

ПРИМЕР РАЦИОНА 1400-1500 ККАЛ



Bon appetit!

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.



Вариант 1

Завтрак: гречка с яйцом + шоколад без сахара 20гр



Ингредиенты:

Гречка 50гр.
Яйцо 1ш.т
Помидор 50гр.
Сыр 20гр.
Специи, зелень по вкусу

Приготовление:

Гречку предварительно отварить, потушить с помидором и зеленью. Разбить яйцо и все хорошо перемешать. Посыпать натертым сыром. Накрыть крышкой и тушить до готовности яйца.

Перекус: яблоко 200гр., хлебцы Dr.Korner (гречневые/рисовые) 2шт. по 10гр.

Обед: паста с индейкой и шампиньонами + салат с авокадо.



Ингредиенты:

Индейка 150гр.
Макароны ТСП 50гр.
Шампиньоны 100гр.
Специи по вкусу

Приготовление:

Индейку потушить с шампиньонами.
Пасту отварить и добавить к индейке с
шампиньонами, немного потушить около 1мин.
Под крышкой на медленном огне.

Овощи 150гр. + авокадо 20гр.

Авокадо размять вилкой, посолить и добавить к овощам,
все перемешать.

Bon appétit!

Перекус: грецкий орех 20гр.

Ужин: индейка с овощами.



Ингредиенты:

Индейка бедро 200гр.
Овощи 150гр.
Растительное масло 5мл.

Приготовление:

Индейку натереть специями,
приготовить на гриле/в духовке/сковороде.
Овощи нарезать и заправить маслом.

Bon appetit

Вариант 2

Завтрак: яичница с курицей и сыром.



Ингредиенты:

Куриное филе отварное/запечённое/на гриле 100гр.
Яйцо 2шт.
Помидор 50гр.
Сыр 20гр.
Специи, зелень по вкусу

Приготовление:

Помидор обжарить с курицей.
Добавить яичную смесь (взболтать два яйца),
посыпать натертым
сыром. Готовить под крышкой.

Перекус: апельсин 200гр., миндаль 15гр.

Обед: гречка по-купечески + овощи 100гр.



Ингредиенты:

Гречка 50гр.
Куриное бедро 120гр.
Морковь 60гр.
Помидор 80гр.
Томатная паста 20гр.
Специи, чеснок по вкусу
Вода 150мл.

Приготовление:

Курицу нарезаем на кусочки и обжариваем на сковороде около 15мин. Натереть морковь и добавить к курице. Тушим около 3 мин. Добавляем помидор, томатную пасту, чеснок, специи и тушим ещё около 5мин. Далее добавляем гречку (предварительно вымыть от грязи), перемешиваем и заливаем все водой. Накрыть крышкой и тушить около 30 мин на медленном огне.



Перекус: протеиновый батончик/печенье.

Ужин: куриные котлеты с сыром и яйцом + овощи 150гр.



Ингредиенты:

Куриный фарш 150гр.

Чеснок, лук, зелень, специи по вкусу

Яйцо 1шт.

Сыр легкий 20гр.

Приготовление:

Формируем котлеты, делаем углубление в середине для начинки. В предварительно разогретой духовке запекаем котлеты около 15 мин. Сыр и яйцо натереть на тёрке, перемешиваем и выкладываем начинку в серединку котлеты. Запекаем ещё 5-10 мин до готовности.

Bon appétit

Вариант 3

Завтрак: рисовая каша + шоколад без сахара 20гр.



Ингредиенты:

Рисовые хлопья 50гр.
Молоко 100мл.
Вода 150мл.

Приготовление:

Приготовить кашу на молоке с добавлением воды, также можно добавить ягоды до 50гр. и сах.зам.

Перекус: груша 200гр., арахис 30гр.

Обед: тушеный картофель с курицей + овощи 150гр.



