

# МЕНЮ

## 2000 ккал

### 1 НЕДЕЛЯ



## ЗАВТРАК

### Молочная рисовая каша с курагой

- 1) Рис 100 гр
- 2) Молоко 200 мл.
- 3) Вода 150-200 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

### Томатное Перлотто с курицей

- 1) Перловка 160 гр
- 2) Томатная паста 100 гр
- 3) Помидоры 300 гр
- 4) Базилик 40 гр
- 5) Чеснок 1-2 зубчика
- 6) Оливковое масло 2 чайная ложка
- 7) Куриная грудка 200 гр
- 8) соль, перец
- 9) лук
- 10) Розмарин 40 гр

Перловую крупу залейте кипятком, оставьте на ночь. Слейте воду, залейте кипятком так, чтобы вода покрыла крупу на палец, и отварите до готовности в течение 15-20 минут. Можно приготовить в мультиварке в режиме "Крупа". Откиньте крупу на сито. Пока отваривается крупа, очистите лук и чеснок, измельчите. Разогрейте масло на сковороде с высокими бортиками. Пассеруйте лук и чеснок до мягкости. Помидоры очистите от кожицы, разомните вилкой. Добавьте томатное пюре, томатный соус, соль, перец по вкусу, перемешайте. Приправьте измельченными розмарином и базиликом, тушите в течение 10 минут. Готовую крупу добавьте в томатный соус, тушите 5 минут. Куриную грудку отвариваем в воде до готовности. И добавляем к нашему гарниру. Делим получившуюся массу на 2 порции, одну съедаем в первый день, вторую порцию в день №2

**640 ККАЛ**

## ПЕРЕКУС

- 1) Яблоко 200 гр
- 2) Грецкий орех 40 гр

**350 ККАЛ**

## УЖИН

### Салат с тунцом

- 1) Тунец 300 гр
- 2) огурец 300 гр
- 3) Вареное яйцо 4 штуки (средние)
- 4) Красный лук 200 гр
- 5) Укроп 100 гр
- 6) Горчица пол чайной ложки
- 7) Йогурт греческий 200 гр

Подготовьте все ингредиенты. Яйца заранее отварите вкрутую и охладите. Мелко порежьте или разомните вилкой тунца. Огурец нарежьте соломкой и добавьте к тунцу. Яйца очистите, крупно нарежьте и добавьте к остальным ингредиентам. Добавьте сюда же нарезанный полукольцами лук. Если будете использовать обычный лук, предварительно обдайте его кипятком, чтобы убрать горечь. Добавьте натуральный йогурт, горчицу, свежий укроп и соль по вкусу. По желанию можно добавить немного черного молотого перца. Хорошо все перемешайте.

**500 ККАЛ**



2090 ККАЛ

# 2 ДЕНЬ



## ЗАВТРАК

### Шоколадные панкейки с клубникой

- 1) Мука овсяная 90 гр
- 2) Яйцо 2 штука (среднее)
- 3) Какао (порошок) 10 гр
- 4) Молоко 150 мл
- 5) Оливковое масло пол чайной
- 6) Разрыхлитель теста 1/3 чайной ложки
- 7) Стевия по вкусу
- 8) Клубника 200 гр

В глубокой миске соедините овсяную муку с разрыхлителем, какао и стевией (ее количество по вкусу). Перемешайте. Яйцо разделите на белок и желток. Молоко соедините в желтком, размешайте. белок от яйца взбейте до устойчивых пиков. Соедините все три массы: сначала в молочную добавьте мучную, хорошо венчиком или миксером перемешайте, чтобы комочков не было, а потом введите белковую. В самом конце положите пол чайной ложки масла. Разогрейте сковороду. Панкейки жарят на сухой горячей сковороде. Столовой ложкой или половником налейте в центр тесто, дождитесь пока оно станет пузырчатым. Лопаткой переверните на другую сторону, 30 секунд и готово! Готовые панкейки подавайте с порезанной клубникой.

660 ККАЛ

## ПЕРЕКУС

- 1) Киви 200 гр
- 2) Кешью 40 гр

340 ККАЛ

## ОБЕД

Обед из дня №1

640 ККАЛ

## УЖИН

Ужин из дня №1

500 ККАЛ

# 2140 ККАЛ



## ЗАВТРАК

### Сырники со сметаной

- 1) Творог 9% 200 гр
- 2) Яйцо 2 штука (среднее)
- 3) Овсянная мука 20 гр
- 4) Ванилин
- 5) Стевия по вкусу

Хорошо выжать и промокнуть творог бумажным полотенцем, далее протереть творог через сито. Добавить яйцо, не много ванилина, стевии и овсянной муки. Сформировать котлетки руками или при помощи ножа. Обжарить на сухой, хорошо разогретой сковороде, без масла. Готовые сырники подать со сметаной.

