

# ПРИМЕР РАЦИОНА 1600-1700 ККАЛ



*Bon appetite*

**Все продукты в рационе указаны в сухом/сыром виде** (пример: гречка 60гр. - значит, необходимо взять 60гр. крупы в сухом виде, куриное филе 150гр. – значит нужно взвесить филе в сыром виде, до приготовления.).  
**Готовим пищу без использования сахара, масла** (если продукты не указан в ингредиентах).

Используем натуральные специи: перец, корица, соль, имбирь, базилик, розмарин, лавровый лист, гвоздика и др.

**В течении дня вы можете принимать пищу  
в любое удобное для вас время.**

Последний прием пищи старайтесь совершить за 2-3 часа до сна, чтобы не нагрузить пищеварительную систему съеденными продуктами

Указанный объём пищи вы можете распределять в течение дня, как вам удобно (например, разбить обед на два приёма пищи, либо наоборот, объединить обед и перекус) - главное, не добавлять ничего сверх нормы.

Программа максимально разнообразна. Вы можете дублировать дни и тем самым готовить на несколько дней вперед (есть по одному меню более 1-2 раза в неделю).

**Также вы можете просто брать из этого меню отдельные блюда  
и подбивать их под свое КБЖУ.**

Помните, что этот рацион создан в первую очередь для того, чтобы вы понимали, как и что можно кушать в течении дня, вы не ограничены этим рационом, вы всегда можете комбинировать продукты, нет никаких рамок и границ.

И если вдруг, вы не любите готовить сложные блюда, любите максимально простую еду (например: сваренная крупа и запеченное в духовке мясо со специями),

**вы также можете отступить от этого рациона и готовить так,  
как нравится вам,  
главное соблюдайте свое КБЖУ.**

**Лучше всего составлять рацион на день заранее, с вечера, особенно  
первое время.**

*Bon appetite*



## Вариант 1

### Завтрак: творожные оладьи..



#### Ингредиенты:

Мягкий творог обезж., 180гр.  
Яйцо 1шт.  
Рисовая мука (можно другую) 30гр.  
ПП сгущенка Bombbar 30гр  
Настительное масло 5гр.

#### Приготовление:

Смешиваем творог, яйцо, муку и сахзам. Выпекаем оладьи на сковороде на 1 ч.л. масла. При подаче полить сгущенкой.

### Обед: гречка + куриное филе с грибами в соевом соусе.



#### Ингредиенты:

Гречка 60гр.  
Сливочное масло 10гр.  
Филе индейки (или куриное филе) 80гр.  
Шампиньоны 100гр.  
Лук 50гр.  
Сметана 10% 20гр.  
Соевый соус 20гр.  
Приправа карри 1/2ч.л.  
Масло растительное 5гр.

#### Приготовление:

Нарезаем филе небольшими кусочками. Грибы разрезаем на 4 части (у меня грибы среднего размера). Лук нарезаем четверть кольцами. В сотейник добавляем немного масла и пассируем лук на среднем огне. Когда лук станет мягким и прозрачным, добавляем к нему мясо и тушим под крышкой до светлого цвета мяса. Затем добавляем грибы, перемешиваем и тушим все под крышкой. Когда грибы немного осядут, добавляем приправу по вкусу (у меня карри), сметану и соевый соус. Перемешиваем, доводим до кипения и тушим под крышкой на маленьком огне 10-15 минут. Периодически помешиваем блюдо. Выключаем плиту и даем блюду настояться под крышкой. В гречку добавляем сливочное масло.

*Bon appetite*



## Перекус: сырный пудинг в духовке + яблоко 170гр.

### Ингредиенты:

Творог 5% 90гр.

Яйцо крупное 1 шт.

Сыр (тертый) 35 гр.

Йогурт натуральный 2,5% 80гр.

Мука (любая) – 15гр.



### Приготовление:

В миске смешиваем творог, яйца, тёртый сыр и йогурт. Смесь можно взбить вилкой, а можно воспользоваться погружным блендером. Если использовать блендер, то пудинг получится с более однородной структурой и более воздушным. По мере смешивания добавляем муку. Перекладываем получившуюся смесь в небольшую форму для выпекания и отправляем в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 35 минут.

