

# Меню

## 1 НЕДЕЛЯ



#скульпторысвоеготела  
#мояперезагрузка

Меню 1 НЕДЕЛЯ  
ЗАВТРАК

Гречка, приготовленная  
на воде.  
Крупа-70 гр. В готовое блюдо добавить сливочное масло  
-10 гр.

Творожная запеканка  
-120 гр.  
Творог 5% жирности-300 гр, 2 яйца, миндальная мука-30  
гр. Все смешать, приготовить в духовке или мультиварке.

ПЕРЕКУС  
Авокадо-50 гр.

ОБЕД  
Тушеное филе  
индейки с томатами и  
болгарским перцем.  
Индейка-120 гр, томаты-100 гр, болгарский перец-70 гр,  
лук. На маленькой капле масла слегка обжарить лук и  
далее кусочки филе. Добавить порезанные перец,  
томаты, любимые специи и тушить под крышкой до  
готовности. В конце добавить любимую зелень.  
Микс салатного листа с  
моцареллой и авокадо.  
Салатный лист-50 гр, моцарелла-30 гр, авокадо-30  
гр. Заправить оливковым маслом-5 гр и бальзамико.

УЖИН  
Белая рыба, запеченная  
в фольге под пряными  
травками-120 гр.  
Очищенную и промытую рыбу выложить на фольгу,  
посолить, обсыпать пряными травами или обложить  
зеленью. Фольгу закрыть и отправить полученный кулек  
в духовку. Запекать до готовности.  
Баклажан, цуккини, болгарский перец.  
Овощи гриль или  
запеченные-150 гр.

#мояперезагрузка

Меню 1 НЕДЕЛЯ  
ЗАВТРАК

Омлет с лососем и  
укропом.

2 яйца, Лосось (форель) свежий-80 гр, Укроп по вкусу.  
На маленькой капле масла слегка обжарить  
кусочки лосося, залить их взбитыми яйцами, добавить  
соль и готовить под крышкой до готовности. В готовое  
блюдо добавить мелко рубленный укроп.  
Гречневая крупа-80 гр в сыром виде. В готовое блюдо  
добавить сливочное масло-10 гр.  
Гречневая крупа,  
приготовленная на воде.

ПЕРЕКУС

Мандарины-50 гр.

ОБЕД

Гаспачо-220 гр.

Сырые помидоры (в преобладании), огурец, болгарский  
перец, сок лимона, любимые специи. Разбить все  
блендером. Далее добавить оливковое масло-5 гр.  
Курица, запеченная  
целиком в духовке в  
рукаве-150 гр.  
Вес без кости.  
Шампиньоны,  
запеченные с сыром.  
Шляпки крупных шампиньонов-80 гр, сметана-20 гр,  
сыр-15 гр. В промытые шляпки грибов добавить  
сметану, любимые специи, тертый сыр. Запечь в  
духовке до готовности.

УЖИН

Кальмар тушеный с  
луком порей.

Кальмар-100 гр, лук порей-60 гр, морковь-30 гр. На  
маленькой капле масла слегка обжарить лук,  
далее морковь и кольца кальмара. Добавить соль,  
любимые специи, немного воды и готовить под крышкой  
5 мин. В готовое блюдо добавить сметану-10 гр.  
Заправить йогуртом без сахара-20 Гр и любимыми  
специями. Можно немного посыпать сыром-10 гр.  
Морковь сырая тертая.

#мояперезагрузка

## Меню 1 НЕДЕЛЯ

### ЗАВТРАК

КИНОА или бурый рис с болгарским перцем

Киноа (70 гр) промойте и приготовьте в чуть подсоленной воде. Болгарский перец (100 г) тонко нашинкуйте и слегка обжарьте на оливковом масле (15 г) вместе с луком-пореем. Далее отправьте к овощам готовую крупу, посыпьте молотой паприкой, перемешайте и дайте постоять некоторое время на выключенной плите.

Глазунья

Во избежание сильного зажаривания краев готовьте яйца (2 шт.) на среднем огне и переверните блюдо в конце приготовления. Добавьте соль по вкусу.

### ПЕРЕКУС

20 гр орехов

### ОБЕД

Суп-пюре овощной

Отварите белокочанную капусту (80 г), свеклу (50 г), морковь (50 г) в минимальном количестве воды и пюрируйте погружным блендером. В готовое блюдо добавьте оливковое масло (10 г), соль, перец и чеснок (все — по вкусу).