660 ККАЛ

## ОБЕД

### Тефтели из фарша с рисом

- 1) Говядина 200 гр
- 2) Рис 100 гр
- 3) Кабачок 200 гр
- 4) Лук 100 гр
- 5) Оливковое масло чайная ложка
- 6) Кукурузный крахмал 20 гр
- 7) Укроп 120 гр
- 8) Листья салата 400 гр

Из говядины сделайте фарш. Переложите фарш в глубокую миску. Кабачок натрите на мелкой терке, отожмите выделившийся сок и добавьте к фаршу. Лук измельчите или натрите на терке с крупными отверстиями и добавьте к фаршу с кабачком. В воде разведите крахмал и влейте к фаршу. Добавьте промытый рис, свежий укроп, соль и специи по вкусу. Хорошо перемешайте фарш до однородности. Сформируйте небольшие шарики (размер выбирайте на ваше усмотрение) и выложите их в смазанный маслом контейнер для варки на пару. Готовьте на пару около 40-45 минут. Можно приготовить в мультиварке. Подавать с нарезанными листьями салата. Полученную массу делим на два дня, первую часть съедаем, вторую оставляем на день №4

700 ККАЛ

## ПЕРЕКУС

- 1) Яблоко 100 гр
- 2) Банан (большой) 18-20 см

260 ККАЛ

## УЖИН

### Пряная Тилапия

- 1) Тилапия 800 гр
- 2) Имбирь 2-4 гр
- 3) Тмин 2-4 гр
- 4) Черный перец
- 5) соль
- 6) Карри 2-5 гр
- 7) Кориандр 2-4 гр
- 8) Огурцы 400 гр

Рыбу хорошо помыть. Пряности и специи измельчите с солью в ступке или кофемолке. Натрите пряной смесью рыбу, разрежьте на куски по 4-5 см. Поместите кусочки рыбы в форму для запекания и поставьте в холодильник на 30 минут. Затем отправьте запекаться в духовку на 20 минут при 200 градусах. Подавайте пряную Тилапию с порезанным огурцом. Одну порцию скушайте, вторую оставьте на день №4

450 ККАЛ



2070 ККАЛ

# 4 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

### Пшенная каша на молоке

- 1) Пшено 140 гр
- 2) Молоко 300 мл.
- 3) соль по вкусу
- 4) Банан большой 18-20 см

Для начала мы очень тщательно промываем пшено под водой, пока она не станет прозрачной, затем обдаем пшено кипятком, чтобы убрать из него горечь. Далее мы наливаем в кастрюльку воду (довольно много) и доводим жидкость до кипения, после чего выкладываем в кастрюльку промытое пшено.

Варим его на медленном огне до полуготовности (15-20 минут), после чего сливаем с кастрюли оставшуюся воду. В другую кастрюльку наливаем молоко и также доводим его до кипения, заливаем молоком пшено. Продолжаем варить кашу до полной готовности, а когда молоко почти полностью выкипит, соль и стевию по вкусу. Перемешиваем все хорошенько, выключаем огонь и накрываем кастрюлю крышкой, даем ей настояться. Нарезать в кашу банан.

500 ККАЛ

## ОБЕД

### Обед из дня №3

700 ККАЛ

## ПЕРЕКУС

- 1) Кешью 50 гр
- 2) Изюм 50 гр

420 ККАЛ

## УЖИН

### Ужин из дня №3

450 ККАЛ



# 2070 ККАЛ



## 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

## ОБЕД

### Курица с овощами

- 1) Куриное бедро 400 гр
- 2) Капуста 400 гр
- 3) Лук 100 гр
- 4) Морковь 300 гр
- 5) Болгарский перец 300 гр
- 6) чеснок 1-2 зубчика
- 7) Любимые специи

Куриные бедра помойте, отрежьте кожу, посолите и поперчите по вкусу. По желанию добавьте любимые специи. Овощи хорошо помойте и очистите. Капусту нашинкуйте. Если капуста не молодая, то немного помните руками. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке, перец нарежьте соломкой, чеснок мелко порубите. Переложите овощи в пакет для запекания, добавьте по вкусу соль, закрутите хвостики пакета и хорошо потрясите. Овощи перемешаются и соль распределится равномерно.

Затем на овощи выложите куриные бедра, завяжите рукав ниткой, сверху сделайте несколько проколов ножом или вилкой. Переложите рукав в форму для запекания и поставьте в разогретую до 200-220 градусов духовку на 35-40 минут. За 7-10 минут до готовности пакет разрежьте и приоткройте сверху, но очень аккуратно - не обожгитесь паром. Так курица немного подрумянится. Разделите готовую массу на 2 порции, одну съешьте, одну оставьте на день №6. Посыпьте свежей зеленью и подавайте к столу.

