

# МЕНЮ

## для плоского живота



# ДЕНЬ 1,2

## ЗАВТРАК

### СЫРНИКИ, ПЕРСИКИ И КОФЕ С МОЛОКОМ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 0-5% 150г
- Яйцо 1 шт
- Манка 40г
- Масло подсолнечное 2г для жарки
- Соль, сахарозаменитель ванилин по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Из ингредиентов сделать тесто, сформировать сырники и выпекать на смазанной маслом сковороде под крышкой, на медленном огне до готовности.



Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Сырники	40	9	34	376
Персик, 100г	1	0	10	43
Кофе с молоком 2,5%	2,9	2,5	4,8	53

# ДЕНЬ 1,2

## ОБЕД

### ИНДЕЙКА В СОУСЕ ТОМ ЯМ С РИСОМ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис 30г
- Филе индейки 100г
- Помидоры черри 100г
- Молоко кокосовое лайт или сливки 10% 70 г
- Паста том ям 15 г
- Оливковое масло 5 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Из ингредиентов сделать тесто, сформировать сырники и выпекать на смазанной маслом сковороде под крышкой, на медленном огне до готовности.



Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Порция	24	17	28	358

## ДЕСЕРТ

### МИНДАЛЬ ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Миндаль 10 г	1,9	5,4	1,3	61
Шоколад молоч. 10 г	0,6	3,1	5,8	53

# ДЕНЬ 1,2

## УЖИН

### ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ/РЫБОЙ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 4порции:

- Баклажаны 300 г
- Перец болгарский 300 г
- Помидоры сливки 300 г
- Кабачки 300г
- Кунжут 10г
- Масло олив 10 г
- Чеснок 10г
- Паприка 10г
- Соль, перец по вкусу



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи порезать крупно, помидоры на четвертинки вдоль Добавить масло специи, соль и кунжут перемешать запекать в разогретой до 180 градусов духовке 45 минут.

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
На 1 порцию	4	4,5	15	116,5
Куриное филе 120 г	28	2,3	0,5	136
Хек 150 г	25	3,5	0	129

#### ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
102,5	43,8	99,4	1201,4

# ДЕНЬ 3,4

## ЗАВТРАК

### ЯЙЦА С СЛАБОСОЛЕННОЙ ФОРЕЛЬЮ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 яйца
- 1 Помидор 100 г
- 1 Огурец 100г
- Слабосоленая форель 50 г
- Хлеб 40г



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сварить яйца пашот, либо приготовить любым любимым способом (всмятку, глазунья),  
Огурцы, помидоры нарезать. На хлеб выложить ломтики овощей и форели.

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Порция	30	21	24	408

# ДЕНЬ 3,4

## ОБЕД

### СУП С ШАМПИНЬОНАМИ, ЛИСИЧКАМИ И ЯИЧНОЙ ЛАПШОЙ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

На кастрюлю 3 литра:

- Куриное филе 450 г
- Шампиньоны 300 г
- Лисички 250г (либо можно только шампиньоны 550 г)
- Лук, специи в бульон по вкусу
- Укроп



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сварить бульон из филе. Добавить нарезанные грибы и варить до готовности. Лапшу лучше варить отдельно, порционно, чтобы не раскисала в бульоне.

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
100 г без лапши	19,6	3,6	1,6	25
400 г + лапша 40 г	24	2	25	222

# ДЕНЬ 3,4

## ДЕСЕРТ

## ПИРОГ С НЕКТАРИНОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 яиц СО
- Сметана 20% 40 г
- Ряженка 160 г
- Манка 50 г
- 50 г протеина (либо можно заменить на обычную муку но тогда белка будет меньше, а углеводов больше)
- Нектарины 600 г (без косточки)
- Соль, ванилин, сахарозаменитель по вкусу
- Разрыхлитель 5г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Желтки отделить от белков. Смешать со сметаной, ряженкой, сах. замом, солью и ванилином хорошо перемешать. Добавить сухие ингредиенты и разрыхлитель, еще раз хорошо перемешать. Нужное количество нектаринов разделить на половинки и выложить в форму срезом вниз, оставшиеся порезать кубиками и добавить в тесто. Белки взбить до крепких пиков и смешать с тестом аккуратно за три приема. Выпекать при температуре 180°С 60 минут.

