

МЕНЮ



Меню 1300 калорий

Лучшая версия себя

КАК РАБОТАТЬ С РАЦИОНОМ

1. Приемы пищи: завтрак - в течение получаса после пробуждения, ужин - за три часа до сна. Остальные приемы пищи - равномерно в течение дня.
2. Питьевой режим: примерно 30 мл воды на 1 кг вашего веса, но не более 2,5 л в день. Обязательно выпиваем 1 стакан воды сразу после пробуждения натощак. Можно чай и кофе без сахара и молока. Чай и кофе входят в дневную норму воды.
3. У вас 35 вариантов рациона на день. Можно использовать их в любом порядке.
4. Если вы ограничены во времени, можно приготовить двойную или тройную порцию и повторять рацион несколько дней.
5. Приемы пищи менять местами нельзя!
6. Если порции кажутся слишком большими - разбейте их на два приема пищи с интервалом в два часа.
7. Главное - съесть все ингредиенты, указанные в рецепте, в полном объеме, каким образом - не важно. Например, лень лепить тефтели - можно отдельно сварить грудку, рис, яйцо, потушить овощи и съесть все это на обед.
8. Продукты при желании можно заменять, разница в КБЖУ будет минимальной.

Подсластители:

Говоря о подсластителях, я имею в виду сахарозаменители. Хорошие безвредные сахарозаменители: сукралоза, эритрит, стевия. Бренды, выпускающие безопасные сахарозаменители – Пребиосвит, Фитпарад.

Избегайте аспартама, сахарина.

Природные подсластители – мед, сироп топинамбура, финиковый сироп и т.п. имеют большую калорийность и содержат высокую долю сахара. Например, в 100 г меда содержится 320 ккал и 80 г чистого сахара. Вы должны понимать, что, используя природные подсластители вместо сахарозаменителей, суточная калорийность увеличится на 150-200 ккал, причем за счет простых углеводов, которые служат основным источником быстрой энергии.

Как заменять продукты?

У нас у всех разные вкусовые предпочтения, поэтому какие-то небольшие замены продуктов неизбежны. Давайте разберем, как заменять продукты правильно. Нам важно смотреть не только на калорийность, но и на БЖУ. Почему? Основным источником энергии в организме являются углеводы. Резервным – жиры. Белки являются в основном строительным материалом для клеток и практически не выступают в роли источника энергии.

Как происходит расщепление нашего жира? Если мы тратим энергии больше, чем получаем ее из пищи, то есть создаем дефицит, организм компенсирует нехватку из нашего жирового депо. Напоминаю: энергия – это преимущественно углеводы. Если вы заменяете белковые продукты на

углеводы (например, творог на яблоках), то увеличиваете объем поступившей энергии и уменьшаете расход, таким образом замедляя процесс похудения.

Обратная замена также противопоказана. В программах БЖУ уже сбалансирован, и заложено высокое количество белка. Если вы будете еще самостоятельно увеличивать его долю в рационе, есть риск перегрузить почки.

Поэтому заменяем продукты только внутри своих групп по основному источнику: белки на белки, жиры на жиры, углеводы на углеводы.

Таблица продуктов по преобладающим в их составе макронутриентам

Белки	Жиры			Углеводы		
Животный белок	Ненасыщенные	Насыщенные	Трансжиры	Простые углеводы	Сложные углеводы	Фибруглеводы
Мясо	Нерафинированные масла (оливковое, подсолнечное, тыквенное, кунжутное, льняное и т.п.)	Сливочное масло	Майонез	Сахар	Крупы (гречневая, рис, пшено, перловая, киноа и т.п.)	Волокнистые овощи (огурцы, помидоры, капуста, кабачки, перец, сельдерей, брокколи, цветная капуста и т.п.)
Рыба			Рафинированные масла	Мед		
Птица		Кокосовое масло		Молоко		
Творог		Сливочные промышленные соусы	Фрукты	Цельнозерновая мука		
Сыр	Авокадо		Пальмовое масло			
Яичный белок	Орехи (миндаль, кешью, грецкий, фундук и т.п.)	Животный жир (сало)	Фабричные конфеты, печенье, и прочие кондитерские изделия	Мука высшего сорта	Макароны ТСП	Зелень
				Крахмал	Бобовые (нут, горох, чечевица и т.п.)	
	Семена (чиа, лен, подсолнечник, тыква и т.п.)	Яичный желток	Маргарин	Крахмалистые овощи (картофель, батат, свекла и т.п.)		
		Жирные молочные продукты (сыр, сливки и т.п.)	Фастфуд	Зеленые салаты		

Важно! Бобовые считаются источником растительного белка, но заменять ими животный белок нельзя, да и содержание белка в них ниже углеводов. Например, в 100 г чечевицы содержится 310 ккал, 51 г углеводов, и 24 г белка.

Предлагаю вам список наиболее частых замен продуктов:

1. Волокнистые овощи меняем в произвольном порядке в том же объёме (огурцы = помидоры = перец = капуста = сельдерей и т.п.), например, салат 100 г огурцов + 100 г помидоров вы легко можете заменить на 200 г брокколи, и наоборот.
2. Цельную крупу можно менять одну на другую. Булгур = пшено = бурый рис = гречневая крупа = перловая крупа и т.п. Исключение составляют кус-кус и белый рис (из-за более высокого ГИ).
3. Фрукты заменяем произвольно (яблоко = груша = апельсин и т.п.). Исключение составляют банан, виноград, манго и хурма (их мы также можем менять между собой).
4. В рационах я указываю оливковое масло, но вы можете брать любое нерафинированное.
5. Орехи также можно брать любые.
6. Филе куриной грудки = филе грудки индейки.
7. Филе трески = любая белая нежирная рыба (хек, минтай, судак, сибас).
8. Семга = форель = атлантический лосось.
9. Креветки = кальмары = коктейль из морепродуктов.
10. 100 г авокадо = 33 г сушеных орехов.
11. Ягоды можно брать как свежие, так и замороженные. Заменяем их между собой произвольно (клубника = малина = смородина = черника и т.п.).
12. Оливковое масло = любое другое нерафинированное - подсолнечное, кукурузное и т.п.

Важно! Если вы не едите какой-то продукт, а он встречается каждый день, например, творог или яйца, использование программы в целом теряет смысл. На сайте с помощью фильтров можно изначально подобрать программы, по наличию тех или иных продуктов (без молока, без мяса, без рыбы и т.п.).

Если вы не едите какой-то продукт, а он встречается 1-2 раза за 35 дней, то лучше просто не использовать этот день. Например, в Неделе 4, в среду, встречается куриная печень. Если вы не едите ее, исключите этот день: возмите любой другой день, где ее нет.

Список продуктов на первую неделю:

Мясо и птица:

1. Куриное филе 1410 г
2. Говядина постная 380 г

Рыба и морепродукты:

1. Филе трески 400 г
2. Тунец консервированный в собственном соку 260 г

Яйца 13 шт.

Овощи:

1. Свекла 250 г
2. Сладкий перец 250 г
3. Помидоры 1250 г
4. Огурцы 750 г
5. Лук 290 г
6. Морковь 350 г
7. Зеленый салат 100 г
8. Фасоль красная консервированная 350 г
9. Кукуруза консервированная 100 г
10. Шампиньоны 100 г
11. Баклажаны 200 г
12. Капуста 200 г
13. Цветная капуста 200 г
14. Кабачок 200 г
15. Тыква 100 г
16. Чеснок
17. Зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза)

Фрукты:

1. Банан 150 г
2. Яблоко 200 г
3. Лимон

Бакалея:

1. Овсяные хлопья длинной варки
2. Гречневая крупа

3. Рис бурый (либо длиннозерный)
4. Макароны цельнозерновые (либо просто ТСП)
5. Пшено
6. Булгур
7. Какао-порошок
8. Сахарозаменитель
9. Разрыхлитель
10. Орехи грецкие 40 г
11. Желатин
12. Миндаль сушеный 30 г
13. Соевый соус
14. Оливковое масло
15. Лавровый лист
16. Перец горошком

Неделя 1. Понедельник

Меню:

Завтрак:

Кабачковые оладьи

Второй завтрак:

Овощной салат

Обед:

Табуле

Полдник:

Вареное яйцо

Ужин:

Заливное из грудки + огурцы

КБЖУ 1296 – 116,81 – 50,08 – 98,36

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 2 шт. • Филе куриной грудки 600 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Перец сладкий 150 г • Помидоры 100 г • Огурцы 250 г • Морковь 200 г • Кабачок 100 г • Свежая зелень, чеснок • Лимон 		<ul style="list-style-type: none"> • Хлопья овсяные длинной варки 50 г • Булгур 40 г • Масло оливковое 23 г • Разрыхлитель • Желатин • Лавровый лист • Перец горошком • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 1. Понедельник

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 1 яйцо, 100 г кабачка, 50 г овсяных хлопьев длинной варки, соль, зелень по вкусу, разрыхлитель по желанию. Кабачок почистить и нарезать кубиками. Сложить все ингредиенты в чашу блендера, взбить. Дать тесту постоять 10 мин. и жарить оладушки на предварительно хорошо раскалённой антипригарной сковороде, на среднем огне с двух сторон.

Второй завтрак: Салат из 100 г огурцов, 100 г помидоров, 100 г сладкого перца, 10 г оливкового масла, лимонный сок по вкусу и желанию.

Готовим на 3 дня: Понадобится 600 г филе куриной грудки, 200 г моркови, лавровый лист, перец горошком, соль. В кастрюлю сложить грудку и морковь, залить холодной водой (примерно литр). После закипания снять пену, посолить, добавить лавровый лист и перец. Варить 30 мин. 500 г бульона сохранить. Морковь сохранить. Вареное куриное филе разделить на 4 равные части: 1\4 на обед понедельника, 1\4 на ужин среды, 2\4 в заливное (ужин понедельника и вторника).

Обед: Понадобится вареное куриное филе, 40 г булгура (вес сухого продукта), 50 г огурцов, 50 г сладкого перца, 13 г оливкового масла, сок 1\4 лимона, зелень (мята, петрушка), соль, перец. Булгур отварить. Овощи и куриное филе нарезать мелкими кубиками. Смешать все ингредиенты.

Полдник: 1 вареное яйцо.

Ужин: Понадобится куриное филе, вареная морковь, бульон, 15 г желатина, свежая зелень. Куриное филе разобрать на волокна, морковь нарезать колечками. В холодном бульоне развести желатин, нагреть до 60 градусов, перемешать, чтобы желатин полностью растворился. Куриное филе, морковь, зелень выложить в форму, залить бульоном, убрать в холодильник на несколько часов застывать. Разделить на две равные части между понедельником и вторником. + 100 г огурца.

Неделя 1. Вторник

Меню:

Завтрак:

Шакшука

Второй завтрак:

Салат «Метла»

Обед:

Гречка по-купечески

Полдник:

Овощной салат

Ужин:

Заливное + 100 г помидоров

КБЖУ 1296 – 114,4 – 50 – 102,14

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 2 шт.• Филе куриной грудки 450 г	<ul style="list-style-type: none">• Свекла 100 г• Перец сладкий 100 г• Помидоры 300 г• Огурцы 100 г• Лук 100 г• Морковь 150 г• Капуста 100 г• Свежая зелень, чеснок• Лимон		<ul style="list-style-type: none">• Крупа гречневая 100 г• Оливковое масло 43 г• Подсластитель (типа фитпарад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 1. Вторник

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 100 г помидоров, 100 г сладкого перца, 50 г лука, 2 яйца. Овощи нарезать, выложить на раскаленную антипригарную сковороду, снизить огонь до среднего, слегка обжарить, посолить, добавить специи. Сделать в овощах углубления и вбить яйца, готовить, пока белок не схватится.