600 ККАЛ

## ПЕРЕКУС

### Смузи

- 1) Яблоко 200 гр
- 2) Киви 200 гр
- 3) грецкий орех 50 гр

500 ККАЛ

## УЖИН

### Рыбный салат

- 1) Тилапия 400 гр
- 2) Огурец 400 гр
- 3) Вареное яйцо 4 штуки (средние)
- 4) Сметана 200 гр
- 5) горчица 5-10 гр
- 6) Зеленый лук 40 гр
- 7) укроп 40 гр

Яйца и рыбузаранее отварите. Остудите и очистите. Огурец и яйца нарежьте кубиком. Тилапию нарежьте кубиками. Добавьте сметану с горчицей и измельченную зелень. Тщательно перемешайте и посолите по вкусу. Разделите на два дня, одну порцию скушайте, вторую оставьте на день №6

540 ККАЛ



2160 ККАЛ

# 6 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

### Сэндвичи из хлебцев

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

### Обед из дня №5

**600 ККАЛ**



## ПЕРЕКУС

- 1) Груша 300 гр
- 2) Персик 300 гр

**250 ККАЛ**

## УЖИН

### Ужин из дня №5

**540 ККАЛ**

# 2040 ККАЛ



## 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

Гречневую крупу переберите, всыпьте в глубокую емкость и залейте водой, промойте несколько раз. Пересыпьте крупу в кастрюлю или казан. Залейте теплой водой и посолите, поместите емкость на плиту и отварите гречку в течение 12 минут на среднем нагреве. В это время промойте шампиньоны в воде, нарежьте их слайсами. К этому времени гречка будет полуготова. Это идеальное состояние для добавления остальных ингредиентов, так как после этого крупа втянет в себя грибной вкус и аромат.

Выложите в кастрюлю грибы. Промойте и измельчите зеленый лук, добавьте в емкость. Накройте крышкой и потушите еще 5-7 минут. Выключите нагрев и перемешайте готовое блюдо. Выложите приготовленную гречку с грибами на тарелку и подайте к столу с отварным яйцом в смятку или вкрутую.

550 ККАЛ

## ОБЕД

### Фаршированные кабачки с рисом

- 1) Кабачок 500 гр
- 2) Грудка Индейки 300 гр
- 3) Йогурт греческий 100 гр
- 4) Сыр сулугуни 120 гр
- 5) Рис 160 гр
- 6) Соль, перец
- 7) чеснок 2 зубчика
- 8) Карри

Вымойте овощи, мясо, очистите чеснок. Кабачки порежьте колечками толщиной 3-5 см. Удалите внутреннюю, что бы получились лунки.. В кастрюле вскипятите пару литров воды, посолите хорошо и в кипяток бросьте колечки кабачков. Снимите кастрюлю с огня, оставьте кабачки ровно на 10 минут. Потом извлеките их осторожно шумовкой. За это время они не раскиснут, но станут полуготовыми. Это позволит сократить время запекания и не "засушить" кабачки в духовке.

Отделите мясо от костей и кожи. Если используете индюшиное филе, просто порубите его на кусочки, подходящие для блендера. В чашу блендера положите внутреннюю часть кабачков, мясо индейки, соль, щепотку карри, перца черного, йогурт и чеснок. Включите на минутку блендер. Застелите противень бумагой или фольгой. Поставьте колечки кабачков, наполните их щедро с горкой фаршем. Отправьте в духовку на 30 минут, температура — 180-200 градусов, смотрите по своей духовке. Фарш не густой, не пугайтесь, кабачки и йогурт сделали его нежным. Но это только плюс! За 2-3 минуты до конца запекания посыпьте тертым сыром кабачки. Рис отварите и подайте вместе с кабачками. Разделите полученную массу на 2 порции, скушайте одну, а вторую оставьте на день №8

690 ККАЛ

## ПЕРЕКУС

- 1) Миндаль 50 гр
- 2) Курага 50 гр

400 ККАЛ

## УЖИН

### Треска на пару

- 1) Треска 300 гр
- 2) Морковь 300 гр
- 3) Лимонный сок 2 чайные ложки
- 4) Специи по вкусу для рыбы
- 5) Соль, перец

Рыба должна быть очищена, помыта и нарезана не стейки толщиной 1,5-2 см. Морковь также очистите и помойте. Рыбу сбрызните лимонным соком, по вкусу натрите солью, перцем и специями для рыбы. Морковь нарежьте кружочками.

В чашу мультиварки для приготовления на пару выложите рыбу и морковь. В основную чашу мультиварки налейте 2 мультистакана воды, сверху поставьте чашу с рыбой и в режиме "варка на пару" готовьте горбушу 30 минут. Если у Вас нет такого режима, то подойдет режим "суп".

400 ККАЛ



2040 ККАЛ