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 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 1400 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	Замена кексов: Творог 5% 160 гр + 150 гр
+ 28 гр орехов	фруктов
Перекус: фрукты 300 гр	
Обед: Нежная куриная запеканка с	Замена запеканки: куриное филе
грибами 150 гр + 140 гр макароны	отварное/запеченное 100 гр + 100 гр
	туш.овощей
Перекус: Салат из свежих овощей 200 гр с	
1 яйцом и 2 чл масла	
Ужин: Нежная куриная запеканка с	Замена запеканки: Куриное филе
грибами 200 гр	отварное/запеченное 135 шо + 150 гр
	свежих овощей + 1 чл масла

День 2.

Замена лентяйки: Хлеб 50 гр + 30 гр сыр +
170 гр фрукты
Замена борща: 30гр куриное филе
готовое + 180 свежие овощи и 3 гр масла
растительного.
Замена салата: 85 гр куриное филе готовое
+ 250 свежие овощи + 8 гр масла
растительного
Замена сердечек: Филе бедра куриное
тушеное 80 гр + 220 гр св.овощей

День 3.

Завтрак: Пирог из лаваша с сыром 200 гр	Замена пирога: 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 + 1 кус хлеба 25 гр + 25	Замена борща: 40 гр куриное филе
гр сыра	готовое + 200 гр свежих овощей + 3 гр
	масла
Перекус: Нежный кокосовый десерт 100 гр	Замена десерта: творог 5% 35 гр + 10 гр
	горького шоколада (шоколад до 16.00
	едим)

Ужин: Фаршированный кальмар 200 гр +	Замена кальмара: 180 гр белая рыба
200 гр свежих овощей	запеченная + 70 гр конс фасоли + 10 гр
	масла

День 4.

Завтрак: Два бутерброда, в каждом хлеб	
25 гр и 25 гр сыра +100 гр каша овсяная на	
молоке	
Перекус: 200 гр фруктов + 100 гр пп-зефир	Замена зефира: 105 гр творог 2%
Обед: Говядина постная отварная 130 гр +	
150 гр гречка	
Перекус: 200 гр свежих овощей	
Ужин: Говядина постная отварная 100 гр +	
130 гр тушеных овощей	

День 5.

Завтрак: Сырники 190 гр + 30 гр йогурт+ 20	Замена сырников: творог 5% 160 гр + 15 гр
гр орехов	горький шоколад + 100 гр фрукты
Перекус: Два хлебца по 10 гр + сыр 40 гр	
Обед: Тушеная куриная грудка с перцем	
200 гр + 100 гр макароны	
Перекус: Грейпфрут 250 гр	
Ужин: Тушеная куриная грудка с перцем	
200 гр + 200 гр свежих овощей с 2 чл масла	

День 6.

Завтрак: Гречка отварная 180 гр + 2 яйца +	
70 гр авокадо	
Перекус: Фрукты 200 гр	
Обед: Куриные голени запеченные без	
кожи 150 гр + 100 гр макароны	
Перекус: 200 гр грейпфрут	
Ужин: Рыба под шубой 340 гр	Замена рыбы под шубой: Рыба белая
	запеченная 220 гр или конс.тунец так же
	220 гр + 240 гр свежиз овощей + 2 чл масла

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	
Обед: Тунец консервированный в	
собственном соку 160 гр + 200 гр свежие	
овощи + 70 гр конс.кукуруза без сахара	
Перекус: салат: 150 гр свежих овощей, 50	
гр тунца в собств.соку + 1 чл масла	

Ужин: творог 2% 180 гр + 2 зеленых яблока

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

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 ЖАРЕНЫЕ

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