Котлеты из курицы и

цуккини

Натрите цуккини (100 г) на мелкой терке и руками отожмите лишнюю жидкость. Соединить с куриным фаршем (140 г) и добавьте чеснок, соль и перец (все — по вкусу). Сформируйте котлеты и приготовьте их в сковороде сначала прижарив с обеих сторон и далее под закрытой крышкой на среднем огне.

Картофель (150 г) помойте и отварите не удаляя кожуру.

Картофель сваренный  
в мундире

### УЖИН

Сибас (Другая рыба) с муссом из болгарского перца

Сибас (140 г) приготовьте на гриле или духовке. Для мусса: нарежьте болгарский перец (120 г) и лук шалот (по вкусу) кубиками и слегка обжарьте вместе с чесноком (по вкусу). Добавьте соль и перец (по вкусу) и разбейте овощи блендером в мусс. При подаче сбрызните рыбу лимоном и полейте муссом.

Микс салатного листа

Используйте салатный лист (по вкусу, оливковое масло (10 г) и бальзамико (по вкусу).

#мояперезагрузка

## Меню 1 НЕДЕЛЯ

### ЗАВТРАК

Пшено с печеным

Яблоком

Пшено (60 гв сухом виде) промойте и отварите вчуть подсоленной воде. В готовое блюдо добавьте сливочное масло (5 г) и печеное яблоко (100 г). Яблоко можно приготовить в духовке или микроволновой печи.

Рассольный сыр любой (80 г)

### ПЕРЕКУС

Любой фрукт, кроме банана.

### ОБЕД

Салат из кальмара с

яйцом

Кальмар (100 г) отварите и порежьте соломкой. Яйцо (1 шт.) измельчите и смешайте все ингредиенты со сметаной (15% жирности — 15 г), луком и специями (все — по вкусу).

Микс салатного листа

с редисом и оливками

Используйте редис (100 г), оливки (3-5 шт.), оливковое масло (10 г) и салатный лист (по вкусу).

МОЖНО ЛЮБОЙ САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Гречневая крупа

(40 гв сухом виде) отварите в чуть подсоленной воде. В готовое блюдо добавьте сливочное масло (5 г).

### УЖИН

Запеканка из белой

рыбы на кокосовом

молоке

Нашинкуйте тонко лук (50 г), морковь (50 г) и слегка обжарьте.

Филе белой рыбы (140 г) посолите, натрите раздавленным чесноком (по вкусу) и выложите в форму для запекания. Сверху положите готовые лук и морковь. Залейте все кокосовым молоком

(10% жирности — 100 мл) и посыпьте тертым пармезаном (15 г).

Отправьте в разогретую до 200 градусов духовку на 20-30 мин.

Теплая спаржа

Зеленую спаржу (150 г) отварите или приготовления: 2-3 мин.

#мояперезагрузка

## Меню 1 НЕДЕЛЯ

### ЗАВТРАК

Гречневую крупу (50 г в сухом виде) промойте и отварите в чуть подсоленной воде. В готовое блюдо добавьте сливочное масло (15 г).

### Сырники с курагой

Смешайте творог (100 г), миндальную (рисовую) муку (20 г), белок одного яйца, мелко рубленную курагу (10 г) и сформируйте сырники. Выпекайте в духовке или сковороде с закрытой крышкой.

### ПЕРЕКУС

#### ФРУКТ

### ОБЕД

#### Гаспаччо

Помидоры (100 г), огурец (60 г), болгарский перец (50 г) и любимую зелень разбейте блендером. В готовое блюдо добавьте оливковое масло (10 г), сок лимона и специи (по вкусу).

#### Плов из телятины

В сковороде или чаше мультиварки слегка обжарьте репчатый лук (50 г) и морковь (50 г), далее добавьте телятину (120 г), рис басмати (50 г), соль, оливковое масло (10 г), перец, зиру, чеснок (все — по вкусу) и томите под крышкой до готовности.

### УЖИН

#### Печень куриная тушеная с луком и сметаной

Слегка обжарьте мелко нашинкованный репчатый лук (70 г) и далее кусочки куриной печени (120 г). Добавьте соль, перец, сметану (20 г) и тушите блюдо на среднем огне под крышкой 5 мин. В готовое блюдо добавьте чеснок и укроп (все — по вкусу).