Второй завтрак: Понадобится 100 г сырой свеклы, 100 г моркови, 100 г капусты, лимонный сок, 11 г оливкового масла, лимонный сок по вкусу. Морковь и свеклу натереть, капусту тонко нашинковать, все перемешать и заправить.

Обед: Готовим гречку по-купечески на два дня. Из расчета 450 г куриного филе, 100 г гречневой крупы, 50 г лука, 50 г моркови, 20 г оливкового масла. Включить в мультиварке режим «Выпечка». Нарезать лук кубиками, морковь соломкой, филе кусочками с грецкий орех. Слегка обжарить овощи и мясо. Посолить, поперчить, добавить специи по вкусу, всыпать гречневую крупу, влить воду (примерно 100 мл), переключить на режим «Плов». Все то же самое можно сделать в сотейнике – сначала на высоком огне обжариваем, потом убавляем огонь и доводим до готовности под крышкой. Готовую кашу заправить оливковым маслом. Разделить поровну между вторником и средой.

Полдник: Салат из 100 г огурцов, 100 г помидоров, 12 г оливкового масла, лимонный сок по вкусу и желанию.

Ужин: Заливное (половина порции из меню понедельника) + 100 г помидоров.

Неделя 1. Среда

Меню:

Завтрак:

Пшенная каша с тыквой

Второй завтрак:

Салат из фасоли с орехами

Обед:

Гречка по-купечески

Полдник:

Вареное яйцо

Ужин:

Салат с грудкой и овощами

КБЖУ 1300 – 112,75 – 51,91 – 97,23

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйцо 1 шт.	<ul style="list-style-type: none">• Помидоры 50 г• Огурцы 100 г• Лук 40 г• Фасоль красная консервированная 100 г• Тыква 100 г• Свежая зелень, чеснок		<ul style="list-style-type: none">• Пшено 30 г• Оливковое масло 23 г• Орехи грецкие 10 г• Соевый соус• Подсластитель (типа фитпарад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 1. Среда

Рецепты:

Завтрак: Для пшенной каши взять 30 г пшена, 100 г тыквы. Тыкву нарезать на кусочки, положить в кастрюлю залить холодной водой так, чтобы она была выше тыквы примерно на палец, довести до кипения, проварить примерно 10 минут. Добавить к тыкве пшено, варить пока пшено не впитает почти всю воду. Добавить в кастрюлю еще 100 мл воды, соль, сахзам по вкусу, варить до готовности.

Второй завтрак: Понадобится 100 г красной консервированной фасоли, 40 г лука, 10 г грецких орехов, 10 г оливкового масла, соль, зелень кинзы, специи по вкусу. Лук и зелень мелко порубить, орехи растолочь, смешать все ингредиенты.

Обед: Гречка по-купечески (половина порции из меню вторника).

Полдник: 1 вареное яйцо.

Ужин: Нарезать отварное куриное филе (с понедельника), 100 г огурцов и 50 г помидоров кубиками. Заправить оливковым маслом (13 г) и 1 ст.л. соевого соуса.

Неделя 1. Четверг

Меню:

Завтрак:

Овсяная каша с белком

Второй завтрак:

Салат из капусты с помидорами

Обед:

Рыба в томате с бурым рисом

Полдник:

Миндаль

Ужин:

Салат из тунца

КБЖУ 1295 – 113,14 – 49,37 – 98,35

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 2 шт. • Филе трески 400 г • Тунец консервированный в собственном соку 130 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Помидоры 300 г • Зеленый салат 100 г • Консервированная кукуруза 100 г • Капуста 100 г • Свежая зелень, чеснок 		<ul style="list-style-type: none"> • Овсяные хлопья длинной варки 40 г • Рис 50 г • Оливковое масло 36 г • Какао-порошок 10 г • Миндаль 20 г • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 1. Четверг

Рецепты:

Завтрак: Завтрак: Взбить 2 белка с сахзамом и 10 г какао. Довести до кипения воду (200 мл). Непрерывно помешивая, всыпать в воду овсяные хлопья длинной варки (40 г). Когда каша будет почти готова, добавить взбитый белок. Варить около двух минут, не прекращая мешать, либо взбивать кашу венчиком. Выключить огонь, накрыть кашу крышкой и дать немного постоять.

Второй завтрак: Салат из 100 г капусты, 100 г помидоров, 9 г оливкового масла, соль и чеснок по вкусу и желанию.

Готовим на два дня (четверг и пятница). Понадобится 400 г филе трески, 200 г помидоров, 15 г оливкового масла, соль, травы по вкусу, зубчик чеснока. Сложить в чашу блендера кусочки помидоров, чеснок, масло, соль, травы, взбить соус. Филе трески выложить в жаропрочную форму, залить томатным соусом, накрыть фольгой. Выпекать в духовке 30 мин. при 180 градусах. Разделить поровну между четвергом и пятницей.

Обед: Рыба в томате + вареный бурый рис (50 г сухого продукта).

Полдник: 20 г сушеного миндаля.

Ужин: Понадобится 100 г консервированной кукурузы, 100 г зеленого салата, 12 г оливкового масла, 130 г тунца, консервированного в воде, лимонный сок. Зеленый салат нарезать, тунец размять вилкой, смешать все ингредиенты.

Неделя 1. Пятница

Меню:

Завтрак:

Гратен из цветной капусты

Второй завтрак:

Салат из свеклы с фасолью

Обед:

Паста с тунцом

Полдник:

Овощной салат

Ужин:

Рыба в томате с цветной капустой

КБЖУ 1292 – 116,76 – 50,73 – 96,99

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 2 шт.• Тунец, консервированный в собственном соку 130 г	<ul style="list-style-type: none">• Помидоры 100 г• Огурцы 100 г• Свекла 150 г• Фасоль красная консервированная 100 г• Цветная капуста 200 г• Свежая зелень, чеснок• Лимон		<ul style="list-style-type: none">• Макароны 60 г• Оливковое масло 29 г• Подсластитель (типа фитпарад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 1. Пятница

Рецепты:

Завтрак: Отварить 200 г цветной капусты. Половину отложить на ужин. Половину разобрать на небольшие кусочки и выложить в жаропрочную форму. 2 яйца взбить с солью и специями, залить капусту, выпекать 10 мин. при 180 градусах.

Второй завтрак: Понадобится 100 г консервированной красной фасоли, 150 г вареной свеклы, 12 г оливкового масла, соль, чеснок, зелень кинзы по вкусу. Свеклу нарезать кубиками, зелень порубить, смешать все ингредиенты.

Обед: Тунец выложить в сковороду из банки вместе с соком (130 г тунца). Добавить цедру лимона и зелень петрушки, прогреть все вместе. Отварить 60 г цельнозерновых макарон al dente (на 1-2 минуты меньше, чем указано на упаковке) Слить с макарон воду, добавить к тунцу и прогреть все вместе 2-3 минуты. Заправить пасту оливковым маслом (12 г).

Полдник: Салат из 100 г огурцов, 100 г помидоров, 5 г оливкового масла, лимонный сок по вкусу и желанию.

Ужин: Рыба (половина порции из меню четверга) + цветная капуста с завтрака.

Неделя 1. Суббота

Меню:

Завтрак:

Шоколадный брауни

Второй завтрак:

Яблоки + миндаль

Обед:

Котлеты + гречневая крупа

Полдник:

Вареное яйцо

Ужин:

Котлеты с овощным салатом

КБЖУ 1300 – 114,77 – 49,41 – 101,38

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 2 шт.• Филе куриной грудки 360 г	<ul style="list-style-type: none">• Помидоры 100 г• Огурцы 100 г• Лук 50 г• Фасоль красная консервированная 150 г• Кабачок 100 г• Свежая зелень, чеснок• Банан 150 г• Яблоко 200 г		<ul style="list-style-type: none">• Крупа гречневая 40 г• Оливковое масло 17 г• Какао-порошок 20 г• Орехи грецкие 30 г• Миндаль 10 г• Подсластитель (типа фитпарад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 1. Суббота

Рецепты:

Завтрак: Готовим шоколадный брауни на 2 дня, на субботу и воскресенье. Понадобится: 150 г красной вареной фасоли (можно взять консервированную), 150 г банана, 30 г грецких орехов, 20 г какао-порошка. Орехи порубить. Блендером взбить фасоль, банан, какао. Добавить орех. Вылить тесто в силиконовую формочку, выпекать 30 мин. при 180 градусах. Разделить на две равные части.

Второй завтрак: 200 г яблок + 10 г миндаля.

Полдник: 1 вареное яйцо.

Обед и ужин: Кабачок (100 г) натереть на крупной тёрке, посолить, оставить на полчаса, чтобы вышел сок. 1 яйцо, филе куриной грудки (360 г), 50 г лука перебить блендером. Либо прокрутить филе с луком через мясорубку и смешать с яйцом. Посолить, поперчить, добавить специи и зелень по вкусу. Кабачок отжать и добавить в фарш, тщательно перемешать. Сформировать котлеты и жарить их на а\п сковороде без жира с двух сторон.

Обед: 1\2 котлет + вареная гречневая крупа (40 г сухого продукта).

Ужин: 1\2 котлет + салат (100 г огурцов, 100 г помидоров, 17 г масла).

Неделя 1. Воскресенье

Меню:

Завтрак:

Глазунья с шампиньонами

Второй завтрак:

Брауни

Обед:

Рагу с бурым рисом

Полдник:

Овощной салат

Ужин:

Рагу из говядины с баклажанами

КБЖУ 1303 – 111,46 – 51,08 – 99,07

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 2 шт.• Говядина постная 380 г	<ul style="list-style-type: none">• Помидоры 300 г• Огурцы 100 г• Лук 100 г• Шампиньоны 100 г• Баклажаны 200 г• Свежая зелень, чеснок		<ul style="list-style-type: none">• Рис 35 г• Подсластитель (типа фитпарад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 1. Воскресенье

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 2 яйца, 100 г шампиньонов, 50 г лука. Шампиньоны и лук мелко нарезать, слегка обжарить на раскаленной антипригарной сковороде. Посолить и поперчить. Разбить к грибам яйца, пожарить глазунью или болтунью.

Второй завтрак: Брауни (половина порции из меню субботы).

Полдник: Салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, соль-специи по вкусу.

Обед и ужин: Для рагу понадобится 380 г говядины, 200 г помидоров, 50 г лука, 200 г баклажанов. Помидоры взбить блендером с солью и итальянскими травами. Нет блендера – можно разрезать помидор пополам и натереть на крупной терке так, чтобы кожица осталась в руке. Мелко нарезать лук. Баклажаны нарезать полосками. Говядину нарезать на стейки, отбить и нарезать полосками. На раскаленной антипригарной сковороде быстро обжарить лук, баклажаны и мясо, влить томатный соус, снизить огонь до минимума, накрыть крышкой, тушить 30 мин. Можно приготовить в мультиварке. Обжариваем на режиме «Выпечка», потом режим «Тушение» на полчаса. Разделить рагу между обедом и ужином (2\3 на обед, 1\3 на ужин).