Ингредиенты:

Куриное бедро 120гр.
Картофель 120гр.
Перец болгарский 50гр.
Морковь 50гр.
Вода 150мл.
Натуральный йогурт 35гр.
Соль, специи, зелень по вкусу

Приготовление:

Картофель почистить и оставить в холодной воде на час. Воду слить, картофель нарезать кубиками. Курицу порезать на маленькие кусочки. Морковь натереть на тёрке, перец порезать. Все ингредиенты добавить в мультиварку/кастрюлю, налить воды, добавить натуральный йогурт и тушить до готовности.

Bon appetit!

Перекус: хлебцы Dr.Korner (гречневые/рисовые) 3шт. по 10гр.

Ужин: тёплый салат с курицей.



Ингредиенты:

Куриное филе 150гр.
Стручковая фасоль 80гр.
Болгарский перец 80гр.
Чеснок, зелень, специи по вкусу
Соевый соус 25мл.
Растительное масло 7мл.

Приготовление:

Мясо куриное промыть, отбить. Перец нарезать на полоски. Фасоль отварить 5 мин в кипящей воде. После обжарить фасоль, затем перец, курицу. Все смешиваем в сковороде, заливаем соевым соусом и готовим еще 3 мин. Дать салату немного остить и заправить маслом. Можно посыпать тертым чесноком и зеленью при подаче.

Bon appetit!

Вариант 4

Завтрак: омлет-пуляр + бутерброд с курицей.



Ингредиенты:

Яйцо 3 шт
Молоко 30мл.
Специи по вкусу

Приготовление:

Отделяем желтки от белков. Белки взбиваем миксером до пиков. Желтки перемешиваем с молоком. На сковороду выливаем сначала желтки, через 1 мин добавляем сверху белки и накрываем крышкой. Готовим омлет около 5-7мин. (омлет готов, когда лопатка к омлету не прилипает)

Бутерброд с курицей:

Ингредиенты:

Ц/з хлеб 20гр.
Сыр творожный 7гр.
Помидор 10гр.
Куриное филе отварное/запечённое 30гр.

Приготовление:

На хлеб намазать творожный сыр, сверху выложить курицу и помидор.

Перекус: яблоко 200гр.

Bon appetit!

Обед: сырный суп + ц/з хлеб 25гр.



Ингредиенты:

Вода/бульон 250мл.
Овощная смесь 150гр.
Сыр 25гр.
Яйцо 1шт.
Курица/индейка филе 120гр.
Морковь 50гр.
Специи по вкусу

Приготовление:

Сварить бульон с добавлением специй. В кипящий бульон добавить овощную смесь. Сыр натереть на тёрке и добавить к овощам, помешивать до полного расплавления. Отварное яйцо порезать кубиками и добавить в суп. Курицу/индейку порезать на кусочки и так же добавить в суп. Курица/индейка отварная.

Bon appétit!

Ужин: горбуша с овощами



Ингредиенты:

Горбуша 180гр.
Брокколи 140гр.
Помидор 80гр.
Перец болгарский 80гр.
Сыр 25гр.
Растительное масло 5мл.
Специи по вкусу

Приготовление:

Горбушу натереть специями, запечь в духовке вместе с овощами (овощи предварительно нарезать кольцами/пластинами), взбрызнуть маслом. За 5 мин до готовности добавить сыр. Брокколи отварить/запечь и подать в качестве гарнира.

Bon appetit!

Вариант 5

Завтрак: бутерброды с творожным сыром и слабосоленой рыбой.



Ингредиенты:

Ц/з хлеб 80гр.

Творожный сыр 30гр.

С/с рыба (лосось, форель, семга) 60гр.

Огурец 30гр.

Приготовление:

На хлеб намазать творожный сыр, выложить рыбку и сверху огурец.

Перекус: яблоко 200гр., хлебцы Dr.Korner (гречневые/рисовые) 2шт. по 10гр.

Обед: куриное филе со сливочным сыром + рис 50гр + овощи 150гр.



Ингредиенты:

Куриное филе 200гр.

Творожный сыр 40гр.