#### Паровые овощи

Разберите цветную капусту (80 г) на соцветия и приготовьте вместе с брокколи (80 г) на пару или отварите.

#мояперезагрузка

## Меню 1 НЕДЕЛЯ

### ЗАВТРАК

Пудинг из овсянки с  
черносливом

Лучше готовить с вечера. Нарежьте мелко чернослив (30 г) и смешайте его с овсянкой долгого приготовления (50 гр сухом виде),

кокосовым или миндальным молоком (100 мл) и 1 чайной ложкой сиропа из топинамбура. Отправьте в холодильник настаиваться.

Утром можете съесть в сыром виде либо запечь в духовке.

Омлет со шпинатом

На среднем огне, непрерывно помешивая слегка обжарьте шпинат (30 г). Далее добавьте взбитые яйца (2 шт.), соль и перец (по вкусу).

Томите под крышкой до готовности.

### ПЕРЕКУС

Фрукт

### ОБЕД

Кукурузная паста с  
морепродуктами в  
томатном соусе

Отварите макароны из кукурузной муки (40 г) в сыром виде в чуть подсоленной воде, слейте воду и полейте их оливковым маслом (10 г). Слегка обжарите лук и далее морепродукты

(100 г). Добавьте свежие или консервированные томаты (80 г) и тушите до готовности. В готовое блюдо добавьте кинзу, соль

и перец (все — по вкусу). При подаче смешайте морепродукты с готовыми макаронами и посыпьте пармезаном (15 г).

Салат из огурцов и

помидоров

Используйте помидоры (80 г), огурцы (80 г), нерафинированное подсолнечное масло (10 г), соль, перец, сок лимона и любимую зелень (все — по вкусу).

### УЖИН

Котлеты из красной  
рыбы

(МОЖНО СДЕЛАТЬ ИЗ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ИЛИ КУРИНЫЕ)

Смешайте фарш красной рыбы (нерка, кижуч, кета — 100 г),

цельнозерновую муку (1 ст.л.), яйцо (1 шт.), соль и перец (по вкусу). Сформируйте котлеты. Готовьте их в сковороде на среднем

огне под крышкой.

Квашеная капуста с

ароматным подсолнеч-

ным маслом и красным

луком

Используйте квашеную капусту (80 г), масло подсолнечное нерафинированное (10 г), лук красный (по вкусу).

#мояперезагрузка

Меню 1 НЕДЕЛЯ.

ЗАВТРАК

Яйцо, фаршированное

печенью трески

2 яйца, печень трески-20 гр. Яйца отварить, желток утилизировать, начинить белки печенью трески.

Пшено, приготовленное

на воде с добавлением

Ягодного Джема

Пшено-80 гр в сухом виде, любимые свежие ягоды-50 гр,

сироп стевии-2 чайных ложки. Пшено промыть! Отварить

в подсоленной воде. Ягоду растереть с сиропом и добавить в готовую крупу.

Свежие ягоды-80 гр

ОБЕД

Супгороховый,

приготовленный на

постной говядине.

Постная говядина-100 гр, горох колотый-40 гр, цуккини-50 гр, морковь-30 гр, лук.

Говядину отварить, добавить горох, слегка обжаренный

лук тертой морковью и варить еще 30 мин. В конце

приготовления добавить лапшу из цуккини (сделать овощечисткой), соль, перец, укроп и, если любите, чеснок.

Отварная говядина-80 гр

Салат из огурцов и

помидоров.

Помидоры-100 гр, огурцы-100 гр, оливковое масло-5 гр,

зелень по вкусу.

УЖИН

Креветки отварные-100 гр. Вес без кожуры.

Микс Салатного листа

Заправить оливковым маслом-5 гр и бальзамико.

#мояперезагрузка



# Меню

## 2 НЕДЕЛЯ



#скульпторысвоеготела  
#мояперезагрузка

## Меню 2 НЕДЕЛЯ

### ЗАВТРАК

Омлет с зерненым  
творогом

5/5

В сковороду с маленькой каплей масла выложите творог .  
(50 гр.), и залейте его взбитыми яйцами (2 белка и 1 желток).  
Готовьте на среднем огне под крышкой.

Пшено с маслом и ягодами с любыми ягодами.

Пшено (60 гр.) промойте и отварите в чуть подсоленной воде. В готовое блюдо добавьте масло (10 гр.) и ягоды (100 гр.).