Обед: Мясное рагу + вареный бурый рис (35 г сухого продукта).

Ужин: Оставшееся рагу.

Список продуктов на вторую неделю:

Мясо и птица:

1. Филе куриной грудки 1510 г
2. Говядина постная 300 г

Рыба и морепродукты:

1. с\с рыба (нерка, кета, горбуша) 70 г
2. Филе кеты 200 г
3. Филе трески 550 г

Молочные продукты:

1. Сыр полутвердый 50 г

Яйца 15 шт.

Овощи:

1. Свекла 300 г
2. Сладкий перец 550 г
3. Помидоры 950 г
4. Огурцы 400 г
5. Лук 280 г
6. Морковь 150 г
7. Зеленый салат 100 г
8. Шампиньоны 500 г
9. Фасоль красная консервированная 200 г
10. Баклажаны 300 г
11. Капуста 150 г
12. Кабачок 80 г
13. Тыква 80 г
14. Чеснок
15. Зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза)

Фрукты:

1. Груша 100 г
2. Грейпфрут 450 г
3. Яблоко 300 г
4. Апельсин 200 г
5. Лимон

Бакалея:

6. Овсяные хлопья длинной варки
7. Гречневая крупа
8. Рис бурый (либо длиннозерный)
9. Макароны цельнозерновые (либо просто ТСП)
10. Пшено
11. Булгур
12. Рисовая мука
13. Сахарозаменитель
14. Разрыхлитель
15. Миндаль 40 г
16. Орехи греческие 65 г
17. Лаваш 50 г
18. Соевый соус
19. Оливковое масло
20. Уксус столовый
21. Хмели-сунели
22. Минеральная вода

Неделя 2. Понедельник

Меню:

Завтрак:

Омлет с помидорами

Второй завтрак:

Грейпфрут

Обед:

Плов

Полдник:

Овощной салат

Ужин:

Салат «Тбилиси»

КБЖУ 1300 – 112,14 – 48,58 - 98,71

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 4 шт. • Филе куриной грудки 400 г • Говядина постная 300 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Перец сладкий 100 г • Помидоры 200 г • Огурцы 100 г • Лук 100 г • Морковь 50 г • Фасоль красная консервированная 100 г • Свежая зелень, чеснок • Лимон • Грейпфрут 200 г 		<ul style="list-style-type: none"> • Рис 100 г • Оливковое масло 17 г • Орехи грецкие 10 г • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу • Уксус столовый • Хмели-сунели

Неделя 2. Понедельник

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 2 яйца, 2 белка, 100 г помидоров. Помидоры нарезать на кусочки, яйца взбить с щепоткой соли. Добавить помидоры к яйцам, вылить на раскаленную антипригарную сковороду, накрыть крышкой, жарить на среднем огне.

Второй завтрак: 200 г грейпфрута.

Обед: Готовим плов на два дня. Из расчета 400 г куриного филе, 100 г бурого риса, 50 г лука, 50 г моркови, чеснок, специи для плова. Включить в мультиварке режим «Выпечка». Нарезать лук кубиками, морковь соломкой, филе - кусочками с грецкий орех. Слегка обжарить овощи и мясо. Посолить, поперчить, добавить специи по вкусу, всыпать рис, воткнуть в плов неочищенные зубчики чеснока, влить воду (примерно 300 мл), переключить на режим «Плов». Все то же самое можно сделать в сотейнике – сначала на высоком огне обжариваем, потом убавляем огонь и доводим до готовности под крышкой. Разделить поровну между понедельником и вторником.

Полдник: Салат из 100 г огурцов, 100 г помидоров, 7 г оливкового масла, лимонный сок по вкусу и желанию.

Ужин: Понадобится 300 г говядины, 100 г красной консервированной фасоли, 100 г сладкого перца, 50 г лука (лучше взять красный), 10 г растительного масла, 10 г грецких орехов, соль, перец, 1 ч.л. столового уксуса, хмели-сунели, свежая зелень (кинза, петрушка). Говядину отварить. Половину отложить на вторник, половину нарезать тонкими полосками. Лук и перец нарезать тонкими полукольцами, орехи растолочь, чеснок раздавить, зелень мелко порубить, смешать все ингредиенты.

Неделя 2. Вторник

Меню:

Завтрак:

Глазунья с шампиньонами

Второй завтрак:

Миндаль

Обед:

Плов

Полдник:

Овощной салат

Ужин:

Теплый салат из говядины с шампиньонами

КБЖУ 1290 – 115,21 – 50,81 – 97,32

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 2 шт.	<ul style="list-style-type: none">• Помидоры 150 г• Лук 80 г• Морковь 100 г• Зеленый салат 50 г• Шампиньоны 300 г• Капуста 150 г• Свежая зелень, чеснок		<ul style="list-style-type: none">• Оливковое масло 10 г• Соевый соус• Миндаль 30 г• Подсластитель (типа фитпарад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 2. Вторник

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 2 яйца, 150 г шампиньонов, 30 г лука. Шампиньоны и лук мелко нарезать, слегка обжарить на раскаленной антипригарной сковороде. Посолить и поперчить. Разбить к грибам яйца, пожарить глазунью или болтунью.

Второй завтрак: 30 г сущеного миндаля.

Обед: Плов (половина порции из меню понедельника).

Полдник: Салат 150 г помидоров, 150 г капусты, чеснок, соль и 10 г масла.

Ужин: Понадобится вареная говядина, 150 г шампиньонов, 50 г лука, 100 г моркови, 1 ст.л. соевого соуса, чеснок. Смешать соевый соус и давленый чеснок. Шампиньоны нарезать пластинками, лук тонкими полукольцами, морковь натереть, говядину нарезать соломкой. Раскалить антипригарную сковороду, выложить в нее овощи, снизить огонь до среднего, обжарить без масла, посолить, добавить в сковороду мясо, влить соус, прогревать все вместе минуту. Выложить на листья зеленого салата (50 г).

Неделя 2. Среда

Меню:

Завтрак:

Кабачковые оладьи

Второй завтрак:

Грейпфрут

Обед:

Баклажаны по-турецки с гречневой крупой

Полдник:

Салат из свеклы с фасолью

Ужин:

Баклажаны по-турецки с зеленым салатом

КБЖУ 1301 – 112,24 – 48,81 – 109,6

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 1 шт. • Филе куриной грудки 360 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Свекла 100 г • Помидоры 200 г • Лук 50 г • Зеленый салат 50 г • Фасоль красная консервированная 50 г • Баклажаны 300 г • Кабачок 80 г • Свежая зелень, чеснок • Грейпфрут 100 г 		<ul style="list-style-type: none"> • Овсяные клопья длинной варки 40 г • Крупа гречневая 30 г • Оливковое масло 25 г • Орехи грецкие 15 г • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 2. Среда

Рецепты:

Завтрак: Завтрак: Понадобится 1 яйцо, 80 г кабачка, 40 г овсяных хлопьев, соль, зелень по вкусу, разрыхлитель по желанию. Кабачок почистить и нарезать кубиками. Сложить все ингредиенты в чашу блендера, взбить. Дать тесту постоять 10 мин. и жарить оладушки на предварительно хорошо раскалённой антипригарной сковороде на среднем огне с двух сторон.

Второй завтрак: 100 г грейпфрута.

Полдник: Понадобится 100 г вареной свеклы, 50 г консервированной фасоли, 15 г грецких орехов, 11 г масла, соль, свежая зелень. Свеклу нарезать кубиками, орехи растолочь, зелень порубить. Смешать все ингредиенты.

Обед и ужин: Понадобится 300 г баклажанов, 360 г филе куриной грудки, 50 г лука, 200 г помидоров, 14 г оливкового масла, чеснок, зелень, соль, специи. Куриное филе и лук провернуть через мясорубку либо нарезать на кусочки и взбить блендером. Добавить в фарш соль и специи. Баклажаны нарезать кольцами толщиной 1,5 см. Из фарша скатать шарики и сплющить их в лепешки примерно одного размера с кольцами баклажанов. Выкладывать в небольшую форму поочередно баклажаны и фарш (кладем лепешки на ребро, должен получиться веер). Взбить блендером кусочки помидоров, соль, специи, чеснок и масло. Залить томатным соусом баклажаны. Накрыть форму фольгой. Запекать в духовке примерно час при 180 градусах. Разделить между обедом и ужином.

Обед: Баклажаны + вареная гречневая крупа (30 г сухого продукта).

Ужин: Баклажаны + зеленый салат (50 г).

Неделя 2. Четверг

Меню:

Завтрак:

Овсяная каша с орехами

Второй завтрак:

Хлебцы + семга с\с

Обед:

Рубленые котлеты из трески с рисом

Полдник:

Вареное яйцо

Ужин:

Котлеты из трески с овощным салатом

КБЖУ 1296 – 116,87 – 48,83 – 102,24

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 2 шт. • Семга с/с 70 г • Филе трески 370 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Помидоры 100 г • Огурцы 100 г • Лук 30 г • Свежая зелень, чеснок 		<ul style="list-style-type: none"> • Хлопья овсяные длиной варки 40 г • Рис 40 г • Оливковое масло 20 г • Мука рисовая 25 г • Миндаль 10 г • Хлебцы гречневые drKorner 2 шт. • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 2. Четверг

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 40 г овсяных хлопьев, 10 г сущеного миндаля, сахзам, щепотка соли. Сварить овсяную кашу на воде, добавить в нее рубленые орехи.

Второй завтрак: 2 хлебца + 70 г семги с\с.

Полдник: 1 вареное яйцо.

Обед и ужин: Для котлет понадобится 370 г филе трески, 1 яйцо, 25 г рисовой муки, 30 г лука, соль, итальянские травы. Филе трески и лук нарезать на маленькие кусочки, добавить яйцо, муку, приправы, все тщательно перемешать. Выкладывать котлеты ложкой на раскаленную антипригарную сковороду, жарить на среднем огне с двух сторон без масла. Разделить между обедом и ужином.

Обед: Котлеты + вареный бурый рис (40 г сухого продукта).

Ужин: Котлеты + салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 20 г оливкового масла, соль.

Неделя 2. Пятница

Меню:

Завтрак:

Пшенная каша с тыквой

Второй завтрак:

Грейпфрут

Обед:

Рыба в омлете с гречневой крупой

Полдник:

Салат из свеклы с орехами

Ужин:

Рыба в омлете с овощным салатом

КБЖУ 1297 – 114,51 – 50,46 – 103,82

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 4 шт.• Филе кеты 200 г• Филе трески 180 г	<ul style="list-style-type: none">• Свекла 200 г• Помидоры 100 г• Огурцы 100 г• Тыква 80 г• Свежая зелень, чеснок• Грейпфрут 150 г		<ul style="list-style-type: none">• Крупа гречневая 40 г• Пшено 40 г• Оливковое масло 20 г• Орехи грецкие 10 г• Подсластитель (типа фитпарат)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 2. Пятница

Рецепты:

Завтрак: Для пшеничной каши взять 40 г пшена, 80 г тыквы. Тыкву нарезать на кусочки, положить в кастрюлю залить холодной водой так, чтобы она была выше тыквы примерно на палец, довести до кипения, проварить примерно 10 минут. Добавить к тыкве пшено, варить, пока пшено не впитает почти всю воду. Добавить в кастрюлю еще 100 мл воды, соль, сахзам по вкусу, варить до готовности.

