

**Татьяна Архипова (Орлова).**

*Нутрициолог, специалист по гормональной регуляции метаболизма, специалист по психологической коррекции расстройств пищевого поведения, член национального общества нутрициологии и здоровья*

**Автор сборника – Архипова (Орлова) Татьяна Сергеевна.**



Член национального общества нутрициологии и укрепления здоровья. Нутрициолог, диетолог-консультант, специалист по гормональной регуляции метаболизма и по психологической коррекции расстройств пищевого поведения, специалист по детоксу и по анти-эйдж питанию, автор комплексной программы снижения веса «Система Татьяны Орловой», на которой успешно снизили вес более 15 тысяч девушек и женщин разных возрастов

Контактная информация:

**тел.(WhatsApp) 8 965 017-65-32**

**telegram – tati\_orlowa**

**e-mail: [tati.orlowa@gmail.com](mailto:tati.orlowa@gmail.com)**

**<https://vk.com/tatiorlowa>**

**Здравствуй, уважаемый читатель.**

Благодарю за доверие и рада представить Вам пробное меню на 7 дней для комфортного и сытного снижения веса.

Данное меню подходит для здорового и безопасного похудения именно под Ваши параметры (Вы посчитали свою норму калорий перед покупкой).

Все рецепты к этому меню представлены в отдельном файле «Рецепты» - уверена, вы найдете их простыми и вкусными.

Среди этих меню – есть и попроще, и посложнее, и даже пример дня без готовки совсем- на экстренный случай – но все они рассчитаны на максимально эффективное и безопасное похудение.

**МЕНЮ на 1900 ккал, вес указан в готовом виде. (дни можно повторять, чередовать как угодно или выбирать любимые, но в течение одного дня ничего не меняем)**

***Последовательность дней абсолютно любая на ваше усмотрение, как и повторение любимых дней.***

***ВАЖНО!*** В сборнике рецептов указан вес выхода сложносоставных блюд – пожалуйста, учитывайте это при готовке – если нужно приготовить на всю семью, или же наоборот только на себя и на 1 раз, то нужно пропорционально

уменьшить или увеличить граммовки ингредиентов в соответствии со своими потребностями.

#### День 1.

Завтрак: Творожно-кокосовые кексы 160 гр + 37 гр орехов	<b>Замена кексов:</b> Творог 5% 160 гр + 150 гр фруктов
Перекус: фрукты 300 гр	
Обед: Нежная куриная запеканка с грибами 210 гр + 150 гр макароны + 100 гр свежих овощей + 40 гр хлеба	<b>Замена запеканки:</b> куриное филе отварное/запеченное 130 гр + 140 гр свежих овощей + 1 чл масла
Перекус: Салат из свежих овощей 200 гр с 1 яйцом и 2 чл масла	
Ужин: Нежная куриная запеканка с грибами 250 гр	<b>Замена запеканки:</b> Куриное филе отварное/запеченное 220 гр + 160 гр свежих овощей + 2 чл масла
Перед сном за полчаса кефир 2.5% 300 гр	

#### День 2.

Завтрак: Ванильная лентяйка 200 гр (готовится 3 мин)	Замена лентяйки: Хлеб 50 гр + 30 гр сыр + 170 гр фрукты
Перекус : 25 гр горького шоколада + 40 гр сухофруктов	
Обед: Борщ 200 гр + 220 гр салат со свеклой и грецким орехом + 90 гр кускус добавить в салат	<b>Замена борща:</b> 30гр куриное филе готовое + 180 свежие овощи и 3 гр масла растительного. <b>Замена салата (не включая кускус):</b> 120 гр куриное филе готовое +300 свежие овощи + 10 гр масла растительного
Перекус: Творог 2% 200 гр + 90 гр детского яблочного пюре	
Ужин: Сердечки куриные в соусе 220 гр + 200 гр туш.овощей	<b>Замена сердечек:</b> Филе бедра куриное тушеное 110 гр +280 гр св.овощей
Перед сном за полчаса кефир 2.5% 200 гр	

#### День 3.

Завтрак: Пирог из лаваша с сыром 200 гр	<b>Замена пирога:</b> Два бутерброда, в каждом хлеб 35 гр + 35 гр готовой грудки куриной + 22 гр сыра – можно в микроволновку чтоб получились горячие бутерброды
Перекус: Фрукты 220 гр + 15 гр орехов	
Обед: борщ 250 гр + макароны отварные 220 гр с тертым сыром 35 гр	<b>Замена борща:</b> 40 гр куриное филе готовое + 200 гр свежих овощей + 3 гр масла
Перекус: Нежный кокосовый десерт 220 гр	<b>Замена десерта:</b> творог 5% 80 гр + 20 гр горького шоколада (шоколад до 16.00 едим)

Ужин: Фаршированный кальмар 260 гр + 200 гр свежих овощей	<b>Замена кальмара:</b> 230 гр белая рыба запеченная + 100 гр конс фасоли + 10 гр масла
Перед сном за полчаса кефир 1% 250 мл	

#### День 4.

Завтрак: каша овсяная на молоке 250 гр + 50 гр хлеба	
Перекус: 300 гр фруктов + 100 гр пп-зефир	<b>Замена зефира:</b> 105 гр творог 2%
Обед: Говядина постная отварная 180 гр + 150 гр гречка	
Перекус: 200 гр свежих овощей + 50 гр сыра	
Ужин: Говядина постная отварная 170 гр + 130 гр тушеных овощей	
Перед сном за полчаса кефир 1% 250 мл	