### ПЕРЕКУС

50 гр авокадо

### ОБЕД

Суп-пюре овощной

Отварите любые овощи (200 гр.) в минимальном количестве  
воды и пюрируйте погружным блендером. В готовое блюдо  
добавьте оливковое масло (5 гр.), соль, перец и чеснок.

Котлеты из телятины

паровые

Кабачок (70 гр.) натрите на мелкой терке, отожмите лишнюю  
жидкость и соедините полученное с фаршем из телятины  
(100 гр.). Добавьте соль, перец и любимую приправу. Тщатель-  
но перемешайте, сформируйте котлеты и приготовьте их на  
пару.

Гречневая крупа (любая другая, кроме белого риса)

Крупу (40 гр.) промойте и отварите в чуть подсоленной воде. В  
готовое блюдо добавьте оливковое масло (10 гр.).

### УЖИН

Креветки по-критски

Почистите креветки (100 гр.) и прижарьте их на сухой сковороде с обе-  
их сторон. Тонко нарежьте лук и слегка обжарьте его вместе с болгар-  
ским перцем (60 гр.). Далее добавьте мелко порезанные помидоры (60  
гр.) и тушите 5 мин. Выложите креветки в форму для запекания, залейте  
овощным соусом, добавьте сыр фета (30 гр.), ветку тимьяна, черный  
перец и отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 15 мин.

(МОЖНО ЗАМЕНИТЬ РЫБОЙ, ВЕС ТОТ ЖЕ)

Любые сырые овощи - 150 гр.

Нарезка из сырых  
овощей

#мояперезагрузка

## Меню 2 НЕДЕЛЯ

### ЗАВТРАК

Яйцо пашот по-болгарски

Яйца (2 шт.) отварите методом пашот. Выложите в глубокую тарелку йогурт (70 гр.) комнатной температуры. Добавьте оливковое масло (10 гр.) и крупно натертую брынзу (30 гр.). Положите приготовленные яйца в йогуртовую смесь и присыпьте паприкой.

Киноа с пармезаном.

Киноа (рис басмати, гречку) (70 гр.) отварите, добавьте тертый пармезан (20 гр.)

### ПЕРЕКУС

Мандарин

### ОБЕД

Гуляш из говядины

Слегка обжарьте лук (по вкусу) и тертую морковь (30 гр.).

Добавьте тонко порезанную говядину (100 гр.) и тоже слегка обжарьте. Добавьте соль и перец, гречневую муку (1 ст. л.) и перемешайте блюдо. Добавьте к нему немного воды и томите на слабом огне под крышкой до готовности.

Гречка (40 гр.) отварите в чуть подсоленной воде.

Любые сырые овощи (150 гр.).

Гречка

Нарезка из сырых овощей

### УЖИН

Теплый салат из морепродуктов

Отварите морепродукты (100 гр.) 2-3 мин, промойте и подсушите. Подержите в кипятке стручки (на выбор: спаржа или стручковая фасоль или стручковый горох, 60 гр.), слейте воду, сушите. Смешайте все ингредиенты и заправьте оливковым маслом (10 гр.)

#мояперезагрузка

## Меню 2 НЕДЕЛЯ

### ЗАВТРАК

Яйцо пашот — 2 шт.

Рис (нешлифованный, бурый или частично шлифованный) с болгарским перцем и ананасом.

В сковороде или чаше мультиварки на маленькой капле масла слегка обжарить болгарский перец - 80 гр, лук шалот - 60 гр и ананас- 50 гр (можно консервированный). Добавить рис -70 гр в сухом виде, воду, соль. Готовить с закрытой крышкой. В готовое блюдо добавить оливковое масло - 5 гр.

### ПЕРЕКУС

Свежие ягоды-100 гр

### ОБЕД

Суп-пюре овощной

В минимальном количестве воды отварить овощи:

капуста белокочанная — 100 гр, картофель - 80 гр, морковь - 50 гр, разбить их погружным блендером, добавить оливковое масло - 5 гр, любимые специи, соль и зелень.

Филе индейки, запеченное с тар-таром из помидоров и зелени

Филе индейки-170 гр запечь. Тар-тар из помидоров: очищенные от кожи помидоры-80 гр, чеснок-1/2 зубчика, лук шалот-30 гр, розмарин, тимьян и петрушка, все ингредиенты очень мелко порубить. Добавить оливковое масло-5 гр, соль и перец, все перемешать.