Второй завтрак: 150 г грейпфрута.

Полдник: Понадобится 200 г вареной свеклы, 10 г оливкового масла, 10 г грецких орехов, чеснок, соль. Свёклу натереть, орехи порубить. Смешать свеклу, орехи, масло, давленый чеснок, соль.

Обед и ужин: Понадобится 200 г филе кеты, 180 г филе трески, 2 яйца, 2 белка, 50 мл воды, соль, специи по вкусу. Взбить яйца, воду, соль и специи. Рыбу нарезать на кусочки, выложить в небольшую жаропрочную форму, залить омлетом, запекать в духовке при 180 градусах примерно 15 минут. Разделить между обедом и ужином.

Обед: Рыба + вареная гречневая крупа (40 г сухого продукта).

Ужин: Рыба + салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 10 г оливкового масла, соль.

Неделя 2. Суббота

Меню:

Завтрак:

Яблочный штрудель

Второй завтрак:

Груши

Обед:

Шашлычки с булгуром

Полдник:

Салат

Ужин:

Шашлычки с овощами

КБЖУ 1299 – 115,26 – 49,83 – 104,12

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 2 шт. • Филе куриной грудки 370 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Сладкий перец 200 г • Огурцы 100 г • Шампиньоны 200 г • Фасоль красная консервированная 50 г • Свежая зелень, чеснок • Груша 100 г • Яблоко 300 г 		<ul style="list-style-type: none"> • Булгур 40 г • Орехи грецкие 30 г • Оливковое масло 24 г • Лаваш 50 г • Соевый соус • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 2. Суббота

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 50 г тонкого лаваша, 1 желток, 30 г грецких орехов, 300 г яблок, сахзам. Яблоки нарезать на небольшие кусочки, потушить в микроволновке или на сковороде до мягкости, слить лишнюю жидкость. Смешать яблоки, сахзам, рубленые орехи, выложить на лист лаваша, свернуть в рулет, смазать желтком. Запекать в духовке при 180 градусах до румяной хрустящей корочки, разделить между субботой и воскресеньем.

Второй завтрак: 100 г груш.

Полдник: Понадобится 100 г огурцов, 50 г красной фасоли, 1 вареное яйцо, 14 г оливкового масла, соль, свежая зелень по вкусу. Все ингредиенты нарезать и смешать.

Обед и ужин: Понадобится 370 г куриного филе, 200 г небольших шампиньонов, 200 г сладкого перца, 2 ст.л. соевого соуса, 1 зубчик чеснока, 10 г оливкового масла. Приготовить маринад: смешать в миске соевый соус, раздавленный чеснок и масло. Куриное филе нарезать на кусочки размером с грецкий орех, перец квадратами 3*3 см, грибы почистить, положить курицу и овощи в маринад минимум на 30 мин., лучше на ночь. Деревянные шпажки замочить на 10 мин. в холодной воде. Поочередно нанизать на шпажки курицу, перец и грибы. Запекать шашлычки в духовке при 180 градусах 15-20 мин. Разделить между обедом и ужином.

Обед: 1\3 шашлычков + вареный булгур (40 г сухого продукта).

Ужин: 2\3 шашлычков.

Неделя 2. Воскресенье

Меню:

Завтрак:

Яблочный штрудель

Второй завтрак:

Апельсины

Обед:

Спагетти болоньез

Полдник:

Хлебцы + сыр

Ужин:

Фаршированные перцы

КБЖУ 1301 – 114,56 – 49,18 – 101,71

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Филе куриной грудки 380 г	<ul style="list-style-type: none">• Сладкий перец 250 г• Помидоры 200 г• Лук 20 г• Свежая зелень, чеснок• Апельсин 200 г	<ul style="list-style-type: none">• Сыр полутвердый 50 г	<ul style="list-style-type: none">• Макароны 30 г• Оливковое масло 18 г• Хлебцы гречневые drKorner 2 шт.• Подсластитель (типа фитпарад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 2. Воскресенье

Рецепты:

Завтрак: Яблочный штрудель (половина порции из меню субботы).

Второй завтрак: 200 г апельсинов.

Полдник: 2 хлебца + 20 г сыра.

Обед и ужин: Для мясного соуса понадобится 380 г фарша из филе куриной грудки (можно просто мелко нарезать грудку ножом), 200 г помидоров, 20 г лука, 18 г оливкового масла. Помидоры взбить блендером с маслом, солью и итальянскими травами. Нет блендера – можно разрезать помидор пополам и натереть на крупной терке так, чтобы кожица осталась в руке. Мелко нарезать лук. На раскаленной антипригарной сковороде быстро обжарить лук и фарш, влить томатный соус, снизить огонь до минимума, накрыть крышкой, тушить 30 мин. Можно приготовить соус в мультиварке. Обжариваем на режиме «Выпечка», потом режим «Тушение» на полчаса. Разделить соус напополам между обедом и ужином.

Готовим обед: 10 г полутвердого сыра натереть. 30 г цельнозерновых макарон (можно заменить на Barilla), отварить до состояния аль денте. Смешать соус с макаронами, посыпать сыром.

Готовим ужин: Сладкий перец разрезать вдоль, вынуть семечки (должно остаться 200 г перца). 20 г полутвердого сыра натереть. Положить мясной соус в половинки перца, посыпать тертым сыром, поставить в духовку на 20 мин. Можно готовить в мультиварке 20 мин на режиме «Выпечка».

Список продуктов на третью неделю:

Мясо и птица:

1. Куриное филе 1430 г
2. Говядина постная 370 г

Рыба и морепродукты:

1. Кальмары 400 г
2. Филе кеты 250 г
3. Тунец, консервированный в собственном соку 150 г

Молочные продукты:

1. Сыр полутвердый 40 г

Яйца 18 шт.

Овощи:

1. Свекла 200 г
2. Перец сладкий 300 г
3. Помидоры 1750 г
4. Огурцы 750 г
5. Лук 160 г
6. Морковь 340 г
7. Зеленый салат 50 г
8. Баклажаны 100 г
9. Тыква 80 г
10. Капуста 400 г
11. Чеснок
12. Зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза)

Фрукты:

1. Груша 200 г
2. Банан 80 г
3. Грейпфрут 300 г
4. Лимон

Бакалея:

1. Овсяные хлопья длинной варки
2. Гречневая крупа
3. Рис бурый (либо длиннозерный)
4. Макароны цельнозерновые (либо просто ТСП)
5. Пшено

6. Булгур
7. Рисовая мука
8. Какао-порошок
9. Сахарозаменитель
10. Разрыхлитель
11. Хлебцы drKorner
12. Лаваш 65 г
13. Миндаль 35 г
14. Орехи грецкие 50 г
15. Оливковое масло
16. Горчица
17. Приправы, сухие травы, соль
18. Ванилин
19. Лавровый лист
20. Перец горошком
21. Уксус столовый
22. Уксус винный

Неделя 3. Понедельник

Меню:

Завтрак:

Жареная овсянка с орехами

Второй завтрак:

Яйцо + хлебцы

Обед:

Стейк из грудки с булгуром

Полдник:

Овощной салат

Ужин:

Цезарь с курицей

КБЖУ 1299 – 115,94 – 48,53 – 100,46

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 3 шт.• Филе куриной грудки 340 г	<ul style="list-style-type: none">• Помидоры 250 г• Огурцы 150 г• Зеленый салат 50 г• Свежая зелень, чеснок	<ul style="list-style-type: none">• Сыр полутвердый 10 г	<ul style="list-style-type: none">• Овсяные хлопья длиной варки 50 г• Булгур 50 г• Оливковое масло 24 г• Горчица• Миндаль 15 г• Хлебцы гречневые drKorner 2 шт.• Винный уксус• Подсластитель (типа фитпарамад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 3. Понедельник

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 2 белка, 15 г сущеного миндаля, 50 г овсяных хлопьев длинной варки, сахзам. Орехи порубить, белок взбить с подсластителем. На сухой раскаленной антипригарной сковороде слегка обжарить овсяные хлопья до золотистого цвета, постоянно помешивая. Влить к хлопьям белок, всыпать орехи, готовить, интенсивно перемешивая, пока белок не обжарится.

Второй завтрак: 1 яйцо + 2 хлебца.

Полдник: Овощной салат (150 г помидоров, 150 г огурцов, 10 г оливкового масла).

Обед и ужин: Для стейка филе куриной грудки (340 г сырого продукта) нарезать на стейки, хорошо отбить. Замариновать в уксусе либо лимонном соке и травах (примерно 30 мин.). Обжарить стейки с двух сторон на сухой раскаленной сковороде (идеальна сковорода-гриль). Стейки выложить на лист фольги, посолить, завернуть в фольгу. Дать постоять 10 минут, чтобы соки равномерно распределились. Разделить стейки между обедом и ужином.

Обед: Стейк + вареный булгур (50 г сухого продукта).

Готовим ужин: Понадобится 14 г оливкового масла, 1 ст.л. винного уксуса, капля горчицы, соль, 10 г тертого сыра, 100 г помидоров, 50 г зеленого салата, жареная куриная грудка. Приготовить соус: смешать масло, уксус, горчицу и соль. Нарезать помидоры, смешать с салатом, заправить соусом. Сверху выложить кусочки курицы, посыпать тертым сыром.

Неделя 3. Вторник

Меню:

Завтрак:

Шакшука

Второй завтрак:

Грейпфрут

Обед:

Тефтели с рисом

Полдник:

Салат «Метла»

Ужин:

Тефтели с салатом

КБЖУ 1302 – 114,26 – 48,2 – 101,02

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 3 шт.• Филе куриной грудки 370 г	<ul style="list-style-type: none">• Перец сладкий 100 г• Помидоры 400 г• Огурцы 100 г• Лук 80 г• Свекла 100 г• Морковь 150 г• Капуста 100 г• Свежая зелень, чеснок• Лимон• Грейпфрут 100 г		<ul style="list-style-type: none">• Рис 60 г• Оливковое масло 32 г• Подсластитель (типа фитпарад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 3. Вторник

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 100 г помидоров, 100 г сладкого перца, 30 г лука, 2 яйца. Овощи нарезать, выложить на раскаленную антипригарную сковороду, снизить огонь до среднего, слегка обжарить, посолить, добавить специи. Сделать в овощах углубления и вбить яйца; готовить, пока белок не схватится.

Второй завтрак: 100 г грейпфрута.

Полдник: Понадобится 100 г сырой свеклы, 100 г моркови, 100 г капусты, лимонный сок, 10 г оливкового масла, лимонный сок по вкусу. Морковь и свеклу натереть, капусту тонко нашинковать, все перемешать и заправить.

Обед и ужин: Отварить длиннозерный рис (60 г сухого продукта), остудить. 1\4 риса отложить на среду, остальное использовать во вторник.