## Ужин: белковый салат + Ц/З хлеб 20гр.

### Ингредиенты:

Куриные сердечки 80гр.

Шампиньоны 160гр.

Яйцо 1шт.

Репчатый лук 65гр.

Соль и перец по вкусу

Сметана 15% 30гр.

Горчица половина ч. л.

### Приготовление:

Куриные сердечки необходимо промыть и разрезать вдоль пополам. Отправляем сердечки вариться на 5 минут, после чего, бульон необходимо слить, поменять, подсолить и варить сердечки около часа. Яйца необходимо отварить 10 минут в кипящей воде. Грибы промываем и нарезаем на 3 части. Лук чистим и нарезаем полукольцами. Шампиньоны и лук обжариваем на среднем огне 10 минут. Готовим заправку для салата: для этого смешиваем йогурт и горчицу. В салатницу отправляем жарку, нарезанные яйца, отварные куриные сердечки и заправку, хорошенько перемешиваем.





## Вариант 2

### Завтрак: банановые панкейки.



#### Ингредиенты:

Банан 80гр.  
Яйцо крупное 1шт.  
Мука (любая), 30гр.  
Сах.зам по вкусу  
Джем Mr. Djemius zero любой вкус 35гр.  
Растительное масло 1ч.л.

#### Приготовление:

Банан измельчить в блендере до однородной массы. Вбить яйцо, сахарозаменитель и хорошо перемешать. Постепенно вмешать муку. Обжарить панкейки с двух сторон на 1 ч.л.масла.

**Перекус: яблоко зеленое 200гр. + кефир 1.5% 200мл.**

### Обед: удон с говядиной терияки и брокколи.

#### Ингредиенты:

Говядина постная 100гр.  
Вода 2 ст.л.  
Брокколи 100гр.  
Консервированный горошек 50гр.  
Морковь 45гр.  
Болгарский перец 75гр.  
Лапша удон 50гр.  
Кукурузный крахмал 1ст.л.  
Соус терияки 25гр.  
Растительное масло 1 ст.л  
Соль по вкусу

#### Приготовление:

Мясо нарежьте брусочками. Перец нарежьте соломкой, а морковь — полукольцами. Брокколи разберите на мелкие соцветия. Отварите лапшу в подсоленной кипящей воде до готовности и откиньте на дуршлаг. Разогрейте масло на сковороде. Говядину обваляйте в крахмале и на сильном огне обжарьте 3 минуты. После чего выложите на тарелку, а на той же сковороде обжарьте, помешивая, морковь 2 минуты. Добавьте перец и брокколи, обжаривайте еще 2 минуты. В последнюю очередь добавьте лапшу и перемешайте. Влейте терияки и немного воды. Добавьте горошек и перемешайте. Прогрейте 2 минуты, после чего выложите говядину. Перемешайте и снимите с плиты.





## Ужин: говядина с тыквой и печеным картофелем.



### Ингредиенты:

Вода 1.5 стакана  
Говядина постная 100гр.  
Тыква 100гр.  
Сливочное масло 7гр.  
Укроп 10гр.  
Лимонный сок 0.5ч.л.  
Лавровый лист 1шт.  
Соль по вкусу  
Черный перец молотый по вкусу  
Свежая зелень по вкусу  
Картофель 200гр.

