

**ПРИМЕР РАЦИОНА
1700-1800 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: конвертики с ветчиной и сыром.



Ингредиенты:

Лепешка 80гр.

Ветчина из индейки (Дымов индейка копчено-вареная) 50гр.

Сыр 30гр.

Помидоры 50гр.

Перец 50гр.

Специи, чеснок по вкусу

Приготовление:

Ветчину нарезать кубиком, сыр натереть. Овощи измельчить. Овощи и ветчину потушить. Лепешку (можно из лаваша вырезать с помощью тарелки круг) разрезать пополам, на уголок лепешки выложить начинку и сверху натертый сыр. Свернуть в треугольники. Обжарить на гриле или сковороде до золотистой корочки.

Перекус: протеиновый батончик/печенье 1шт.

Обед: макароны с куриными котлетами.



Ингредиенты:

Куриный фарш 180гр.

Макароны ТСП 60гр.

Морковь 45гр.

Сливочное масло 10гр.

Овощи 120гр.

Специи, зелень, чеснок по вкусу

Приготовление:

Из фарша сделать котлеты и потушить/запечь до готовности. Макароны отварить. Морковь натереть и обжарить с добавлением сливочного масла пару минут. Добавить макароны, перемешать и потомить пару мин. Подавать с овощами.

Bon appetite

Перекус: йогуртовое парфе.



Ингредиенты:

Натуральный йогурт 150гр.

Ягоды 80гр.

Орехи 25гр.

Приготовление:

Выложить ингредиенты слоями, чередуя йогурт и ягоды, сверху украсить орешками

Ужин: шакшука с овощами.



Ингредиенты:

Яйцо 3шт.

Овощи 200гр.

Специи, зелень по вкусу

Приготовление:

Овощи (помидоры, кабачки, перец) мелко нарезать и потушить с добавлением специй. Затем сделать лунки для яиц, выложить яйца и готовить до полного приготовления белка. При подаче украсить зеленью.

Bon appetite

Вариант 2

Завтрак: овсяная каша с бананом и шоколадом.



Ингредиенты:

Овсянка 50гр.

Молоко 130мл.

Вода 150мл.

Банан 50гр.

Сливочное масло 10гр.

Шоколад без сахара 20гр.

Приготовление:

Овсянку отварить на воде с добавлением молока. Банан очистить от кожуры и обжарить на 5 г сливочного масла до золотистой корочки. В готовую кашу выложить банан, шоколад и кусочек сливочного масла.

Перекус: виноград 200гр.

Обед: макароны с красной рыбой.



Ингредиенты:

Макароны ТСП 50гр.

С/с рыба 120гр.

Овощи 150гр.

Растительное масло 7 мл.

Специи, зелень по вкусу

Приготовление:

Макароны отварить. Рыбу нарезать и добавить к макаронам. Подавать с овощными салатом (овощи нарезать и заправить маслом).

Перекус: протеиновый батончик/печенье 1шт.

Ужин: рубленые котлеты с шампиньонами + овощи 200гр.



Ингредиенты:

Куриное бедро 180гр.

Шампиньоны 60гр.

Натуральный йогурт 25гр.

Специи, зелень по вкусу

Приготовление:

Куриное бедро и грибы мелко измельчить, добавить йогурт и все перемешать. На сковороду выложить столовой ложкой фарш. Выпекать как оладьи с 2-х сторон на среднем огне до готовности.

Bon appetite

Вариант 3

Завтрак: овсяноблин с творогом и бананом.



Ингредиенты:

Овсянка 45гр.

Натуральный йогурт 45гр.

Яйцо 1 шт.

Творог мягкий 60гр.

Банан 40гр.

ПП сгущенка Bombbar 15гр.

Приготовление:

Овсянку, йогурт и яйцо смешать и приготовить блин. На половину блина выложить начинку: творог, измельченный банан и сверху выложить сгущенку/

Перекус: йогурт натуральный 150гр., орехи 20гр.

Обед: фаршированный перец с картофельным пюре.



Ингредиенты:

Перец болгарский 220гр.

Фарш говяжий постный 150гр.

Рис 30гр.

Томаты в собственном соку 150гр.

Картофель 150гр.

Молоко 30мл.

Специи, лук, зелень по вкусу

Приготовление:

Рис, фарш, лук и зелень смешать, добавить специи и перемешать. Перец очистить от семян и нафаршировать. Выложить в посуду (кастрюля, сотейник), залить водой. После закипания добавить томаты в собственном соку (предварительно в блендере измельчить). Тушить перцы до полной готовности. Картофель сварить и сделать пюре с добавлением молока.

Bon appetite

Перекус: яблоко 250гр.

Ужин: теплый салат с перцем и кукурузой.



Ингредиенты:

Перец 70гр.

Кукуруза 50гр.

Огурец 50гр.

Яйцо 1шт.

Куриное бедро 100гр.

Оливки 20гр.

Соевый соус 25мл.

Зелень, чеснок по вкусу

Приготовление:

Яйцо отварить. Огурец нарезать. Курицу, перец и кукурузу нарезать и обжарить.

Салат заправить соевым соусом и перемешать.

Bon appetite

Вариант 4

Завтрак: яичница с томатами и брынзой в соусе песто.



Ингредиенты:

Ц/з хлеб 45гр.

Яйцо 3шт.

Песто 20гр.

Помидоры 150гр.

Брынза 30гр.

Сливочное масло 5гр.

Специи, зелень по вкусу

Приготовление:

Форму для запекания намазать сливочным маслом. Выложить помидоры (лучше взять черри), сверху добавить яйца. Затем добавить соус песто и брынзу (постараться распределить по всей форме). Отправить запекаться в духовку на 10-15 мин при температуре 180-200 градусов (можно готовить на среднем огне в сковороде). При подаче украсить зеленью, подавать с кусочком хлеба.

Перекус: бутерброд с индейкой.



Ингредиенты:

Ц/з хлеб 45гр.

Творожный сыр 20гр.

Индейка (дымов индейка копченая) 20гр.

Салат листовой 10гр.

Приготовление:

Из всех ингредиентов сформировать бутерброд.

Bon appetite

Обед: курица с картофельным пюре.



Ингредиенты:

Картофель 150гр.
Сливочное масло 15гр.
Куриное бедро 180гр.
Помидор 100гр.
Специи, чеснок по вкусу

Приготовление:

Картофель отварить и сделать пюре со сливочным маслом. Курицу натереть специями и обжарить/потушить на сковороде/гриле/духовке. Подавать с овощами.

Перекус: груша 200гр.

Ужин: запеченная рыба с овощным салатом.



Ингредиенты:

Треска 200гр.
Листовой салат 50гр.
Огурец 100гр.
Помидор 100гр.
Авокадо 45гр.
Соевый соус 15мл.
Специи по вкусу

Приготовление:

Рыбу натереть специями и приготовить на гриле/в духовке. Для салата нарвать листья салата, нарезать овощи и авокадо. Заправить соевым соусом и перемешать.

Bon appetite