Смешать 1\3 часть риса на вторник, фарш из филе куриной грудки (370 г сырого продукта), 1 белок, добавить соль и специи. Сформировать тефтели размером с грецкий орех, положить в мультиварку, включить режим «Выпечка». Если у вас нет мультиварки, обжарить на сухой, а/п сковороде. Лук (50 г) нарезать кубиками, морковь (50 г) натереть на крупной терке. Слегка обжарить овощи на сухой сковороде, посолить. Блендером взбить 200 г помидоров, соль, специи, 10 г оливкового масла. Положить овощи в мультиварку к тефтелям, влить томатный соус, переключить на режим «Тушение». Либо переложить овощи в сковороду к тефтелям, добавить томатный соус, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой. Тушить час.

Обед: Тефтели + оставшийся рис.

Ужин: Тефтели + овощной салат (100 г помидоров, 100 г огурцов, 12 г оливкового масла).

Неделя 3. Среда

Меню:

Завтрак:

Шоколадная овсяная каша с белком

Второй завтрак:

Яйцо + хлебцы

Обед:

Ленивые голубцы с гречневой крупой

Полдник:

Миндаль

Ужин:

Ленивые голубцы с овощным салатом

КБЖУ 1304 – 116,18 – 47,31 – 102,14

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 3 шт.• Филе куриной грудки 340 г	<ul style="list-style-type: none">• Помидоры 300 г• Огурцы 100 г• Лук 20 г• Морковь 30 г• Капуста 100 г• Свежая зелень, чеснок		<ul style="list-style-type: none">• Овсяные клопья длинной варки 40 г• Крупа гречневая 40 г• Оливковое масло 17 г• Какао-порошок 5 г• Миндаль 20 г• Хлебцы гречневые DrKorner 2 шт.• Подсластитель (типа фитпарад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 3. Среда

Рецепты:

Завтрак: Взбить 1 белок с сахзамом и 5 г какао. Довести до кипения воду (200 мл). Непрерывно помешивая, всыпать в воду овсяные хлопья длинной варки (40 г). Когда каша будет почти готова, добавить взбитый белок. Варить около двух минут, не прекращая мешать, либо взбивать кашу венчиком. Выключить огонь, накрыть кашу крышкой и дать немного постоять.

Второй завтрак: 1 яйцо + 2 хлебца.

Полдник: 20 г миндаля.

Обед и ужин: Лук (20 г), нарезать кубиками, морковь (30 г) натереть на крупной тёрке. Слегка обжарить овощи на сухой сковороде, посолить. 100 г капусты нарезать небольшими кубиками. Смешать рис, который остался со вторника, фарш из филе куриной грудки (340 г сырого продукта), 1 яйцо, капусту, морковь, лук, добавить соль и специи. Сформировать котлеты, выложить в жаропрочную форму, запекать 10 мин. при 180 градусах. Блендером взбить 200 г помидоров, соль, специи. В форму к котлетам влить томатный соус, накрыть фольгой, убрать в духовку еще на 40 мин.

Обед: Голубцы + вареная гречневая крупа (40 г сухого продукта).

Ужин: Голубцы + овощной салат (100 г помидоров, 100 г огурцов, 17 г оливкового масла).

Неделя 3. Четверг

Меню:

Завтрак:

Омлет с помидорами

Второй завтрак:

Грейпфрут

Обед:

Плов из булгура с кальмаром

Полдник:

Салат «Метла»

Ужин:

Салат с тунцом

КБЖУ 1297 – 114,01 – 50,43 – 99,76

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 4 шт. • Кальмары 400 г • Тунец, консервированный в собственном соку 150 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Свекла 100 г • Помидоры 200 г • Огурцы 100 г • Лук 60 г • Морковь 160 г • Капуста 100 г • Свежая зелень, чеснок • Грейпфрут 200 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Сыр полутвердый 20 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Булгур 100 г • Оливковое масло 26 г • Хлебцы гречневые drKorner 1 шт. • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 3. Четверг

Рецепты:

Завтрак: Омлет из расчета 2 яйца, 2 белка, 20 г сыра, 100 г помидоров. Взбить яйца, посолить. Помидоры нарезать, сыр натереть. На раскаленную сковороду выложить помидоры, залить яйцами, посыпать сыром. Жарить под крышкой на среднем огне. + 1 хлебец.

Второй завтрак: 200 г грейпфрута.

Обед: Готовим плов на два дня. Плов из расчета 400 г кальмара без кожицы, 100 г булгура, 40 г лука, 60 г моркови, 10 г оливкового масла. Включить в мультиварке режим «Выпечка». Нарезать лук кубиками, морковь соломкой, Кальмар полосками. Слегка обжарить овощи и кальмара. Посолить, поперчить, добавить специи. Всыпать булгур, влить воду (примерно 100 мл), переключить на режим «Плов». Все то же самое можно сделать в сотейнике – сначала на высоком огне обжариваем, потом убавляем огонь и доводим до готовности под крышкой. Готовый плов заправить оливковым маслом. Разделить плов поровну между четвергом и пятницей.

Полдник: Понадобится 100 г сырой свеклы, 100 г моркови, 100 г капусты, лимонный сок, 8 г оливкового масла, лимонный сок по вкусу. Морковь и свеклу натереть, капусту тонко нашинковать, все перемешать и заправить.

Ужин: Понадобится 150 г консервированного тунца в воде, 100 г огурцов, 100 г помидоров, 8 г оливкового масла, 20 г лука, лимонный сок, соль, перец. Овощи нарезать, тунец размять вилкой, смешать все ингредиенты.

Неделя 3. Пятница

Меню:

Завтрак:

Пшеничная каша с тыквой

Второй завтрак:

Овощной салат

Обед:

Плов из кальмара с булгуром

Полдник:

Вареное яйцо

Ужин:

Кета на пару с капустным салатом

КБЖУ 1300 – 112,23 – 51,21 – 104,86

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйцо 1 шт.• Филе кеты 250 г	<ul style="list-style-type: none">• Помидоры 200 г• Огурцы 100 г• Капуста 100 г• Тыква 80 г• Свежая зелень, чеснок		<ul style="list-style-type: none">• Пшено 40 г• Оливковое масло 20 г• Подсластитель (типа фитпарат)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 3. Пятница

Рецепты:

Завтрак: Для пшенной каши взять 40 г пшена, 80 г тыквы. Тыкву нарезать на кусочки, положить в кастрюлю залить холодной водой так, чтобы она была выше тыквы примерно на палец, довести до кипения, проварить примерно 10 минут. Добавить к тыкве пшено, варить пока пшено не впитает почти всю воду. Добавить в кастрюлю еще 100 мл воды, соль, сахзам по вкусу, варить до готовности.

Второй завтрак: Овощной салат (100 г помидоров, 100 г огурцов, 10 г оливкового масла).

Обед: Плов из кальмара с булгуром (половина порции из меню четверга).

Полдник: 1 вареное яйцо.

Ужин: 250 г филе кеты приготовить на пару или запечь. + Салат: 100 г капусты, 100 г помидоров, чеснок, соль, 10 г растительного масла.

Неделя 3. Суббота

Меню:

Завтрак:

Глазунья в лаваше

Второй завтрак:

Грушевый штрудель

Обед:

Сациви с рисом

Полдник:

Овощной салат

Ужин:

Сациви с печеными овощами

КБЖУ 1299 – 115,14 – 98,71 – 49,91

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 2 шт. • Филе куриной грудки 380 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Помидоры 300 г • Огурцы 100 г • Баклажаны 100 г • Перец сладкий 100 г • Свежая зелень, чеснок • Груши 200 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Кефир 1% 200 г • Сыр полутвердый 10 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Оливковое масло 7 г • Рис 40 г • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу • Лаваш тонкий 65 г • Грецкие орехи 50 г • Уксус бальзамический • Минеральная вода

Неделя 3. Суббота

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 25 г тонкого лаваша, 1 яйцо, 100 г помидоров, 10 г полутвердого сыра. Помидоры нарезать дольками, сыр натереть. В маленькую антипригарную сковороду выложить лаваш, по центру положить дольки помидоров, посолить, на помидоры положить яйцо, посыпать тертым сыром. Свернуть края лаваша к центру конвертиком, придавить глазунью крышкой, готовить на среднем огне, пока белок не схватится.

Второй завтрак: Понадобится 40 г тонкого лаваша, 1 желток, 20 г грецких орехов, 200 г груш, сахзам. Груши нарезать на небольшие кусочки, потушить в микроволновке или на сковороде до мягкости, слить лишнюю жидкость. Смешать груши, сахзам, рубленые орехи, выложить на лист лаваша, свернуть в рулет, смазать желтком. Запекать в духовке при 180 гр до румяной хрустящей корочки, разделить между субботой и воскресеньем.

Полдник: 100 г огурцов, 100 г помидоров.

Обед и ужин: Понадобится 380 г филе куриной грудки, 30 г грецких орехов, чеснок, соль, 1 ч.л. столового уксуса. В кастрюлю сложить грудку, залить холодной водой (примерно 600 мл). После закипания снять пену, посолить, добавить лавровый лист и перец. Варить 30 мин. 150 г бульона сохранить. Взбить блендером горячий бульон, грецкие орехи, чеснок, соль, уксус, хмели-сунели. Добавить зелень кинзы по вкусу. Курицы разобрать на волокна, залить соусом, убрать в холодильник настаиваться. Разделить между обедом и ужином.

Обед: Сациви + вареный рис (40 г сухого продукта).

Ужин: Сациви + запеченные овощи. Понадобится 100 г помидоров, 100 г баклажанов, 100 г перца, 7 г оливкового масла, соль и специи по вкусу. Овощи нарезать кольцами, выложить в форму, сбрызнуть маслом, посыпать специями. Запекать 30 мин. при 180 градусах.

Неделя 3. Воскресенье

Меню:

Завтрак:

Банановые оладьи

Второй завтрак:

Грушевый штрудель

Обед:

Кебаб с рисом

Полдник:

Вареное яйцо

Ужин:

Кебаб с овощным салатом

КБЖУ 1303 – 100,46 – 57,1 – 100,59

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 2 шт.• Говядина постная 370 г	<ul style="list-style-type: none">• Перец сладкий 100 г• Помидоры 100 г• Огурцы 100 г• Свежая зелень, чеснок• Банан 80 г		<ul style="list-style-type: none">• Рис 30 г• Оливковое масло 10 г• Мука рисовая 30 г• Ванилин• Подсластитель (типа фитпарат)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 3. Воскресенье

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 80 г банана, 1 яйцо, 30 г рисовой муки, ванилин. Взбить все ингредиенты блендером, жарить оладушки на раскаленной антипригарной сковороде с двух сторон.

Второй завтрак: Грушевый штрудель (половина порции из меню субботы).

Полдник: 1 вареное яйцо.

Обед и ужин: Понадобится 100 г сладкого перца, 370 г фарша из постной говядины, чеснок, зелень (петрушка, кинза), соль, специи по вкусу. Перец запечь в духовке при высокой температуре до черных подпалин. Сложить в пакет, завязать узлом, потрясти. Чуть остудить, очистить от кожицы и семян. Блендером взбить перец, 1 ст.л. ледяной воды, соль и специи, смешать с фаршем, добавить рубленую зелень. Деревянные шпажки замочить в холодной воде. Налепить на шпажки фарш (как шашлычки), сформировать кебабы. Запекать в духовке около 20 мин. при 180 градусах.