**ДЕСЕРТ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ НА ЛЮБУЮ ВКУСНЯШКУ (ШОКОЛАД И Т.Д)**



Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
100 г	7,4	4,4	12,6	124
150 г + чай	11,1	7,4	18,9	186

# ДЕНЬ 3,4

УЖИН

## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кальмары замороженные 200 г
- Кукуруза консервированная без сахара 100г
- Огурец свежий 100 г
- Укроп, лук зелень
- Яйцо вареное 1 шт
- Майонез 10г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кальмары разморозить, почистить, нарезать соломкой и отварить 3 минуты, остудить. Все ингредиенты порезать заправить майонезом, соль перец по вкусу.



Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
На 1 порцию	44	15	12	385

### ИТОГО ЗА ДЕНЬ 2

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
109	45	79,9	1201

# ДЕНЬ 5,6

## ЗАВТРАК

## ТВОРОЖНЫЕ БЛИНЧИКИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 яйцо
- 100 г творога 5% пластового
- 100г воды
- 50г блинной муки
- Соль по вкусу, ванилин
- Масло 3г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Творог разболтать в воде до однородности, из всех ингредиентов кроме масла сделать тесто, выпекать на сковороде, смазанной маслом.



Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Порция	28	14	37	389
+20 г сгущ молоко	1,4	1,7	11	65

# ДЕНЬ 5,6

## ОБЕД

### ПАСТА С БРОККОЛИ И ФОРЕЛЬЮ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Паста 40 г (ризони, спагетти или любую другую пасту)
- Лук 50г
- Брокколи 150г
- Форель 100г
- Масло оливковое 5г

#### Для соуса:

- Плавленый сырок 20 г
- Вода 100г
- Соль по вкусу



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Пасту отварить по инструкции.

Масло разогреть на сковороде обжарить лук, отодвинуть в сторону.

Выложить брокколи, обжарить, Смешать с луком, обжарить отодвинуть в сторону, выложить форель кусочками, обжарить. Смешать с луком и брокколи, обжарить вместе. Добавить воду, плавленый сыр, соль, перец по вкусу, расплавить сыр и прокипятить все пару минут. Смешать с готовой пастой и подавать.

#### Наименование

#### Белки

#### Жиры

#### Углеводы

#### Ккал

Порция

32

17

40

444

# ДЕНЬ 5,6

УЖИН

## САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО-ГРУЗИНСКИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина постная 120 г
- Перец болгарский 150 г
- Гранат зерна 20г
- Кинза 10г
- Чеснок 1 зубчик
- Майонез 15 г



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Говядину нарезать соломкой и обжарить.

Перец нарезать соломкой добавить говядину, Гранат кинзу, чеснок заправить майонезом, соль по вкусу.

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
На 1 порцию	26	18	12	312

### ИТОГО ЗА ДЕНЬ 3

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
87,4	50,7	100	1210

# ДЕНЬ 7,8

## ЗАВТРАК

## ЛОДОЧКА ПО-АДЖАРСКИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 0-5% 100г
- Мука 40г
- Яйцо 1 шт
- Сыр легкий 20 г
- Разрыхлитель 5г
- Соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Из 1 яйца, творога, муки, разрыхлителя и соли замесить тесто и на пергаменте сформировать лодочку.

Выпекать 10 минут при температуре 180 градусов. Потереть сыр и выложить в лодочку. Выпекать еще 5 минут.

В центр разбить яйцо, посолить и запекать еще минут 5, пока не схватится белок.



Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Порция	42	15	32	441

# ДЕНЬ 7,8

## ОБЕД

## А-ЛЯ РАКЛЕТ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Отварной картофель 100 г
- Лук 50г
- Ветчина столичная «Вязанка» 100г
- Легкий сыр 40г
- Шампиньоны 50г
- Маринованный огурчик 80 г
- Помидоры черри 80 г
- Болгарский перец 40г
- Специи, зелень по вкусу



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шампиньоны обжарить с луком.  
Выложить в форму для запекания нарезанные картофель, ветчину, грибы с луком, огурчик, разрезанные пополам черри, перец соломкой, сверху специи и соль, сыр и в духовку на 15 минут, при температуре 180 градусов.

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Порция	30	11	28	331

# ДЕНЬ 7,8

## УЖИН

### САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ БАКЛАЖАНОВ И СЕМГА

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Стейк из семги 200г

#### Для салата:

- Баклажаны 200 г
- Помидоры розовые 150 г
- Кинза 10 г
- 1 зубчик чеснока
- Оливковое масло 5 г

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажаны запечь в духовке целиком до готовности и остудить.

Нарезать баклажаны, помидоры, кинзу и чеснок, заправить маслом, соль, перец по вкусу, перемешать салат.

Стейк из семги запечь, отварить или пожарить на гриле.



Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Баклажаны	5	5	18	141
Стейк из сёмги	32	21	0	315

### ИТОГО ЗА ДЕНЬ 4

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
111	52	78	1228

# ДЕНЬ 9,10

## ЗАВТРАК

## ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 2шт
- Ветчина столичная 50 г
- Сырлегкий 20 г
- Молоко 50г
- Мука 30г
- Соль по вкусу



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца разболтать с молоком, добавить соль и муку. Хорошо перемешать, чтобы не было комочеков. Добавить тертый сыр и порезанную ветчину и выпекать под крышкой на медленном огне с двух сторон.

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Порция	30	19	24	392

# ДЕНЬ 9,10

ОБЕД

## СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2.5 литра бульона из курицы
- Замороженный зеленый горошек 500 г
- Картофель 400 г
- Лук 50г
- Сливки 10% 200г
- 5 зубчиков чеснока
- Масло 3г
- Соль, перец по вкусу



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе отложить для подачи.

В бульон положить горошек и варить 30 минут.  
Добавить картофель, можно не резать. Варить до готовности. Лук и чеснок обжарить и добавить в суп,  
Снять с огня и блендером пюрировать, добавить сливки. Еще раз хорошо пройтись блендером до однородности. Посолить и довести до кипения,  
Разлить по тарелкам, добавить сухарики, курицу и зелень.

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп пюре 400 г	14	в	19	204
Кур. филе 100 г	14	4,8	0	102
Сухарики 20 г	2,3	0,9	16	35

# ДЕНЬ 9,10

## ДЕСЕРТ

### ЗАПЕЧЕННАЯ ТОРТИЛЬЯ С ЯБЛОКАМИ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тортилья 20г
- Яблоко 50г
- Грецкие орехи 10 г
- Сахзам по вкусу
- Корица 0,5 ч ложки



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоко натереть на терке, добавить нарезанные орехи, корицу и сах. зам, завернуть в тортилью и выпекать в духовке 15 минут при 180 градусов

**ДЕСЕРТ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ НА ЛЮБУЮ ВКУСНЯШКУ ( ШОКОЛАД И Т.Д)**

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Порция	3	8	15	144

# ДЕНЬ 9,10

УЖИН

## ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ С ФАРШЕМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фасоль 200г
- Фарш из индейки 150 г
- Лук 50г
- Чеснок 2 зубчика
- Томатная паста 20 г
- Масло 2г



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Фасоль тварить.

На масле обжарить лук и чеснок, добавить фарш и туширь до готовности.

Выложить фасоль и томатную пасту, специи, соль по вкусу. Потушить 5 минут.

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Порция	41,4	9,4	17	293

### ИТОГО ЗА ДЕНЬ 5

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
104,4	50,1	91	1216