

## СПИСОК ПРОДУКТІВ

1 ТИЖДЕНЬ

1800ккал

**■ М'ЯСО/РИБА/ЯЙЦЯ:**

- Креветки 140 г, Куряча грудка 120 г
- Тунець у власному соці 185 г
- Фарш яловичий 180 г, Філе індички 200 г
- Філе курки 200 г
- Хек 300 г
- Яйце 14 шт
- 

**■ МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ:**

- Йогурт 3% 450 г
- Вершки 10% 110 г
- Сметана 10% 60 г
- Твердий сир 50% 340 г
- Сир кисломолочний 5% 250 г
- Творожний крем-сир 17% 60 г
- 

**■ СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ:**

- Булгур 100 г
- Бурій рис 120 г
- Гречана крупа 100 г
- Лаваш 160 г
- Борошно цільнозернове 380 г
- Вівсяні пластівці 100 г
- Пшенична крупа 100 г
- Рис круглозернистий 60 г
- Спагеті твердих сортів 50 г
- Хліб цільнозерновий 280 г
- Хлібці житні 50 г

**■ ІНШЕ:**

- Спеції (хмелі-сунелі, перець, сушений часник, копчена паприка, куркума, італійські трави)
- Мед 10 г, Розпушувач 3 г, Томатна паста 70 г
- Соєвий соус 1 пляшка на весь марафон

**■ ОВОЧІ:**

- Болгарський перець 180 г, Броколі 200 г
- Горошок консервований 120 г
- Заморожене овочеве асорті 200 г, Цибуля ріпчаста 200 г
- Морква 770 г, Цвітна капуста 150 г
- Огірок 100 г, Консервована кукурудза 50 г
- Помідор 400 г, Квашена капуста 140 г
- Печериці 200 г, Заморожений шпинат 200 г
- Салатний мікс 150 г
- Зелень 80 г (петрушка, кріп, базилік, кінза і т.д. – вибрati на свiй смак)
- 

**■ ЖИРИ:**

- Арахісова паста без цукру 90 г
- Волоскі горіхи 100 г
- Маслини 50 г
- 

**■ ФРУКТИ/ЯГОДИ:**

- Апельсин 200 г
- Банан 120 г
- Ізюм 30 г
- Яблуко 400 г
- Лимон 1 шт
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- Рослинна олія (можна використовувати рафіновану соняшникову, оливкову, кокосову) 1 пляшка на весь марафон
- Оливкова олія Extra Virgin 1 пляшка на весь марафон
- Сіль

# МЕНЮ НА ТИЖДЕНЬ

1 ТИЖДЕНЬ  
1800ккал

## ПОНЕДІЛОК КБЖВ 1791/94/69/210

### СНІДАНОК КБЖВ 467/22/15/59

- Солоні оладки з цільнозернового борошна. Одна порція.
- Помідор 100 г, Салатний мікс 50 г, Йогурт 3% 50 г
- Інгредієнти на дві порції:
  - Цільнозернове борошно 180 г, Яйце 2 шт.
  - Йогурт 3% 140 г
  - Оливкова олія Extra Virgin 6 г
  - Приправи, сіль за смаком
  - Рослинна олія 4 г

### ОБІД КБЖВ 469/35/3/77

#### Суп з булгуром та зеленим горошком. Одна порція.

- Хліб цільнозерновий 50 г
- Інгредієнти на дві порції:
  - Булгур 100 г, Філе курки 200 г
  - Горошок консервований 120 г
  - Морква 100 г
  - Цибуля ріпчаста 50 г
  - Приправа хмелі-сунелі, сіль за смаком
  - Болгарський перець 100 г
  - Зелень 20 г

### ВЕЧЕРЯ КБЖВ 434/27/18/43

#### Піца з броколі. Одна порція.

- Інгредієнти на дві порції:
  - Броколі 200 г
  - Яйце 4 шт.
  - Сіль, перець, приправа хмелі-сунелі за смаком
  - Помідор 100 г
  - Твердий сир 50% 40 г
  - Печериці 100 г
  - Вівсяні пластівці 100 г

### ПРИГОТУВАННЯ

Змішати яйце, борошно та йогурт. Додати в суміш сіль, приправи за смаком. Додати оливкову олію Extra Virgin і все ретельно перемішати до однорідності. Змазати сковороду олією, смажити на середньому вогні до готовності. Подавати з йогуртом, овочами, зеленню.