Обед: Кебаб + вареный рис (30 г сухого продукта).

Ужин: Кебаб + овощной салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 10 г оливкового масла.

Список продуктов на четвертую неделю:

Мясо и птица:

1. Куриное филе 1430 г
2. Печень куриная 400 г

Рыба и морепродукты:

1. Филе кеты 360 г
2. Филе трески 380 г
3. Семга с\с 50 г

Молочные продукты:

1. Сыр полутвердый 40 г

Яйца 17 шт.

Овощи:

1. Свекла 50 г
2. Перец сладкий 100 г
3. Помидоры 1250 г
4. Огурцы 450 г
5. Лук 250 г
6. Морковь 280 г
7. Шампиньоны 250 г
8. Фасоль красная консервированная 100 г
9. Кукуруза консервированная 100 г
10. Капуста 150 г
11. Цветная капуста 100 г
12. Пекинская капуста 100 г
13. Фасоль стручковая 600 г
14. Томатная паста 30 г
15. Чеснок
16. Зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза)

Фрукты:

5. Грейпфрут 400 г
6. Апельсин 200 г
7. Яблоко 300 г
8. Лимон

Бакалея:

1. Овсяные хлопья длинной варки
2. Гречневая крупа
3. Рис бурый (либо длиннозерный)
4. Макароны цельнозерновые (либо просто ТСП)
5. Булгур
6. Рисовая мука
7. Какао-порошок
8. Сахарозаменитель
9. Хлебцы drKorner 7 злаков
10. Лаваш 30 г
11. Миндаль 85 г
12. Желатин
13. Оливковое масло
14. Корица
15. Детское пюре из тыквы 100 г

Неделя 4. Понедельник

Меню:

Завтрак:

Стручковая фасоль с яйцом

Второй завтрак:

Миндаль

Обед:

Чахохбили с рисом

Полдник:

Овощной салат

Ужин:

Чахохбили с зеленой фасолью

КБЖУ 1298 – 115,87 – 50,26 – 97,7

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 2 шт.• Филе куриной грудки 360 г	<ul style="list-style-type: none">• Помидоры 450 г• Огурцы 150 г• Лук 50 г• Фасоль стручковая 400 г• Свежая зелень, чеснок		<ul style="list-style-type: none">• Рис 45 г• Оливковое масло 18 г• Миндаль 30 г• Подсластитель (типа фитпарат)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 4. Понедельник

Рецепты:

Завтрак: 2 яйца взбить с солью. Отварить 400 г стручковой фасоли. Половину отложить на ужин, половину выложить на раскаленную антипригарную сковороду. Влить к фасоли яйца, готовить, постоянно перемешивая, пока яйцо не схватится.

Второй завтрак: 30 г миндаля.

Полдник: 150 г огурцов, 150 г помидоров, 18 г оливкового масла.

Обед и ужин: Понадобится 360 г филе куриной грудки, 300 г помидоров, 50 г лука, 1 ст.л. уксуса, соль, чеснок, зелень кинзы. Помидоры ошпарить, снять кожице, нарезать кубиками. Курицу нарезать кусочками с грецкий орех, лук полукольцами. Слегка обжарить лук и курицу в антипригарном сотейнике без масла, добавить помидоры, влить уксус. Посолить, поперчить, добавить специи и зелень по вкусу. Снизить огонь до минимума, накрыть крышкой, тушить 30 мин.

Обед: 1\2 чахобили + вареный рис (45 г сухого продукта).

Ужин: 1\2 чахобили + стручковая фасоль, оставшаяся с завтрака.

Неделя 4. Вторник

Меню:

Завтрак:

Тыквенные оладьи

Второй завтрак:

Овощной салат

Обед:

Ragu с булгуром

Полдник:

Вареное яйцо

Ужин:

Ragu

КБЖУ 1297 – 116,16 – 49,72 – 103,49

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 2 шт. • Филе куриной грудки 370 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Перец сладкий 100 г • Помидоры 300 г • Огурцы 100 г • Лук 50 г • Тыква 100 г • Фасоль стручковая 200 г • Свежая зелень, чеснок 		<ul style="list-style-type: none"> • Хлопья овсяные длинной варки 40 г • Булгур 35 г • Оливковое масло 17 г • Детское пюре из тыквы 100 г • Подсластитель (типа фитпараад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 4. Вторник

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 1 яйцо, 100 г пюре из тыквы, 40 г овсяных хлопьев длинной варки, сахзам, разрыхлитель по желанию. Сложить все ингредиенты в чашу блендера, взбить. Дать тесту постоять 10 мин. и жарить оладушки на предварительно хорошо раскалённой антипригарной сковороде, на среднем огне с двух сторон.

Второй завтрак: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 17 г оливкового масла.

Полдник: 1 вареное яйцо.

Обед и ужин: 200 г помидоров ошпарить, снять кожицу, нарезать кубиками. 100 г сладкого перца и 50 г лука нарезать полукольцами. 370 г филе куриной грудки кусочками с грецкий орех. 200 г стручковой фасоли разморозить. В антипригарном сотейнике слегка обжарить лук и курицу, добавить остальные овощи, посолить и поперчить, влить немного воды и тушить до мягкости мяса. В конце добавить свежую рубленую зелень и давленый чеснок.

Для обеда отварить 35 г булгура (вес сухого продукта) + 1\3 рагу.

На ужин оставшееся рагу.

Неделя 4. Среда

Меню:

Завтрак:

Шоколадная каша с белком

Второй завтрак:

Грейпфрут

Обед:

Запеканка из куриной печени с гречневой крупой

Полдник:

Вареное яйцо

Ужин:

Запеканка с овощным салатом

КБЖУ 1295 – 114,55 – 47,98 – 105,53

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 4 шт.• Печень куриная 400 г	<ul style="list-style-type: none">• Лук 50 г• Морковь 150 г• Капуста 100 г• Цветная капуста 100 г• Свежая зелень, чеснок• Грейпфрут 200 г		<ul style="list-style-type: none">• Овсяные хлопья длинной варки 40 г• Крупа гречневая 45 г• Оливковое масло 14 г• Какао-порошок 10 г• Подсластитель (типа фитпарад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 4. Среда

Рецепты:

Завтрак: Взбить 2 белка с сахзамом и 10 г какао. Довести до кипения воду (200 мл). Непрерывно помешивая, всыпать в воде овсяные хлопья длинной варки (40 г). Когда каша будет почти готова, добавить взбитый белок. Варить около двух минут, не прекращая мешать, либо взбивать кашу венчиком. Выключить огонь, накрыть кашу крышкой и дать немного постоять.

Второй завтрак: 200 г грейпфрута.

Полдник: 1 вареное яйцо.

Обед и ужин: Понадобится 400 г куриной печени, 100 г цветной капусты, 50 г лука, 50 г моркови, 1 яйцо, соль, специи по вкусу. Морковь и лук нарезать, слегка обжарить на раскаленной антипригарной сковороде без масла, добавить немного кипятка, тушить, пока вода не выкипит. Цветную капусту бланшировать в кипящей подсоленной воде 5 минут. Сложить яйцо, печень, овощи, соль и специи в чашу блендера, перебить (или провернуть через мясорубку). Выложить фарш в небольшую форму, завернуть в фольгу и запекать примерно 30 мин. при 180 градусах. На последние 10 мин. можно развернуть фольгу, чтобы запеканка зарумянилась.

Готовим обед: Запеканка + вареная гречневая крупа (45 г сухого продукта).

Готовим ужин: Запеканка + овощной салат: 100 г капусты, 100 г моркови, 14 г оливкового масла.

Неделя 4. Четверг

Меню:

Завтрак:

Глазунья с шампиньонами

Второй завтрак:

Грейпфрут

Обед:

Рыба под маринадом с гречневой крупой

Полдник:

Салат из фасоли, кукурузы и грибов

Ужин:

Рыба под маринадом с овощным салатом

КБЖУ 1295 – 115,17 – 50,68 – 105,66

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 2 шт. • Филе трески 380 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Помидоры 100 г • Лук 70 г • Морковь 80 г • Шампиньоны 250 г • Фасоль красная консервированная 100 г • Кукуруза консервированная 100 г • Пекинская капуста 100 г • Свежая зелень, чеснок • Грейпфрут 200 г 		<ul style="list-style-type: none"> • Крупа гречневая 40 г • Оливковое масло 34 г • Томатная паста 30 г • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 4. Четверг

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 2 яйца, 150 г шампиньонов, 30 г лука. Шампиньоны и лук мелко нарезать, слегка обжарить на раскаленной антипригарной сковороде. Посолить и поперчить. Разбить к грибам яйца, пожарить глазунью или болтунью.

Второй завтрак: 200 г грейпфрута.

Полдник: Понадобится 100 г консервированной красной фасоли, 100 г консервированной кукурузы, 100 г шампиньонов, 15 г масла, чеснок, соль, зелень по вкусу. Шампиньоны очистить, нарезать ломтиками, слегка обжарить на раскалённой сковороде. Смешать грибы, фасоль, кукурузу, масло, соль, перец, зелень и давленый чеснок.

Обед и ужин: Понадобится 380 г филе трески, 40 г лука, 80 г моркови, 30 г томатной пасты, чеснок, соль по вкусу. Морковь натереть, лук и чеснок мелко порубить. Томатную пасту развести в 50 мл кипятка. Слегка обжарить овощи на раскаленной антипригарной сковороде, посолить, влить томатную пасту, снизить огонь до среднего, тушить 5 мин. Филе трески выложить в жаропрочную форму, сверху тушеные овощи. Запекать в духовке 15-20 мин. при 180 градусах. Разделить рыбу между обедом и ужином.

Обед: Рыба в маринаде + вареная гречневая крупа (40 г сухого продукта).

Ужин: Рыба в маринаде + салат: 100 г помидоров, 100 г пекинской капусты, чеснок по вкусу, соль и оливковое масло (19 г).

Неделя 4. Пятница

Меню:

Завтрак:

Овсяная каша с орехами

Второй завтрак:

Хлебцы + с\с семга

Обед:

Котлеты из кеты с булгуром

Полдник:

Вареное яйцо

Ужин:

Котлеты из кеты с овощным салатом

КБЖУ 1296 – 116,09 – 50,51 – 99,74

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 2 шт. • Филе кеты 360 г • Семга с/с 50 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Помидоры 100 г • Огурцы 100 г • Свежая зелень, чеснок 		<ul style="list-style-type: none"> • Овсяные хлопья длинной варки 40 г • Булгур 45 г • Оливковое масло 11 г • Мука рисовая 20 г • Миндаль 10 г • Хлебцы гречневые drKorner 2 шт. • Подсластитель (типа фитпарат) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 4. Пятница

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 40 г овсяных хлопьев длинной варки, 10 г сущеного миндаля, сахзам, щепотка соли. Сварить овсяную кашу на воде, добавить в нее рубленые орехи.

Второй завтрак: 2 хлебца + 50 г семги с\с.

Полдник: 1 вареное яйцо.

Обед и ужин: Для котлет понадобится 360 г филе кеты, 1 яйцо, 20 г рисовой муки, 2 ст.л. воды, соль, зелень. Филе кеты нарезать на маленькие кусочки, добавить яйцо, муку, воду, приправы, все тщательно перемешать. Выкладывать котлеты ложкой на раскаленную антипригарную сковороду, жарить на среднем огне с двух сторон без масла.