### Приготовление:

Мясо тщательно вымойте и обсушите. Тыкву промойте и очистите от кожуры и семян. Подготовьте сковороду и кастрюлю. Говядину нарежьте средними кусочкам толщиной примерно 3 см. Посыпьте мясо специями по вкусу и хорошо их вотрите. Поставьте сковороду на средний огонь, выложите сливочное масло. В разогретое масло выложите кусочки говядины. Обжаривайте их в течение 10-15 минут до образования корочки. Очищенную тыкву нарежьте небольшими кубиками. В кастрюлю выложите обжаренную говядину и тыкву. Туда же влейте воду и лимонный сок, перемешайте. Приправьте ингредиенты солью и перцем. Лавровые листья порвите на кусочки и добавьте в кастрюлю. Поставьте кастрюлю на умеренный огонь и дождитесь кипения. Когда вода закипит, убавьте огонь и накройте блюдо крышкой. Тушите говядину с тыквой около 1,5 часов. Готовое блюдо уберите с плиты и оставьте настаиваться 10-15 минут под крышкой. После этого мелко порубите укроп и добавьте его в кастрюлю к мясу и тыкве. Картофель запечь в духовке при температуре 180 градусов в течение 35 минут или потушите вместе с тыквой.

*Bon appetite*



## Вариант 3

**Завтрак: рулет из лаваша с творогом и зеленью + шоколад без сахара 20гр.**



Ингредиенты:

Лаваш 60гр.

Мягкий творог 5% 150гр.

Зелень 50гр.

Приготовление:

Творог намазать на лаваш, посыпать зелень, скрутить в рулет.

**Обед: рис с курицей и овощами на сковороде.**



Ингредиенты:

Филе куриного бедра 100гр.

Бурый рис (круглозерный) 50гр.

Морковь 70гр.

Чеснок зубчик

Цветная капуста (замороженная) 100гр.

Масло сливочное 5гр.

Яйца 1шт.

Специи (хмели-сунели, паприка)

Перец

Соль по вкусу

Зелень 5гр.

Приготовление:

Промытый рис отправляем в глубокую ёмкость, заливаем холодной водой и оставляем набухать минимум на 60 минут. После замачивания рис будет готовиться быстрее и равномернее. Для бурого риса это важно. Морковь нарезаем кубиками. Куриное мясо - небольшими кусочками. В маленькой сковороде растапливаем немного масла, выкладываем кусочки курицы и постоянно помешивая обжариваем их до заметного просветления. Теперь отправляем в сковороду морковь, обжариваем все вместе еще пару минут, после чего добавляем специи (соль, перец, паприку, хмели-сунели). Перемешиваем, прогреваем курицу с морковью и пряностями примерно минуту и вливаем немного воды. Огонь убавляем до минимального, закрываем крышкой и тушим 5 минут. Теперь в сковороду добавляем измельченный чеснок и замороженную цветную капусту. Если соцветия цветной капусты крупные, то лучше их немного измельчить. Сверху ровным слоем высыпав набухший рис, слегка подсаливаем и вливаем воду. Уровень воды в сковороде должен быть немного выше уровня риса. Накрываем сковороду крышкой и готовим блюдо на минимальном огне 20-25 минут. По прошествии времени, при помощи ложки делаем в рисе небольшое углубление и в него вливаем яйцо. Накрываем сковороду крышкой и готовим блюдо еще 5-6 минут. За это время и рис дойдет до готовности, и яйцо будет готовым. Белок станет плотным, а желток останется жидким внутри.



## Перекус: бутерброд с огурцом, авокадо и сыром + яблоко, 150гр., + миндаль 15гр.



### Ингредиенты:

Хлеб зерновой 35гр.

Авокадо 20гр.

Огурец 100гр.

Сыр 40гр.

### Приготовление:

Авокадо растолочь в кашу, можно добавить сок лимона, намазать на хлеб, сверху огурец и сыр.

## Ужин: омлет с тунцом и сыром.



### Ингредиенты:

Тунец (консервированный в собственном соку) 80гр.

Яйцо 2шт.

Молоко 2,5% 50мл.

Репчатый лук 100гр.

Сыр (тертый) 35гр.

Петрушка 1 пучок

Перец черный молотый по вкусу

Растительное масло 0.5 ч.л.

### Приготовление:

Репчатый лук чистим, нарезаем полукольцами и отправляем жариться на сковороду на среднем огне. С тунца сливаем жидкость и отправляем его на сковородку к луку. Яйца разбиваем в миску и смешиваем с молоком венчиком. Сюда же добавляем молотый перец и измельчённую зелень. Выливаем яичную смесь в сковороду с луком и тунцом, накрываем крышкой и готовим 5 минут на небольшом огне. Через 5 минут снимаем крышку, посыпаем омлет сыром и готовим блюдо без крышки еще 3 минуты.