### ПРИГОТУВАННЯ

Відварити до готовності куряче філе. Витягнути філе та покласти в бульйон булгур. Варити на повільному вогні до готовності. Поки вариться булгур, нарізати цибулю та моркву. Обсмажити 5 хв на сухій антипригарній сковороді. Додати нарізаний перець і смажити ще 3 хв. Далі зажарку додати до булгуру. Філе нарізати на шматочки і додати в суп. З горошку злити сік і також додати до супу. В кінці посолити, додати приправу та дрібно нарізану зелень. Перемішати. Перед подачею до супу відрізати скибочку хліба.

### ПРИГОТУВАННЯ

Вівсяні пластівці подрібнити у блендері. Покласти броколі та ще раз подрібнити. Додати туди яйце, сіль, перець, приправи. Все перемішати. Викласти тісто в силіконову або іншу антипригарну форму. Розігріти духовку до 180 градусів і відправити на 30 хв випікатися. Можна також приготувати на сковороді під кришкою. Час залежить від потужності плити. Тісто має схопитися. Коли основа готова, викласти зверху нарізані гриби, помідори, дрібно натертій сир. Відправити в духовку ще на 10 хв, або потримати на плиті, поки гриби та помідори не дійуть до готовності.



ПЕРЕКУС КБЖВ 421/9/33/30

Апельсин 200 г  
Волоські горіхи 50 г



# МАРАФОН ТГУМ 4.0

# МЕНЮ НА ТИЖДЕНЬ

1 ТИЖДЕНЬ

1800ккал

## ВІВТОРОК КБЖВ 1804/94/69/214

### СНІДАНОК КБЖВ 467/22/15/59

Солоні оладки з цільнозернового борошна. Друга порція.

- Помідор 100 г
- Салатний мікс 50 г
- Йогурт 3% 50 г
- 
- 
- 
- 
- 

### ПРИГОТУВАННЯ

---

---

---

---

---

---

---

---

## ОБІД КБЖВ 469/35/3/77

- Суп з булгуром та зеленим горошком. Друга порція.
- Хліб цільнозерновий 50 г
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### ПРИГОТУВАННЯ

---

---

---

---

---

---

---

---

## ВЕЧЕРЯ КБЖВ 434/27/18/43

Піца з броколі. Друга порція.

- Банан 120 г
- Волоскі горіхи 50 г
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### ПРИГОТУВАННЯ

