

ПРИМЕР РАЦИОНА 1500-1600 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 отступать 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: яичные блинчики с ветчиной и сыром + банан 75гр.



Ингредиенты:

Яйцо 2шт.

Ветчина из индейки (Дымов индейка копченая) 40гр.

Сыр 20гр.

Огурец 100гр.

Специи по вкусу

Приготовление:

Яйца взболтать со специями и приготовить 2 блинчика (готовить по аналогии как обычные блины). Ветчину и сыр натереть на мелкой терке. Нафаршировать блины: начинку выложить в центр блинчика и завернуть. Подавать с огурцом.

Перекус: йогуртовое парфе с бананом.



Ингредиенты:

Натуральный йогурт 150гр.

Ягоды 70гр.

Банан 75гр.

Приготовление:

Выложить ингредиенты слоями, чередуя йогурт и ягоды, сверху украсить кусочками банана.

Bon appetite

Обед: запеканка «ленивые голубцы».



Ингредиенты:

Куриный фарш 140гр.

Капуста 80гр.

Морковь 40гр.

Рис 40гр.

Сметана 10% 40гр.

Специи по вкусу

Приготовление:

Рис отварить до полуготовности. Капусту нашинковать или нарезать мелкими кусочками. Морковь натереть. Все ингредиенты смешать, добавить специи и сметану, хорошо перемешать. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов около 35 мин (ориентируйтесь по своей духовке).

Перекус: груша 160гр., сыр 15% 20гр.

Ужин: боул с курицей и гречкой.



Ингредиенты:

Гречка отварная 150гр.

Куриное филе 120гр.

Овощи 150гр.

Оливковое масло 7мл.

Специи, чеснок по вкусу

Приготовление:

Куриное филе запечь/отварить и измельчить.

Все ингредиенты выложить в глубокую миску и заправить маслом.

Bon appetite

Вариант 2

Завтрак: Завтрак: ленивый крок-мадам.



Ингредиенты:

Яйцо 2шт.

Ц/з хлеб 90гр.

Творожный сыр 30гр.

Ветчина из индейки (Дымов индейка копченая) 50гр.

Приготовление:

Яйца пожарить. На хлеб намазать творожный сыр, сверху выложить ветчину и яйцо.

Перекус: яблоко 200гр.

Обед: запеканка «ленивые голубцы».



Ингредиенты:

Куриный фарш 140гр.

Капуста 80гр.

Морковь 40гр.

Рис 40гр.

Сметана 10% 40гр.

Специи по вкусу

Приготовление:

Рис отварить до полуготовности. Капусту нашинковать или нарезать мелкими кусочками. Морковь натереть. Все ингредиенты смешать, добавить специи и сметану, хорошо перемешать. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов около 35 мин (ориентируйтесь по своей духовке).

Перекус: миндаль 30гр.

Ужин: овощной боул с сыром.

Ингредиенты:

Картофель 120гр.

Огурец 50гр.

Помидоры 50гр.

Свекла отварная 60гр.

Кукуруза 50гр.

Сыр сулугуни 35гр.

Специи, зелень, чеснок по вкусу



Приготовление:

Картофель нарезать, добавить специи и запечь до готовности в духовке. Овощи и сыр нарезать.

Все ингредиенты выложить отдельно в глубокую тарелку

Bon appetite

Вариант 3

Завтрак: овсяная каша.



Ингредиенты:

Овсянка 50гр.
Молоко 100мл.
Вода 100мл.
Арахисовая паста 10гр.
Банан 40гр.
Ягоды 30гр.
Шоколад без сахара 15-20гр.
Сах.зам. по вкусу

Приготовление:

Приготовить кашу на молоке с добавлением воды и подсластителя (пожеланию). В готовую кашу добавить арахисовую пасту, нарезанный банан, ягоды и шоколад.

Перекус: банан 100гр.

Обед: паста с курицей в сливочном соусе.



Ингредиенты:

Куриное филе 120гр.
Макароны ТСП 50гр.
Шампиньоны 100гр.
Шпинат 100гр.
Сливки 10% 60мл.
Специи по вкусу

Приготовление:

Макароны отварить. Куриное филе обжарить, добавить грибы и шпинат. Потушить все вместе 5 мин. Затем добавить сливки и потушить еще 3-5 мин, далее выложить макароны и перемешать. Паста готова.

Bon appetite

Перекус: салат с зеленью и авокадо.



Ингредиенты:

Помидор 100гр.

Листья салата 40гр.

Авокадо 25гр.

Тыквенные семечки 10гр.

Соль по вкусу

Оливковое масло 5мл.

Приготовление:

Помидор и авокадо нарезать, листья салата нарвать. Заправить маслом и перемешать

Ужин: филе скумбрии с овощами.



Ингредиенты:

Скумбрия филе 150гр.

Брокколи 100гр.

Овощной салат 100гр.

Специи, чеснок по вкусу

Приготовление:

Скумбрию филе запечь/отварить/приготовить на гриле. Брокколи запечь/отварить/потушить вместе с рыбой или по отдельности. Скумбрию подавать с овощами.

Bon appetite

Вариант 4

Завтрак: бутерброды с авокадо и с/с семгой.



Ингредиенты:

Ц/з хлеб 50гр.
Авокадо 45гр.
С/с семга 80гр.
Огурец 40гр.
Специи по вкусу

Приготовление:

Хлеб подсушить на сковороде. Из всех ингредиентов сформировать бутерброд.

Перекус: протеиновый батончик/печенье.

Обед: тефтели в томатном соусе с картофелем.



Ингредиенты:

Фарш куриный 120гр.
Рис отварной 40гр.
Картофель 150гр.
Томатная паста 15гр.
Томатный сок 100мл.
Овощной салат 120гр.
Специи, чеснок по вкусу

Приготовление:

В фарш добавить специи, рис и все перемешать. Картофель нарезать. Из фарша сформировать тефтели и обжарить пару минут с 2-х сторон. Затем добавить томатный соус: томатную пасту перемешать с томатным соком и специями. Оставить тушиться 5 мин и после добавить картофель. Готовить на среднем огне около 25 мин до полной готовности картофеля. Подавать с овощами.

Bon appetite

Перекус: яблоко 200гр.

Ужин: шаурма с курицей.



Ингредиенты:

Лаваш 65гр.

Куриное бедро 90гр.

Овощи 50гр.

Натуральный йогурт 35гр.

Специи, чеснок, зелень по вкусу

Приготовление:

Приготовить заранее соус: йогурт смешать с зеленью и измельченным чесноком. Куриное бедро нарезать и обжарить с добавлением специй. На лист лаваша добавить половину соуса и распределить по всей поверхности. Затем выложить овощи и курицу, сверху добавить соус и завернуть шаурму в лаваш. При желании можно шаурму обжарить с 2-х сторон.

Bon appetite