Микс салатного листа с

авокадо и грейпфрутом

Авокадо-50 гр, дольки грейпфрута, очищенные от пленки-50 гр.

### УЖИН

Филе сибаса с муссом

из болгарского перца

Сибас-180 гр, приготовить удобным способом.

Мусс: болгарский перец-120 гр и лук шалот нарезать кубиками и обжарить с чесноком на маленькой капле кокосового масла, далее добавить любимые специи, соль и разбить погружным блендером в мусс.

Икра из баклажанов (1 средний баклажан)

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружками, приготовить в гриль или запечь. Далее разбить их блендером, добавив соль, перец

При подаче посыпать специями.

#мояперезагрузка

## Меню 2 НЕДЕЛЯ

### ЗАВТРАК

Глазунья-2 яйца

Гречка томленая с овощами

Гречка-90 гр (в сухом виде), брокколи-70 гр, морковь-30 гр, помидор-50 гр, лук.

В сковороде или чаше мультиварки на маленькой капле масла слегка обжарить лук, тертую морковь и брокколи.

Далее добавить мелко нарезанный помидор, крупу, соль, воду

И томить с закрытой крышкой до готовности. В готовое блюдо добавить оливковое масло-15 гр.

### ПЕРЕКУС

Кешью-20 гр

### ОБЕД

Котлеты из куриной

грудки и цуккини-150

гр.

Куриная грудка-300гр, цуккини-100 гр, 2 яйца, 2 ст. ложки гречневой муки. Курицу пюрировать погружным блендером или пропустить через мясорубку. Так же поступить с цуккини, лишнюю жидкость отжать. Соединить оба фарша, добавить яйца, муку,

соль, перец, любимые специи. Готовить в сковороде на маленькой капле масла на слабом огне под крышкой.

Пюре из брокколи-120

гр.

Брокколи отварить, воду слить, добавить соль, оливковое масло-10 гр, рубленую зелень и пюрировать все ингредиенты погружным блендером

Использовать любые сырые овощи-150 гр, бочковой огурец-30 гр.

Сырая овощная нарезка

с бочковым огурчиком

### УЖИН

Печень куриная тушеная с

луком.

Оладьи из цуккини.

Печень куриная-120 гр, лук. На маленькой капле масла слегка обжарить кусочки печени, далее добавить лук, соль, любимые специи, накрыть крышкой и тушить 5 мин.

Цуккини-150 гр, 1 яичный белок, мука гречневая-1 ст.

ложка без горки, соль, перец. Цуккини натереть, лишнюю жидкость отжать. Все ингредиенты смешать, готовить в сковороде на капле масла под крышкой.

#мояперезагрузка

## Меню 2 НЕДЕЛЯ

### ЗАВТРАК

Омлет с зерненым  
творогом

Зерненный творог 3-5% жирности- 80 г, 2 белка и1 желток.

В форму для запекания либо сковороду с маленькой каплей  
масла выложить творог и залить его взбитыми яйцами.

Готовить в духовке или в сковороде с закрытой крышкой.

Пудинг из семян чиа

Готовить с вечера. Замочить семена-30 гр миндальном  
молоке (в любом другом растительном) 120 мл, утром вы получите желеобразную массу.

Добавьте к ней стевию по вкусу, кокосовую стружку 1ч.л.  
и свежие ягоды-80 г.

### ПЕРЕКУС

Свежие ягоды-100г

### ОБЕД

Фриттата с овощами

3 яичных белка и один желток, шампиньоны-30 г,

любимые овощи-150 г. В сковороде на маленькой капле  
масла слегка обжарить грибы и овощи, залить их взбитыми яйцами. Посыпать зеленью, специями и тертым  
сыром-20 г. Готовить под крышкой на медленном огне.

Овощной салат с киноа

Помидоры-80 г, огурцы-80 г, киноа-60 гр в сухом виде,

Киноа отварить, овощи порезать. Соединить  
ингредиенты, добавив оливковое масло-10 г, сок  
лимона, кинзу и любимые специи.

### УЖИН

Отварные креветки с

кисло-сладким соусом

Креветки-40г (вес без кожуры). Для соуса: 1/3 лимона,

сиропа из стевии, оливковое масло-10 г, соль, любимые специи. Креветки отварить, в готовое блюдо добавить соус.