---

---

---

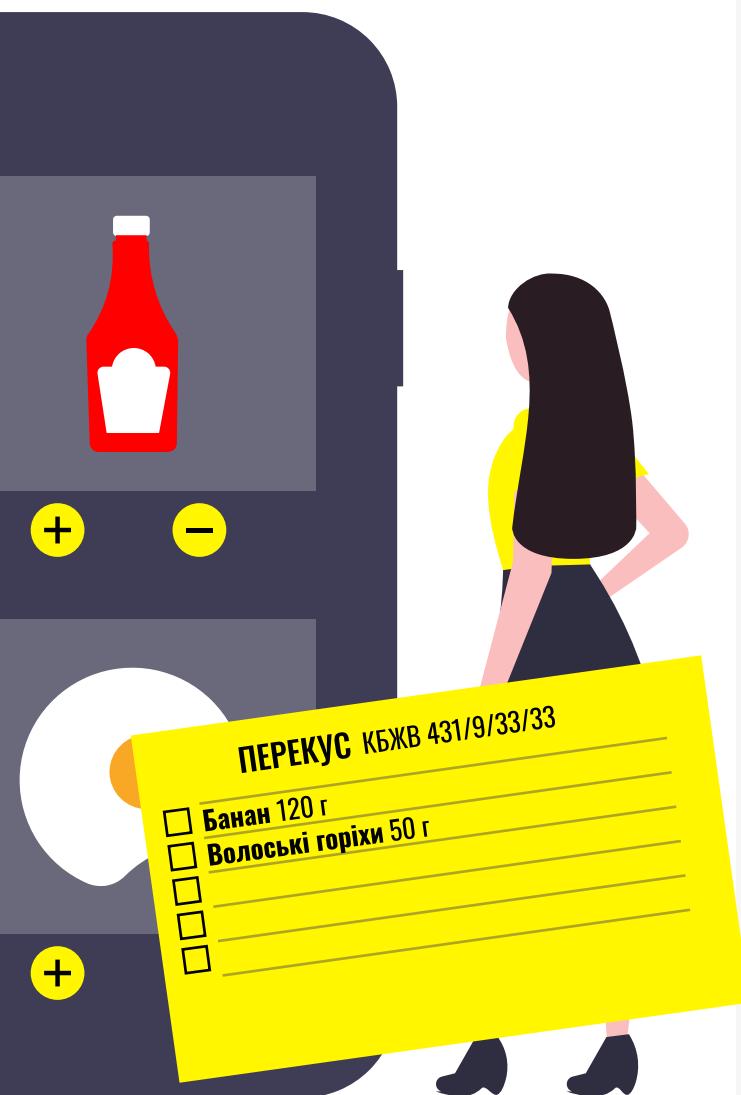
---

---

---

---

---



# МАРАФОН ТГУМ 4.0

# МЕНЮ НА ТИЖДЕНЬ

1 ТИЖДЕНЬ  
1800ккал

## СЕРЕДА КБЖВ 1800/127/56/199

### СНІДАНОК КБЖВ 581/35/16/75

- Сирні кекси з лимоном. Одна порція.
- Морква 50 г, Яблуко 70 г
- Інгредієнти на дві порції:
  - Сир кисломолочний 5% 250 г, Борошно цільнозернове 150 г
  - Оливкова олія Extra Virgin 8 г, Лимонний сік однієї дольки
  - Цедра лимону, Яйце 2 шт.
  - Ізюм 30 г, Розпушувач 3 г
  - Мед 10 г

### ОБІД КБЖВ 397/32/5/58

#### Бурій рис з індичкою та овочами. Одна порція.

- Інгредієнти на дві порції:
  - Бурій рис 120 г, Філе індички 200 г
  - Печериці 100 г, Морква 100 г
  - Помідор 100 г
  - Болгарський перець 80 г
  - Цибуля ріпчаста 50 г
  - Рослинна олія 6 г
  - Спеції, сіль за смаком

### ВЕЧЕРЯ КБЖВ 356/39/15/16

#### Хек, запечений з овочами. Одна порція.

- Інгредієнти на дві порції:
  - Хек 300 г, Заморожене овочеве асорті 200 г
  - Вершки 10% 30 г, Оливкова олія Extra Virgin 4 г
  - Цибуля ріпчаста 50 г
  - Часник сухий (приправа) за смаком
  - Твердий сир 50% 60 г
  - Сіль за смаком
  - Рослинна олія 4 г

### ПРИГОТУВАННЯ

Перебити кисломолочний сир у блендері. Збити яйце з половиною порції оливкової олії та розтопленим медом за допомогою міксера. Додати до олійно-яечної суміші кисломолочний сир, збити ще раз до однорідності. Додати борошно з розпушувачем і замісити тісто. 3 половини лимону натерти трохи цедри, орієнтуючись на власний смак. Промити ізюм. Акуратно вмішати в тісто лимонну цедру та ізюм. Розкласти тісто у невеличкі форми. Розігріти духовку до 180 градусів. Випікати кекси в розігрітій духовці до рум'яного верху. Готовність можна перевірити зубочисткою. Вона має бути сухою. Перед подачею додати салат із моркви та яблука. Попередньо їх потрібно натерти, перемішати. Заправити оливковою олією, яка залишилась та лимонним соком.

### ПРИГОТУВАННЯ

Промити та замочити рис. Тим часом нарізати індичку на кубики. Змазати сковороду. Обсмажити філе індички. Дрібно нарізати цибулю та додати до індички. Нарізати решту овочів, гриби і відправити на сковороду до інших інгредієнтів. Додати гарячу воду. Всипати рис. Все перемішати та додати сіль з приправами. Тушкувати близько 20 хв. Вимкнути плиту та дати страві настоятися під кришкою ще 20 хв.

### ПРИГОТУВАННЯ

Рибу розділити на філе. Посолити та відставити. Заморожені овочі висипати на тарілку, щоб трохи розморозилися. Нарізати цибулю півкільцями. У вершки додати половину чайної ложки сухого часнику та оливкову олію. Добре розмішати. Сир натерти на великий терці. Форму для запікання змазати олією. Першим шаром покласти цибулю. Зверху розкласти шматочки філе хека. Кожен шматочек полити соусом із вершків із часником. Зверху викласти овочі, посолити. Поставити в духовку, розігріту до 180 градусів. Час запікання залежить від виду овочів, приблизно 30-40 хв. За 15 хв до готовності дістати запіканку, посипати сиром і знову поставити в духовку.