#### День 5.

Завтрак: Сырники 190 гр + 30 гр йогурт+ 30 гр орехов + 40 гр сухофруктов	<b>Замена сырников:</b> творог 5% 160 гр + 15 гр горький шоколад + 100 гр фрукты
Перекус: Два хлебца по 10 гр + сыр 40 гр	
Обед: Тушеная куриная грудка с перцем 230 гр + 190 гр макароны	
Перекус: Грейпфрут 250 гр	
Ужин: Тушеная куриная грудка с перцем 300 гр + 200 гр свежих овощей с 2 чл масла	
Перед сном за полчаса кефир 2.5% 200 мл	

#### День 6.

Завтрак: Гречка отварная 180 гр + 2 яйца + 70 гр авокадо	
Перекус: Фрукты 300 гр	
Обед: Куриные голени запеченные без кожи 210 гр + 150 гр макароны	
Перекус: 200 гр грейпфрут+160 гр творог 5%	
Ужин: Рыба под шубой 340 гр	<b>Замена рыбы под шубой:</b> Рыба белая запеченная 220 гр или конс.тунец так же 220 гр + 240 гр свежих овощей + 2 чл масла
Перед сном за полчаса кефир 1% 250 мл	

#### День 7. Без готовки

Завтрак: два бутерброда, в каждом хлеб 25 гр , масло сливочное 4 гр и 25 гр сыра	
--	--

Перекус: 30 гр орехов + Яблочное детское пюре 180 гр + 140 гр йогурт без наполнителей	
Обед: Тунец консервированный в собственном соку 190 гр + 200 гр свежие овощи + 90 гр конс.кукуруза без сахара + 1 чл масла	
Перекус: салат: 150 гр свежих овощей, 100 гр тунца в собств.соку + 2 чл масла	
Ужин: творог 2% 180 гр + 2 зеленых яблока	
Перед сном за полчаса кефир 1% 250 мл	

***Приятного аппетита и легкого снижения веса!***

***С 3 марта 2025 - откроется мой VIP-клуб стройняшек! Формат похудения и поддержания стройности в виде ежемесячной доступной подписки – поддержка, вебинары, разборы личных ситуаций и многое другое – и только с профессиональным подходом. Следите за новостями в соц.сетях)***

**Контактная информация:**

тел.(WhatsApp) 8 965 017-65-32

telegram – tati\_orlowa

e-mail: [tati.orlowa@gmail.com](mailto:tati.orlowa@gmail.com)

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПОХУДЕНИЯ**

**Вода – 2,5 литра в день – за 20 мин до еды и через 40 мин после – не раньше.**

Напитки после и вместе с едой – чай, кофе без сахара, можно сахарозаменитель. Если будете использовать сах замы, лучше всего –стевию, или фитпарад номер 7 (продается в сетевых магазинах, в магните дешевле всего). Можно заказать на сайте. <https://fitparade.ru/>

Кофе с молоком 2 чашки в день, чай сколько угодно.

Питание по меню: Можно пропускать или повторять дни меню. Менять местами и чередовать как угодно. НО – в течение выбранного дня ничего не менять. Менять местами перекусы или основные приемы пищи нельзя.

Солить еду можно, желательно уже в готовом виде – так используется меньше соли, и меньше задерживается жидкость.

Можно добавлять в любом количестве в любое время дня - сахарозаменитель, специи, травы, корицу.

Продукты:

В меню почти везде рыба белая, красная только там, где указано. Белая рыба – любая кроме скумбрии и сельди – скумбрия или сельдь всегда подписана в меню конкретно по названию.

Рыба красная – любая, если не указана конкретная, но едим только спинки, иногда где важен сорт – он написан.

**Рис – только НЕ БЕЛЫЙ – можно бурый, дикий, красный.**

Фрукты – все, кроме банана и винограда

Овощи – все, кроме картофеля

Крупы взаимозаменяемы – все кроме белого риса и манки, так же можно заменить на макароны твердых сортов пшеницы.

Перерывы между приемами пищи – 2,5-3 часа. Ужин не ранее чем за 4.5 и не позднее, чем за 3 часа до сна. Кефир за полчаса, можно не пить – по желанию.

**Каши и крупы указаны так же в готовом виде. Если нужно только себе готовить, то вес сухой крупы в 3 раза меньше, чем в меню указано готового продукта.**

Орехи – любые НЕ ЖАРЕННЫЕ

Сухофрукты – любые абсолютно.

Сыр – до 35%

Молоко, кефир, ряженка – до 2,5%, творог до 5%, масло сливочное 82,5, йогурт (только без добавок фруктовых и иных добавок) – до 3,5%

Хлеб: цельнозерновой, ржаной, отрубной.

Рекомендую делать разгрузочный день 1 раз в неделю (не чаще!!!) – только если нет проблем с ЖКТ, эндокринной системой печенью или почками. Это моно-день, кроме выбранного продукта ничего не добавлять – можно сахзам и корицу: яблоки 2 кг, кефир 1,5 л, творог 500 и кефир 500, арбуз до 2 кг

---

***С 3 марта 2025 - откроется мой VIP-клуб стройняшек! Формат похудения и поддержания стройности в виде ежемесячной доступной подписки – поддержка, вебинары, разборы личных ситуаций и многое другое – и только с профессиональным подходом. Следите за новостями в соц.сетях)***

**Контактная информация:**

тел.(WhatsApp) 8 965 017-65-32

telegram – tati\_orlowa

e-mail: [tati.orlowa@gmail.com](mailto:tati.orlowa@gmail.com)