Для обеда отварить 45г булгура (вес сухого продукта). + 1\2 котлет.

На ужин оставшиеся котлеты + салат: 100 г помидоров, 100 г огурцов, соль и оливковое масло (11 г).

Неделя 4. Суббота

Меню:

Завтрак:

Омлет в лаваше

Второй завтрак:

Яблоки

Обед:

Запеченная куриная грудка с макаронами

Полдник:

Миндаль

Ужин:

Запеченная куриная грудка с овощным салатом

КБЖУ 1295 – 115,84 – 50,27 – 95,04

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none">• Яйца 2 шт.• Филе куриной грудки 360 г	<ul style="list-style-type: none">• Помидоры 300 г• Огурцы 100 г• Свежая зелень, чеснок• Яблоко 200 г	<ul style="list-style-type: none">• Сыр полутвердый 20 г	<ul style="list-style-type: none">• Макароны 50 г• Оливковое масло 19 г• Лаваш 30 г• Миндаль 20 г• Подсластитель (типа фитпрарад)• Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 4. Суббота

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 2 яйца, 100 г помидоров, 30 г лаваша. Помидор нарезать кубиками, яйца взбить, посолить. Смешать яйца, помидор. Лист лаваша выложить на небольшую сковородку, вылить сверху омлет, свернуть лаваш конвертом, придавить крышкой, жарить с двух сторон на среднем огне.

Второй завтрак: 200 г яблок.

Полдник: 20 г миндаля.

Обед и ужин: Понадобится 360 г куриного филе, 100 г помидоров, 20 г тертого сыра. Помидоры нарезать полукольцами. Филе куриной грудки отбить, выложить на противень, посолить, сверху разложить помидоры, посыпать тертым сыром, запекать в духовке 25-30 мин. при 180 градусах. Разделить между обедом и ужином.

Обед: Грудка + вареные цельнозерновые макароны (50 г сухого продукта).

Ужин: Грудка + салат (100 г огурцов, 100 г помидоров, заправить 19 г оливкового масла).

Неделя 4. Воскресенье

Меню:

Завтрак:

Яблочные оладьи

Второй завтрак:

Апельсины

Обед:

Мясной рулет + рис

Полдник:

Миндаль

Ужин:

Мясной рулет с овощным салатом

КБЖУ 1308 – 115,04 – 44,75 – 112,25

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 3 шт. • Филе куриной грудки 340 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Свекла 50 г • Лук 30 г • Морковь 50 г • Капуста 50 г • Свежая зелень, чеснок • Яблоко 100 г • Апельсины 200 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Сыр полутвердый 20 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Овсяные хлопья длинной варки 25 г • Рис 30 г • Оливковое масло 10 г • Мука рисовая 30 г • Миндаль 25 г • корица • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 4. Воскресенье

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 100 г яблок, 1 яйцо, 30 г рисовой муки, сахзам, корица. Яблоки натереть на крупной терке. Смешать все ингредиенты. Жарить оладушки на предварительно хорошо раскалённой антипригарной сковороде, на среднем огне с двух сторон.

Второй завтрак: 200 г апельсинов.

Полдник: 25 г миндаля.

Обед и ужин: Понадобится 340 г куриного филе, 30 г лука, 1 белок, 1 яйцо, 25 г овсяных хлопьев длинной варки, 20 г сыра, соль. Взбить блендером лук, белок, овсяные хлопья длинной варки, щепотку соли и куриное филе. Застелить противень фольгой. Выложить на него половину фарша в виде длинного прямоугольника. Выложить на фарш тонкие кусочки полутвердого сыра. На сыр - половинки крутого яйца. Закрыть второй половиной фарша. Сформировать руками рулет типа буханки, плотно завернуть в фольгу и запекать примерно 30 мин. при 180 градусах. На последние 10 мин. можно развернуть фольгу, чтобы рулет зарумянился.

Обед: Половина рулета + вареный рис (30 г сухого продукта).

Ужин: 1\2 рулета + салат (50 г капусты, 50 г моркови, 50 г свеклы, 10 г масла, соль, зелень, чеснок).

Список продуктов на пятую неделю (VIP):

Мясо и птица:

1. Филе куриной грудки 520 г
2. Телятина постная 320 г
3. Говядина постная 290 г
4. Филе индейки 340 г

Рыба и морепродукты:

1. Кальмар тушка 340 г
2. Филе семги 300 г
3. Семга слабосоленая 80 г
4. Креветки очищенные 520 г
5. Тунец консервированный в воде 150 г
6. Красная икра 40 г

Молочные продукты:

1. Растительное молоко без сахара (кокосовое, типа ALPRO) 960 г
2. Сыр полутвердый 20 г

Яйца 8 шт.

Овощи:

1. Свекла 150 г
2. Сладкий перец 250 г
3. Помидоры 950 г
4. Огурцы 450 г
5. Лук 130 г
6. Руккола 230 г
7. Зеленый салат 300 г
8. Шампиньоны 200 г
9. Фасоль красная консервированная 100 г
10. Кукуруза консервированная 100 г
11. Тыква 100 г
12. Кабачок 100 г
13. Шпинат 50 г
14. Чеснок
15. Зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза)

Фрукты:

1. Грейпфрут 200 г
2. Яблоко 200 г

3. Манго 100 г
4. Авокадо 120 г
5. Лимон

Бакалея:

1. Овсяные хлопья длинной варки
2. Киноа
3. Семена чиа 115 г
4. Цельнозерновой хлеб без сахара и дрожжей (Delba или аналог) 110 г
5. Хлебцы тонкие drKorner
6. Булгур
7. Разрыхлитель
8. Сахарозаменитель
9. Орехи кедровые 15 г
10. Кунжут 5 г
11. Оливковое масло
12. Арахисовая паста без сахара 20 г
13. Горчица
14. Цельнозерновые макароны
15. Соевый соус
16. Рис бурый
17. Масло кокосовое 10 г
18. Уксус бальзамический

Неделя 5 (VIP). Понедельник

Меню:

Завтрак:

Кокосовые овсяноблинчики

Второй завтрак:

Чиа пудинг

Обед:

Стейк из индейки с киноа

Полдник:

Салат с печеною свеклой, рукколой и кедровыми орешками

Ужин:

Салат «Грин энерджи»

КБЖУ 1300 – 116,64 – 49,31 – 100,61

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйцо 1 шт. • Филе индейки 340 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Свекла 150 г • Шампиньоны 100 г • Зеленый салат 50 г • Руккола 50 г • Свежая зелень, чеснок • Лимон 	<ul style="list-style-type: none"> • Растильное молоко без сахара (кокосовое, типа ALPRO) 160 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Хлопья овсяные длинной варки 50 г • Оливковое масло 15 г • Разрыхлитель • Соевый соус • Бальзамический уксус • Кунжут 5 г • Семена чиа 30 г • Кедровые орешки 10 г • Киноа 40 г • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 5 (VIP). Понедельник

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 1 яйцо, 60 г кокосового молока, 50 г овсяных хлопьев длинной варки, сахзам, разрыхлитель по желанию. Сложить все ингредиенты в чашу блендера, взбить. Дать тесту постоять 10 мин. и жарить оладушки на предварительно хорошо раскалённой антипригарной сковороде, на среднем огне с двух сторон.

Второй завтрак: Понадобится 30 г семян чиа, 100 г растительного молока. Семена чиа смешать с молоком, добавить немного подсластителя. Убрать в холодильник на 2 часа.

Полдник: Понадобится 150 г вареной свеклы, 50 г рукколы, 10 г кедровых орешков, 8 г оливкового масла, соль, 1 ч.л. бальзамического уксуса, ложка вареной киноа (с обеда). Свеклу нарезать кубиками, смешать все ингредиенты.

Обед и ужин: Для стейка филе грудки индейки (340 г сырого продукта) нарезать на стейки, хорошо отбить. Замариновать в уксусе либо лимонном соке и травах (примерно 30 мин.). Обжарить стейки с двух сторон на сухой раскаленной сковороде (идеальна сковорода-гриль). Стейки выложить на лист фольги, посолить, завернуть в фольгу. Дать постоять 10 минут, чтобы соки равномерно распределились. Разделить стейки между обедом и ужином.

Обед: Стейк + вареная киноа (40 г сухого продукта). 1 ст.л. вареной крупы из этого объема отложить в салат на полдник.

Ужин: Понадобится запеченная грудка с обеда, 50 г зеленого салата, 100 г шампиньонов, 5 г семян кунжута, 1 ст.л. соевого соуса, 1 ст.л. бальзамического уксуса, 7 г оливкового масла. Шампиньоны очистить, нарезать пластинками и слегка обжарить на раскаленной антипригарной сковороде. Грудку нарезать ломтиками. Смешать соевый соус, масло и уксус. Смешать все ингредиенты, полить соусом, посыпать кунжутом.

Неделя 5 (VIP). Вторник

Меню:

Завтрак:

Овсяная каша с белком

Второй завтрак:

с\с семга с хлебцами

Обед:

Табуле с креветками

Полдник:

Овощной салат

Ужин:

Салат из креветок с авокадо

КБЖУ 1302 – 116,49 – 50,34 – 102,31

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 2 шт. • Креветки очищенные 400 г • Семга с/с 80 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Сладкий перец 150 г • Помидоры 200 г • Огурцы 150 г • Руккола 30 г • Свежая зелень, чеснок • Лимон • Авокадо 50 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Растительное молоко без сахара (кокосовое, типа ALPRO) 200 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Хлопья овсяные длинной варки 45 г • Булгур 40 г • Оливковое масло 18 г • Хлебцы drKorner 4 шт. • Подсластитель (типа фитпарат) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 5 (VIP). Вторник

Рецепты:

Завтрак: Взбить 2 белка с сахзамом. Довести до кипения кокосовое молоко (200 г). Непрерывно помешивая, всыпать в молоко овсяные хлопья длинной варки (45 г). Когда каша будет почти готова, добавить взбитый белок. Варить около двух минут, не прекращая мешать, либо взбивать кашу венчиком. Выключить огонь, накрыть кашу крышкой и дать немного постоять.

Второй завтрак: 80 г с\с семги + 4 тонких хлебца drKorner.

Обед: Понадобится 200 г очищенных креветок, 40 г булгура (вес сухого продукта), 50 г огурцов, 50 г сладкого перца, 10 г оливкового масла, сок $\frac{1}{4}$ лимона, зелень (мята, петрушка), соль, перец. Булгур отварить. Овощи нарезать мелкими кубиками. Смешать все ингредиенты.

Полдник: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 100 г сладкого перца.

Ужин: Понадобится 200 г очищенных креветок, 50 г авокадо, 100 г помидоров, 30 г рукколы, 8 г оливкового масла, капля лимонного сока, соль. Помидоры и авокадо нарезать кубиками, смешать все ингредиенты.

