте тесто отдохнуть на 5-10 минут. Разогрейте сковороду, желательно использовать антипригарную, влейте немного теста. Жарьте блины с каждой стороны по 30 секунд.

690 ККАЛ

ОБЕД

Обед из дня №17

680 ККАЛ

УЖИН

Ужин из дня №17

700 ККАЛ

2070 ККАЛ

ЗАВТРАК

Молочная рисовая каша с изюмом

- 1) Рис 100 гр
- 2) Молоко 200 мл.
- 3) Вода 100-150 мл
- 4) Соль.
- 5) Стевия по вкусу
- 6) Изюм 70 гр

Рис, не замачивая, промойте, залейте 100-150 мл воды и отправьте на огонь. Как только вода закипит, варите, часто помешивая, пока вода почти полностью не испарится.

Добавьте 100 мл молоко, сахарозаменитель по вкусу, варите на медленном огне до готовности. Можете проварить недолго, чтобы рис уже был готовым, но молоко еще не выкипело. Все зависит от вашего личного вкуса, если вы любите густую кашу, то варите до полного испарения молока. Помытый изюм добавьте в готовую кашу.

640 ККАЛ

ОБЕД

Суп из зеленого горошка

- 1) Куриное филе 300 гр
- 2) Зеленый горошек 400 гр
- 3) Рис 100 гр
- 4) Лук 100 гр
- 5) Оливковое масло 4 чайные ложки
- 6) Зеленый лук 80 гр
- 7) Сливки 10% 80 мл
- 8) Мята по вкусу
- 9) Соль, перец
- 10) Чеснок 2 зубчика

Курицу заранее отварите. Лук, чеснок и зелень помойте. Овощи очистите. Рис промойте несколько раз до прозрачной воды. Откиньте на сито, залейте холодной водой, 1:3, доведите до кипения, уменьшите до минимума огонь, накройте крышкой и отварите до готовности. Горошек, крупно нарезанный лук и чеснок, измельченную зелень, залейте горячей водой, чтобы едва покрыть овощи. Доведите до кипения и отварите в течение 10 минут на медленном огне. Добавьте листья мяты, соль и перец по вкусу, с помощью блендера измельчите до однородности. Влейте в суп сливки, регулируя по вкусу его густоту. Прогрейте суп еще 2 минуты, снимите с огня. Разделите рис, вареную курицу и суп на 2 порции. В тарелку порционно разложите рис. Добавьте суп-пюре, перец по вкусу и курицу. Украсьте листиками мяты. Одну порцию скушайте, вторую оставьте на день №20

760 ККАЛ

ПЕРЕКУС

Яблоко 300 гр

160 ККАЛ

УЖИН

Фаршированная индейка

- 1) Грудка индейки 600 гр
- 2) Сыр Чеддер 100 гр
- 3) Кабачок 200 гр
- 4) Болгарский перец 100 гр
- 5) Лук 100 гр
- 6) Морковь 100 гр
- 7) Яйцо 2 штуки (средние)
- 8) Соль, перец, специи по вкусу

Грудки индейки промойте, обсушите. Овощи вымойте, очистите. Кабачок, морковь, болгарский перец, лук и половину сыра нарежьте мелкими кубиками одинакового размера. Соедините их в миске, добавьте слегка взбитое яйцо, перемешайте. Добавьте соль, перец и приправу, перемешайте. Внутри в грудке с помощью длинного острого ножа сделайте кармашек. Наполните его сырно-овощной начинкой. Грудку посолите и поперчите по вкусу. Закрепите края грудок зубочистками. Поместите их в форму для запекания. Налейте туда не много воды. Поставьте запекаться в разогретую до 200 градусов духовку на 20-30 минут. Во время запекания грудок поливайте их выделившимся соком. Готовые грудки посыпьте тертым сыром и запекайте еще 5 минут.

600 ККАЛ



2160 ККАЛ

20 ДЕНЬ



ЗАВТРАК

Гречка с грибами. луком и яйцом

- 1) Гречневая крупа 100 гр
- 2) Шампиньоны 200 гр
- 3) Лук зеленый 60 гр
- 4) Вареное яйцо 2 штуки

Предварительно отварите яйцо вкрутую. Сыр натрите на крупной терке или раскрошите руками. Яйцо очистите и натрите на терке. Добавьте к сыру. Добавить нежирную сметану. Посолите и поперчите начинку по вкусу. Распределите массу по хлебцам.

Выложите на начинку нарезанный кружочками огурец. Накройте начинку еще одним хлебцем. Полезные сэндвичи на завтрак готовы.

550 ККАЛ

ПЕРЕКУС

Груша 400 гр

170 ККАЛ

ОБЕД

Обед из дня №19

760 ККАЛ

УЖИН

Ужин из дня №19

600 ККАЛ

2080 ККАЛ

ЗАВТРАК

Сэндвичи из хлебцев

- 1) Хлебцы (цельнозерновые) 13х5см 8 штук
- 2) Сыр Адыгейский 100 гр
- 3) Вареное яйцо 2 штуки (средние).
- 4) Огурец 200 гр

Предварительно отварите яйцо вкрутую. Сыр натрите на крупной терке или раскрошите руками. Яйцо очистите и натрите на терке. Добавьте к сыру. Добавьте нежирную сметану. Посолите и поперчите начинку по вкусу. Распределите массу по хлебцам. Выложите на начинку нарезанный кружочками огурец. Накройте начинку еще одним хлебцем. Полезные сэндвичи на завтрак готовы.

630 ККАЛ

ОБЕД

Запеканка с рыбой

- 1) Кефир 100 мл
- 2) Яйцо 2 штуки (средние)
- 3) Овсяная мука 60 гр
- 4) Лук 50 гр
- 5) Рыба Кета 200 гр
- 6) Укроп 40 гр
- 7) Соль, перец, сода
- 8) Кунжут

Рыбу разделайте на филе и нарежьте небольшими кубиками. Добавьте тонко нарезанный лук, посолите, поперчите и добавьте свежую зелень. Хорошо все перемешайте. Начинка готова. В глубокой миске взбейте яйцо с щепоткой соли. Добавьте обезжиренный кефир и соду. Перемешайте и добавьте муку. Тесто должно получиться вязкое, но не сильно густое. Форму для запекания смажьте оливковым маслом. Вылейте половину порции теста и сверху распределите начинку. Полейте начинку оставшимся тестом и посыпьте кунжутом. Выпекайте в духовке при температуре 180 градусов около 30-35 минут.

700 ККАЛ

ПЕРЕКУС

Банан 200 гр

180 ККАЛ

УЖИН

Зеленый салат

- 1) Огурец 200 гр
- 2) Яйцо 4 штуки (средние)
- 3) Лист салата 200 гр
- 4) Капуста 200 гр
- 5) Йогурт греческий 100 гр
- 6) Зеленый консервированный горошек 200 гр
- 7) Соль. Перец по вкусу

Отварите яйца вкрутую. Мелко порежьте листья салата. Яйца мелко порубите. Капусту мелко нашинкуйте. Огурец порежьте на мелкие кубики. Смешайте все подготовленные ингредиенты. Заправьте салат греческим йогуртом. Посолите и поперчите по вкусу.

620 ККАЛ

2130 ККАЛ