## ПЕРЕКУС КБЖВ 466/20/20/51

- Домашні чіпси з твердим сиром. Одна порція.
- Морква 50 г
- Інгредієнти на дві порції: Яйце 1 шт, Лаваш 160 г
- Сметана 10% 60 г, Твердий сир 50% 60 г

Рослинна олія 6 г, Приправа сушений часник, копчена паприка, сіль за смаком

### Приготування на дві порції:

Сир натерти на дрібній терці. Яйце збити. Додати до яєця сметану та сушений копчену паприку і часник. Посолити за смаком. Ретельно перемішати суміш. Лаваш розстелити на робочій поверхні. За допомогою кулінарної кисті рівномірно розподілити яєчну суміш по листу лаваша. Посипати лаваш термін сировим. Лист лавашу спочатку нарізати на вертикальні смуги, а потім перпендикулярно. І далі кожен квадратик, що вийшов, розрізати напів по діагоналі. У результаті вийдуть порційні трикутники. Розігріти духовку. Деко застелити пергаментом і змазати олією. Викласти чіпси, як один шар, таким чином, щоб шматочки не торкалися один одного, інакше при випіканні вони міцно злипнуться між собою. Випікати чіпси протягом максимум 10-12 хв при температурі 200 градусів до моменту, коли сир підрум'яниться. Точний час залежить від особливостей вашої духовки.

# МАРАФОН ТГУМ 4.0

# МЕНЮ НА ТИЖДЕНЬ

1 ТИЖДЕНЬ

1800ккал

## ЧЕТВЕР КБЖВ 1800/127/56/199

### СНІДАНОК КБЖВ 581/35/16/75

Сирні кекси з лимоном. Друга порція.

- Морква 50 г
- Яблуко 70 г

### ПРИГОТУВАННЯ

## ОБІД КБЖВ 397/32/5/58

Бурий рис з індичкою та овочами. Друга порція.

### ПРИГОТУВАННЯ

## ВЕЧЕРЯ КБЖВ 356/39/15/16

Хек, запечений з овочами. Друга порція.

### ПРИГОТУВАННЯ

ПЕРЕКУС КБЖВ 466/20/20/51  
Домашні чіпси з сиром. Друга порція.  
Морква 50 г



# МАРАФОН ТГУМ 4.0

# МЕНЮ НА ТИЖДЕНЬ

1 ТИЖДЕНЬ

1800ккал

## П'ЯТНИЦЯ КБЖВ 1797/102/76/181

### СНІДАНОК КБЖВ 484/21/24/49

Пшенична каша з арахісовою пастою та сиром.

Одна порція.

Яблуко 80 г

Інгредієнти на дві порції:

• Пшенична крупа 100 г

• Арахісова паста без цукру 50 г

• Твердий сир 50% 80 г

### ПРИГОТУВАННЯ

Зварити пшеничну крупу до готовності. Додати арахісову пасту у гарячу кашу. Посипати натертим сиром. Нарізати яблуко на кубики та додати до каші.

## ОБІД КБЖВ 566/33/19/68

Тефтелі з гречаною кашею. Одна порція.

Квашена капуста 70 г

Інгредієнти на дві порції:

Тефтелі: Фарш яловичий 180 г

• Рис круглозернистий 60 г, Цибуля ріпчаста 50 г

• Морква 70 г, Сіль, перець за смаком, Томатна паста 40 г

Гарнір:

• Гречана крупа 100 г

• Сіль за смаком

### ПРИГОТУВАННЯ

Гречку промити та відварити до готовності. Цибулю дрібно нарізати. Моркву натерти на терці. У фарш додати промитий рис, спеції, цибулю та моркву. На сковороду покласти томатну пасту та розвести її водою. Як тільки вода закипить, викласти туди тефтелі. Відварити їх у соусі до готовності.

При подачі гречану кашу полiti соусом та викласти тефтелі.

## ВЕЧЕРЯ КБЖВ 347/20/19/21

Морквяна запіканка. Одна порція.

Йогурт 3% 70 г

Інгредієнти на дві порції:

• Морква 300 г

• Вершки 10% 80 г

• Яйце 3 шт.

• Твердий сир 50% 60 г

• Сіль, приправа хмелі-сунелі за смаком

### ПРИГОТУВАННЯ

Натерти моркву на великий терці. Залити моркву половиною склянки води та поставити варитись приблизно на 20 хв. Потім злити з моркви всю рідину і пом'яти товкачем. Додати до моркви яйця, вершки та сіль, приправу за смаком, добре перемішати. Викласти масу в силіконову чи іншу антипригарну форму, зверху посыпти тертим сиром. Випікати в духовці при 180 градусах 25-30 хв. Можна також приготувати на сковороді під кришкою.

# МАРАФОН ТГУМ 4.0

# МЕНЮ НА ТИЖДЕНЬ

1 ТИЖДЕНЬ

1800ккал

## СУБОТА КБЖВ 1797/102/76/181

### СНІДАНОК КБЖВ 484/21/24/49

Пшенична каша з арахісовою пастою та сиром.