Неделя 5 (VIP). Среда

Меню:

Завтрак:

Чиа пудинг

Второй завтрак:

Грейпфрут

Обед:

Куриный бризоль с киноа

Полдник:

Салат из шампиньонов с фасолью и кукурузой

Ужин:

Куриный бризоль с салатом

КБЖУ 1304 – 115,84 – 50,21 – 95,75

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> Яйца 2 шт. Филе куриной грудки 320 г 	<ul style="list-style-type: none"> Помидоры 100 г Лук 30 г Шампиньоны 100 г Фасоль красная консервированная 100 г Кукуруза консервированная 100 г Руккола 50 г Свежая зелень, чеснок Грейпфрут 200 г 	<ul style="list-style-type: none"> Сыр полутвердый 20 г Растительное молоко без сахара (кокосовое, типа ALPRO) 150 г 	<ul style="list-style-type: none"> Оливковое масло 13 г Киноа 40 г Семена чиа 30 г Кедровые орешки 5 г Подсластитель (типа фитпарад) Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 5 (VIP). Среда

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 30 г семян чиа, 150 г растительного молока. Семена чиа смешать с молоком, добавить немного подсластителя. Убрать в холодильник на 2 часа.

Второй завтрак: 200 г грейпфрута.

Полдник: Понадобится 100 г консервированной красной фасоли, 100 г консервированной кукурузы, 100 г шампиньонов, 5 г масла, чеснок, соль, зелень по вкусу. Шампиньоны очистить, нарезать ломтиками, слегка обжарить на раскалённой сковороде. Смешать грибы, фасоль, кукурузу, масло, соль, перец, зелень и давленый чеснок.

Обед и ужин: Понадобится 320 г куриного филе, 30 г лука, 2 яйца, 20 мл воды, 20 г тертого сыра, свежая зелень (петрушка, кинза). Перебить куриное филе с луком (блендером или мясорубкой), добавить соль и зелень, убрать фарш в холодильник. Готовим яичные блинчики: смешиваем яйцо, воду, соль, специи. Жарим тонкие блинчики на хорошо раскаленной сковороде, с одной стороны. На яичный блин распределить фарш, сверху сыр. Свернуть рулетиками. Запекать 25 мин. в духовке при 180 градусах.

Обед: Бризоль + вареная киноа (40 г сухого продукта).

Ужин: Бризоль + салат (50 г рукколы, 100 г помидоров, 5 г кедровых орешков, 8 г оливкового масла, соль).

Неделя 5 (VIP). Четверг

Меню:

Завтрак:

Глазунья с шинатом и помидорами

Второй завтрак:

Чиа пудинг

Обед:

Стейк из семги с булгуром

Полдник:

Руккола с креветками

Ужин:

Стейк из семги с зеленым салатом

КБЖУ 1296 – 115,92 – 50,2 – 98,06

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйца 2 шт. • Филе семги 300 г • Креветки очищенные 120 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Помидоры 150 г • Зеленый салат 100 г • Руккола 50 г • Шинат 50 г • Свежая зелень, чеснок 	<ul style="list-style-type: none"> • Растительное молоко без сахара (кокосовое, типа ALPRO) 100 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Булгур 70 г • Оливковое масло 5 г • Семена чиа 25 г • Хлеб ц/з 60 г • Подсластитель (типа фитпарат) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу • Уксус бальзамический

Неделя 5 (VIP). Четверг

Рецепты:

Завтрак: Глазунья из 2-х яиц + 50 г листьев шпината + 50 г помидоров + 60 г цельнозернового хлеба.

Второй завтрак: Понадобится 25 г семян чиа, 100 г растительного молока, сахзам. Семена чиа смешать с молоком, добавить немного подсластителя. Убрать в холодильник на 2 часа.

Полдник: Понадобится 50 г рукколы, 100 г помидоров, 120 г вареных очищенных креветок, 5 г оливкового масла, соль и бальзамический уксус по вкусу.

Обед и ужин: 300 г филе семги приготовить на пару или пожарить на гриле. Разделить между обедом и ужином.

Обед: Семга + вареный булгур (70 г сухого продукта).

Ужин: Семга + зеленый салат (100 г).

Неделя 5 (VIP). Пятница

Меню:

Завтрак:

Овсяная каша с арахисовой пастой

Второй завтрак:

Тонкие хлебцы + арахисовая паста

Обед:

Котлеты с теплым салатом из киноа

Полдник:

Легкий салат с курицей

Ужин:

Котлеты с салатом из рукколы и тыквы

КБЖУ 1294 – 115,68 – 50,81 – 96,67

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Яйцо 1 шт. • Филе куриной грудки 200 г • Телятина постная 320 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Лук 50 г • Зеленый салат 50 г • Тыква 100 г • Кабачок 100 г • Руккола 50 г • Свежая зелень, чеснок 	<ul style="list-style-type: none"> • Растительное молоко без сахара (кокосовое, типа ALPRO) 200 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Хлопья овсяные длинной варки 40 г • Оливковое масло 22 г • Соевый соус • Хлебцы drKorner 4 шт. • Киноа 50 г • Арахисовая паста без сахара 20 г • Подсластитель (типа фитпарат) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 5 (VIP). Пятница

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 40 г овсяных хлопьев длинной варки, 200 г растительного молока, подсластитель, 10 г арахисовой пасты без сахара. Сварить кашу на растительном молоке, добавить в нее арахисовую пасту.

Второй завтрак: 4 тонких хлебца drKorner + 10 г арахисовой пасты.

Полдник: Отварить 200 г куриного филе. Разделить между пятницей и субботой.

Понадобится вареное куриное филе, 1 ст.л. соевого соуса, 12 г оливкового масла, 50 г зеленого салата. Смешать соус, масло, давленый чеснок. Салат порвать, курицу разобрать на волокна, все перемешать.

Обед и ужин: Котлеты готовим из расчета 320 г постного фарша из телятины, 100 г кабачка, 1 яйцо, 50 г лука. Кабачок натереть на крупной терке, отжать лишнюю воду. Положить в чашу блендера яйцо, лук, посолить и поперчить по вкусу. Все взбить. По вкусу добавить давленый чеснок, рубленую зелень. Тщательно перемешать с фаршем и кабачком. Сформировать котлеты и выложить на раскаленную сухую сковороду. Снизить огонь до среднего, накрыть крышкой, жарить с двух сторон под крышкой (можно добавить каплю воды). Разделить котлеты между обедом и ужином.

Понадобится 100 г тыквы, 5 г оливкового масла, чеснок, соль. Тыкву нарезать кубиками, чеснок раздавить. Смешать тыкву с чесноком, солью, маслом, выложить в рукав для запекания, запекать в духовке 20 мин. при 180 градусах. Разделить тыкву между обедом и ужином.

Обед: Отварить киноа (50 г сухого продукта), смешать с тыквой. + котлеты.

Ужин: Смешать тыкву, 50 г рукколы, 5 г оливкового масла. + котлеты.

Неделя 5 (VIP). Суббота

Меню:

Завтрак:

Яблочный крэмбл

Второй завтрак:

Салат из авокадо и помидоров

Обед:

Кальмар на гриле с макаронами

Полдник:

Овощной салат с тунцом

Ужин:

Кальмар на гриле с овощным салатом

КБЖУ 1305 – 116,11 – 51,62 – 100,07

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Кальмары 340 г • тунец консервированный в собственном соку 150 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Помидоры 300 г • Огурцы 200 г • Зеленый салат 50 г • Свежая зелень, чеснок • Яблоки 200 г • Лимон • Авокадо 70 г 		<ul style="list-style-type: none"> • Овсяные хлопья длинной варки 35 г • Макароны 40 г • Оливковое масло 10 г • Корица • Кокосовое масло 10 г • Подсластитель (типа фитпараад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 5 (VIP). Суббота

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 200 г яблок, 35 г овсяных хлопьев длинной варки, 10 г кокосового масла, подсластитель, корица. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с корицей. Овсяные хлопья смешать с маслом и подсластителем. В небольшую форму выложить яблоко, сверху хлопья. Запекать в духовке 15 минут при 180 градусах.

Второй завтрак: Понадобится 100 г помидоров, 70 г авокадо, 5 г оливкового масла, соль, лимонный сок. Овощи нарезать кубиками, смешать все ингредиенты.

Полдник: Понадобится 100 г помидоров, 100 г огурцов, 5 г оливкового масла, 150 г тунца, консервированного в воде. Нарезать овощи и смешать все ингредиенты.

Обед и ужин: Взять 340 г филе тушки кальмара без кожицы, сделать на нем насечки ножом (сеточкой), не прорезая до конца, замариновать в соке половины лимона, смешанным с давленным чесноком, мариновать минимум 30 минут, обсушить, обжарить на сковороде-гриль (либо на обычной а\п сковороде).

Обед: Кальмар на гриле + вареные цз макароны (40 г сухого продукта).

Ужин: Кальмар + салат (50 г зеленого салата, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 5 г оливкового масла, соль).

Неделя 5 (VIP). Воскресенье

Меню:

Завтрак:

Чиа пудинг

Второй завтрак:

Салат с курицей

Обед:

Говядина кокот с рисом

Полдник:

Бутерброды с икрой

Ужин:

Говядина кокот с салатом

КБЖУ 1304 – 112,74 – 47,31 – 99,11

Мясо, птица, рыба, яйца	Овощи и фрукты	Молочные продукты	Бакалея
<ul style="list-style-type: none"> • Говядина постная 290 г • Красная икра 40 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Сладкий перец 100 г • Помидоры 200 г • Огурцы 100 г • Лук 50 г • Зеленый салат 50 г • Свежая зелень, чеснок • Манго 100 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Кокосовое молоко 150 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Рис 30 г • Оливковое масло 9 г • Соевый соус • Уксус бальзамический • Семена чиа 30 г • Хлеб ц/з 50 г • Подсластитель (типа фитпарад) • Сушеные травы, соль и специи по вкусу

Неделя 5 (VIP). Воскресенье

Рецепты:

Завтрак: Понадобится 30 г семян чиа, 150 г растительного молока, 100 г манго. Семена чиа смешать с молоком, добавить немного подсластителя. Убрать в холодильник на 2 часа. Манго размять, выложить пюре манго на пудинг.

Второй завтрак: Понадобится вареное куриное филе (с пятницы), 100 г помидоров, 100 г огурцов, 9 г оливкового масла, 1 ст.л. соевого соуса.

Полдник: 50 г цельнозернового хлеба, 40 г красной икры.

Обед и ужин: Понадобится 290 г постной говядины, 100 г сладкого перца, 100 г помидоров, 50 г лука, 1 ст.л. бальзамического уксуса. Помидоры надрезать крест-накрест, ошпарить, снять кожице, нарезать кубиками. Сладкий разрезать вдоль пополам, убрать семена, положить в жаропрочную форму кожице вверх. Запечь в духовке на максимальной температуре, пока на кожице не появятся черные подпалины. Сложить перец в полиэтиленовый пакет, завязать на узел, оставить на 10 мин. Снять с перца кожице, нарезать полосками. Лук нарезать полукольцами, говядину полосками, слегка обжарить лук и говядину на раскаленной сковороде. Добавить к мясу перец и помидоры, влить уксус, посолить, добавить ароматные травы по вкусу, при необходимости влить немного кипятка, снизить огонь, накрыть сковороду крышкой, тушить до мягкости мяса.

Обед: 1\2 говядины + вареный рис (30 г сухого продукта).

Ужин: 1\2 говядины + 50 г зеленого салата.