Помидор 70гр.

Зелень, специи, чеснок по вкусу

Приготовление:

Сделать в филе надрезы и начинить начинкой (помидор нарезать и смешать с творожным сыром). Запекать в духовке около 25-30 мин при 200 градусов

Рис отварить. Из овощей сделать салат.

Bon appetit!

Перекус: бутерброд с авокадо.



Ингредиенты:

Ц/з хлеб 45гр.

Творожный сыр 15 гр.

Авокадо 30 гр.

Приготовление:

Хлеб можно подсушить на сковороде/гриле. Намазать творожный сыр и выложить авокадо.

Ужин: ленивые голубцы + овощи 150гр.



Ингредиенты:

Куриный фарш 150 г

Капуста 75 г

Отварной рис 50 г

Морковь 50 г

Чеснок, зелень, специи по вкусу

Приготовление:

Капусту измельчить. Все ингредиенты перемешать. Формируем котлетки и выпекаем в духовке до полной готовности около 30-35 мин при температуре 190 градусов.

Bon appetit!

Вариант 6

Завтрак: банановые оладьи.

Ингредиенты:

Банан 80 г
Яйцо 1 шт
Мука 40 г
Растительное масло 3 мл
Подсластитель по вкусу

Приготовление:

Банан размять вилкой. Добавить яйцо.
Перемешать. Добавить муку, снова
перемешать. Сковороду
смазать маслом. Выпекать с обеих сторон на
небольшом огне (крышкой не накрывать).

Перекус: натуральный йогурт 150гр., ягоды/фрукт 150гр.

Обед: курица в томатном соусе + рис 60гр., + овощи 150гр.

Ингредиенты:

Куриное бедро 180гр.
Рис 60гр.
Томатная паста 20гр.
Специи, зелень по вкусу

Приготовление:

Куриное бедро нарезать и обжарить 5-7мин.
Добавляем томатную пасту с
зеленью, добавляем водички и тушиим. Рис
отварить. Овощи заправить оливковым маслом
5мл.

Bon appetit!

Ужин: салат с рукколой и креветками.



Ингредиенты:

Руккола 60гр.
Креветки 120гр.
Помидоры черри 60гр.
Моцарелла 60гр.
Специи по вкусу
Растительное масло 7мл.
Соевый соус 15мл.

Приготовление:

Рукколу можно заменить любой зеленью.
Креветки обжарить/отварить. Помидор и сыр нарезать. Все ингредиенты смешать и заправить соусом.

Bon appetit!

Вариант 7

Завтрак: яичница с макаронами + шоколад без сахара 20гр.



Ингредиенты:

Яйцо 2шт.

Макароны 100гр.

Овощи 100гр.

Специи по вкусу

Приготовление:

Взбить яйца с добавлением специй.

Слегка обжарить макароны (они должны быть уже сварены), залить яичной смесью. Довести до готовности яиц.

Подавать с овощами

Перекус: груша 200гр.

Обед: фаршированный перец + овощи 150гр.

Ингредиенты:

Перец болгарский 150гр.

Рис 25гр.

Томатная паста 15гр.

Натуральный йогурт 35гр.

Говяжий фарш постный 120гр.

Приготовление:

Перец очистить от семян. Рис отварить и добавить в фарш, все перемешать. Нафаршировать перец. Выложить в кастрюлю перец, залить соусом (томатную пасту смешать с йогуртом, добавить специи и воду, все хорошо перемешать). Тушить до полной готовности около 45 мин.



Bon appétit!

Перекус: протеиновый батончик/печенье.

Ужин: салат с горбушей



Ингредиенты:

Помидор 60гр.

Огурец 60гр.

Болгарский перец 60гр.

Горбуша 100гр.

Яйцо 1 шт.

Растительное масло 5мл.

Приготовление:

Горбушу можно запечь, можно взять в собственном соку. Все ингредиенты нарезать

и заправить

оливковым маслом.

Bon appetit!