*Bon appetite*



## Вариант 4

### Завтрак: яйцо бенедикт с ветчиной из индейки.



#### Ингредиенты:

Куриное яйцо 1шт.  
Вода 1 стакан 200мл.  
Ц.З хлеб 40гр.  
Сливочное масло 10гр.  
Соль по вкусу  
Ветчина из индейки (дымов индейка копченая) 100гр.  
Сыр легкий 40гр.

#### Приготовление:

Поставьте сковороду на огонь и выложите на нее 1 ст.л. сливочного масла. Дождитесь, когда оно растопится, а затем выложите хлеб. Обжарьте его с каждой стороны, а затем выложите на тарелку.

Влейте в сотейник воду и поставьте его на огонь. Возьмите чашку и уложите в нее пищевую пленку, чтобы края торчали из кружки. В пленку разбейте яйцо. Поднимите концы пленки, закрутите их и завяжите узлом, чтобы получился мешочек. Когда вода в сотейнике слегка закипит, добавьте яйцо в пленке. Убавьте огонь, оставьте яйцо на 4-5 минут до готовности. После этого аккуратно достаньте его и немного остудите. Выложите ломтик хлеба на тарелку для подачи. На хлеб уложите ломтики ветчины и сыра. Надрежьте белок яйца и дайте ему аккуратно стечь на хлеб. Посолить по вкусу.

### Перекус: бутерброд с моцареллой и помидором.



#### Ингредиенты:

Ц.З хлеб 40гр.  
Моцарелла 30гр.  
Помидор 30гр.

*Bon appetite*



## Обед: курица по-домашнему на сметане.



### Ингредиенты:

Куриная грудка 225гр.  
Лук 30гр.  
Морковь 50гр.  
Мука 1 ст.л.  
Сметана 5% 2ст.л.  
Растительное масло 1.5ч.л.  
Вода 15мл.  
Соль, специи по вкусу

### Приготовление:

Лук и морковь очистите от кожуры. Лук нарежьте не очень мелко, а морковь потрите на крупной терке. Куриное мясо нарежьте небольшими кусочками и обваляйте в муке. Следите, чтобы мука равномерно покрывала каждый кусочек мяса со всех сторон. Сковороду для жарки разогрейте до горячего состояния и налейте на неё немного растительного масла. Выложите лук и морковь и обжаривайте на небольшом огне 2-3 минуты, чтобы овощи стали немного мягче. Затем выложите в сковороду кусочки куриного мяса в муке. Все перемешайте и обжаривайте все вместе еще 2-3 минуты, чтобы мясо изменило цвет. Затем подлейте в сковороду немного воды. По вкусу подсыпьте соль и специи. В качестве специй я беру молотые перцы и немного паприки. Все перемешайте и тушите под крышкой 15-20 минут. Если вы любите, чтобы подливки было много, то количество воды можно увеличить. В конце тушения добавьте в сковороду сметану. Перемешайте. Прогрейте на огне еще 2-3 минуты и снимите сковороду с огня.

## Ужин: фаршированные кабачки.



### Ингредиенты:

Куриная грудка 150гр.  
Кабачки 300гр.  
Шампиньоны 100гр.  
Лук 60гр.  
Подсолнечное масло 0.5ст.л.  
Соль по вкусу

### Приготовление:

Обжарить на масле до золотистого цвета лук, добавить мелко нарезанные шампиньоны и обжарить до готовности. Мелко нарезать курицу, можно использовать готовый фарш или прокрутить в мясорубке или блендере. Смешать с грибами, луком и специями. Кабачки разрезать вдоль, ложкой удалить сердцевину и нафаршировать начинкой. Отправить в духовку при 200° на 35-40 минут. Если нет духовки, кабачки мелко порезать, из фарша сделать небольшие шарики. Тушить с добавлением 50мл воды под крышкой до готовности.

*Bon appetite*