Салат из рукколы с

сыром моцареллой и

запеченным перцем

Руккола-20г, сыр -30 г, болгарский перец-100 г

(запечь предварительно в духовке или обжарить на сковороде)

#мояперезагрузка

## Меню 2 НЕДЕЛЯ

### ЗАВТРАК

Яйцо пашот на

гречневом хлебце

1 яйцо, хлебец гречневый-30г.

Гречневая крупа,

приготовленная на воде

Гречка-60 г (вес в сухом виде). Крупу отварить в чуть

подсоленной воде. В готовое блюдо добавить оливковое  
масло-10 г.

### ПЕРЕКУС

Миндаль-10 г

### ОБЕД

Суп буйабес

Морской коктейль-120 г, лук порей (слегка обжарен-

ный)-30 г, сельдерей – 30 г, помидор (без кожи)-100 г,

тимьян, шафран, лавровый лист, соль и перец.

Все ингредиенты залить небольшим количеством воды.

варить 15-20 минут.

Солянка из белокочанной капусты и индейки

Индейка-150 г, капуста-200 г, лук, морковь, соль,

любимые специи и зелень. На маленькой капле масла

слегка обжарить лук и морковь, далее добавить индей-

ку, нацинкованную капусту, специи и тушить до готовности.

### УЖИН

Запеканка из белой

рыбы на растительном молоке

(кокосовое, Миндальное)

Филе белой рыбы-120 г, любимые овощи-120 г, 2 яичных

белка, молоко 20% жирности-50 мл.

Рыбу выложить в форму для запекания, сверху выложить

овощи, посыпать любимыми специями, залить взбитыми

с молоком белками. Выпекать в духовке до

готовности.

Сырая овощная нарезка

Использовать любые сырые овощи 150гр

#мояперезагрузка

# Меню

## 3 НЕДЕЛЯ



#скульпторысвоеготела  
#мояперезагрузка

Завтрак :

Яичница-болтунья  
Бурый рис, приготовлен-  
ный на воде - 100 г  
в сухом виде

Два белка и один желток, 70 мл растительного молока,  
соль. Все ингредиенты смешать. Готовить в сковороде на  
капле масла непрерывно помешивая лопаткой.  
В готовое блюдо добавить оливковое  
В рис добавить оливковое масло-15 г

Перекус Авокадо-80 г

Обед

Щи из кислой и свежей  
белокочанной капусты  
на куриной грудке-220 г

Грудку варить 20 мин. Добавить в равных долях кислую  
и свежую капусту, слегка зажаренный лук и тертую  
морковь и варить еще 30 мин. В готовое блюдо добавить  
укроп.

Куриная грудка  
отварная-170 г

Филе курицы (индейки) -170 г запечь. Тар-тар из помидоров:  
очищенные от кожи помидоры-80 г, 1\2 зубчика  
чеснока, лук шалот-30 гр, розмарин, тимьян и  
петрушка, все ингредиенты очень мелко порубить.  
Добавить оливковое масло-5 г, соль и перец, смешать.

Салат из помидоров и  
сыра тофу

Помидоры-120 г, сыр тофу-80 г, кинза. Заправка: оливко-  
вое масло-15 г, сок лайма лимона, сироп из стевии-10 г

Ужин:

Палтус припущенный в  
ОВОЩах

Палтус-150 г, брокколи-80 г, помидоры-80 г, морковь-30г.  
В сковороде или чаше мультиварки слегка обжарить  
брокколи и морковь, далее добавить помидоры и  
крупные куски рыбы, добавить соль, любимые специи и  
тушить под крышкой до готовности.



#### Завтрак

Яйцо отварное-1 шт.  
Оладьи из миндальной  
муки

Миндальная мука-60 г, молоко миндальное-80 мл, 1 ст.л.  
сиропа из стевии, 1 ст.л кокосовой стружки, 2 яйца. Все  
смешать, готовить на маленькой капле масла в сковороде  
на слабом огне под крышкой.

#### Перекус:

Мандарин-100 г

#### Обед:

Соте из мидий в белом  
Вине

Мидии очищенные-140 г, белое вино-60 г, помидор-120г.  
Укроп, базилик, чеснок-по вкусу. Маслины-15 г.  
На маленькой капле масла слегка обжарить мидии,  
добавить вино и тушить еще 4-5 мин, далее добавить  
остальные мелко нарубленные ингредиенты и ГОТОВИТЬ  
еще 5 мин.