Друга порція.

Яблуко 80 г

### ПРИГОТУВАННЯ

### ОБІД КБЖВ 566/33/19/68

Тефтелі з гречаною кашею. Друга порція.

Квашена капуста 70 г

### ПРИГОТУВАННЯ

### ВЕЧЕРЯ КБЖВ 347/20/19/21

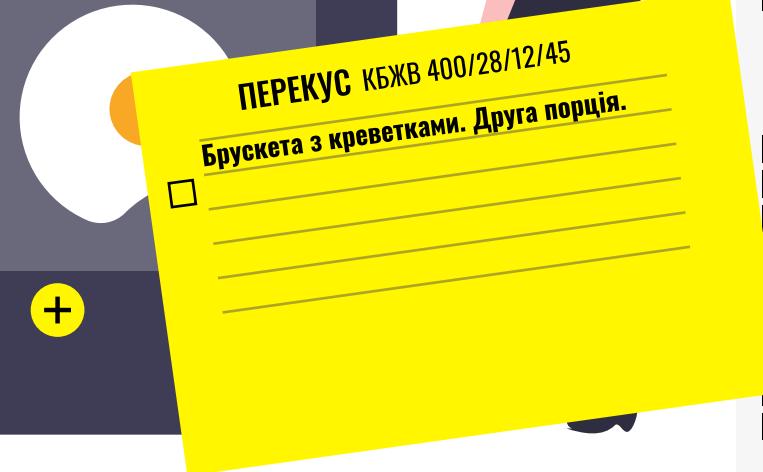
Морквяна запіканка. Друга порція.

Йогурт 3% 70 г

### ПРИГОТУВАННЯ

ПЕРЕКУС КБЖВ 400/28/12/45

Брускета з креветками. Друга порція.



# МАРАФОН ТГУМ 4.0

# МЕНЮ НА ТИЖДЕНЬ

1 ТИЖДЕНЬ  
1800ккал

## НЕДІЛЯ КБЖВ 1806/148/72/148

### СНІДАНОК КБЖВ 429/26/18/42

Омлет зі шпинатом.

- Консервована кукурудза 50 г, Салатний мікс 50 г

Інгредієнти:

- Борошно цільнозернове 50 г, Яйце 2 шт.
- Заморожений шпинат 100 г, Рослинна олія 3 г
- Йогурт 3% 70 г, Сік дольки лимону
- Сіль, приправи за смаком
- Оливкова олія Extra Virgin 2 г

### ОБІД КБЖВ 461/56/7/45

Паста з тунцем та маслинами.

Інгредієнти:

- Тунець у власному соку 185 г
- Спагеті твердих сортів 50 г
- Маслини 50 г
- Томатна паста 30 г
- Сіль за смаком

### ВЕЧЕРЯ КБЖВ 467/52/25/9

Цвітна капуста зі шпинатом та куркою.

Інгредієнти:

- Куряча грудка 120 г
- Цвітна капуста 150 г
- Заморожений шпинат 100 г
- Рослинна олія 4 г
- Твердий сир 50% 40 г
- Сіль, куркума, італійські трави за смаком

### ПРИГОТУВАННЯ

Шпинат викласти на розігріту сковороду, додати трохи води.

Протушкувати, щоб він розморозився і ввібрал воду. У глибокій мисці змішати шпинат, яйця, борошно, йогурт, приправи та сіль. Змазати сковороду олією і розігріти. Готувати шпинатний омлет під кришкою на невеликому вогні. Консервовану кукурудзу промити під проточною водою. Змішати з салатним міксом, полити лимонним соком та оливковою олією. Подавати з омлетом.

### ПРИГОТУВАННЯ

Пасту відварити аль денте. Нарізати маслини. Викласти на розігріту сковороду тунець, маслини, спагеті. Додати томатну пасту та воду. Посолити, готувати, доки не випарується вода.

### ПРИГОТУВАННЯ

Нарізати куряче м'ясо невеликими смужками. Змазати сковороду олією. Обсмажити птицю. Додати до курки заморожений шпинат, воду і тушкувати 10 хв. Додати нарізані суцвіття цвітної капусти. Приправити страву. І тушкувати ще 10 хв під кришкою. Посипати тертим сиром.

## ПЕРЕКУС КБЖВ 449/15/22/52

Хлібець з арахісовою пастою та яблуком.  
Інгредієнти: Хлібці житні 50 г  
Арахісова паста без цукру 40 г, Яблуко 100 г

Приготування:  
Яблуко нарізати кільцями. Намазати на хлібець арахісовою пасту. Зверху викласти кільця яблук.