#### Горох отварной

Горох колотый-60 г (вес в сухом виде). Горох отварить  
в чуть подсоленной воде. В готовое блюдо добавить  
оливковое масло-5 г.

#### Ужин

Голубцы из телятины:  
Фарш телятины-100 г, помидоры-120 г. Листья капусты  
отварить до мягкого состояния, завернуть в них фарш.  
Выложить конверты в сковороду или мультиварку,  
обложить дольками помидоров, добавить любимые  
специи и соль и тушить под крышкой до готовности.

Салат из листьев  
шпината и лапши из  
сырого цуккини

Шпинат-70 г, цуккини-100 г. На подушку из шпината  
выложить лапшу из сырого цуккини (нарезать  
овощечисткой). Заправить оливковым маслом и  
любимыми специями.

Завтрак :

Глазунья-2 яйца

Гречка томленая с овощами

Гречка-90 гр (в сухом виде), брокколи-70 гр, морковь-30 гр, помидор-50 гр, лук.

В сковороде или чаше мультиварки на маленькой капле кокосового масла слегка обжарить лук, тертую морковь и брокколи. Далее добавить мелко нарезанный помидор, крупу, соль, воду и томить с закрытой крышкой до готовности. В готовое блюдо добавить оливковое масло-15 гр.

Перекус :

Кешью-20 гр

Обед

Котлеты из куриной

грудки и цуккини-150

гр.

Куриная грудка-300гр, цуккини-100 гр, 2 яйца, 2 ст. ложки гречневой муки. Курицу пюрировать погружным блендером или пропустить через мясорубку. Так же поступить с цуккини, лишнюю жидкость отжать. Соединить оба фарша, добавить яйца, муку, соль, перец, любимые специи. Готовить в сковороде на маленькой капле кокосового масла на слабом огне под крышкой.

Пюре из брокколи-120

гр.

Брокколи отварить, воду слить, добавить соль, оливковое масло-10 гр, рубленую зелень и пюрировать все ингредиенты погружным блендером

Сырая овощная нарезка

с бочковым огурчиком

Использовать любые сырые овощи-150 гр, бочковой огурец-30 гр.

УЖИН

Печень куриная тушеная с

луком.

Печень куриная-120 гр, лук. На маленькой капле кокосового масла слегка обжарить кусочки печени, далее добавить лук, соль, любимые специи, накрыть крышкой и тушить 5 мин.

Оладьи из цуккини.

цуккини-150 гр, 1 яичный белок, мука гречневая-1 ст. ложка без горки, соль, перец. Цуккини натереть, лишнюю жидкость отжать. Все ингредиенты смешать, готовить в сковороде на капле кокосового масла под крышкой.

#### Завтрак

Яйцо пашот на  
гречневом хлебце  
1 яйцо, хлебец гречневый-30 г.

Гречневая крупа,  
приготовленная на воде

Гречка-90 г (вес в сухом виде). Крупу отварить в чуть  
подсоленной воде. В готовое блюдо добавить оливковое  
масло-10 г.

Перекус  
Миндаль-10 г

Обед :  
Суп буйабес

Морской коктейль-120 г, лук порей (слегка обжарен-  
ный)-30 г, сельдерей-30 г, помидор (без кожи)-100 г,  
тимьян, шафран, лавровый лист, соль и перец.  
Все ингредиенты залить небольшим количеством воды,  
варить  
15-20 минут.

Солянка из белокочан-  
ной капусты и индейки

Индейка-150 г, капуста-200 г, лук, морковь, соль,  
любимые специи и зелень. На маленькой капле масла  
слегка обжарить лук и морковь, далее добавить индей-  
ку, нашинкованную капусту, специи и тушить до готов-  
ности.

#### УЖИН

Запеканка из белой  
рыбы на кокосовом  
молоке

Филе белой рыбы-120 г, любимые овощи-120 г, 2 яичных  
белка, кокосовое молоко 20% жирности-50 мл.  
Рыбу выложить в форму для запекания, сверху выложить  
овощи, посыпать любимыми специями, залить взбитыми  
с кокосовым молоком белками. Выпекать в духовке до  
ГОТОВНОСТИ.

Сырая овощная нарезка  
Использовать любые сырые овощи