



МЕНЮ

на 1250 ккал

Via photo

ВВЕДЕНИЕ

Данное меню предполагает сбалансированный рацион по калориям, белкам, жирам и углеводам.

Дни из меню можно менять местами, повторять несколько дней, менять между собой приемы пищи из разных дней, для этого в каждом приеме пищи прописана калорийность для вашего удобства.

Перекусы можно делать не только после обеда, а переносить их в промежуток после завтрака, адаптируя под свой ритм жизни.

Напитки, вода, соки, кофе, чай можно включать в рацион в дополнение к меню. Супы также можно включать к меню в дополнение к прописанному приему пищи или вместо него, более подробнее об этом есть в уроках, а также будем подробнее эти вопросы разбирать в обучающих статьях в телеграм канале.

Все вопросы, которые возникнут, вы сможете задать в чат и получить ответ от диетолога. Поэтому нет причин для волнения, даже если сейчас что-то непонятно, мы все обсудим.

Via photo

Завтрак (270 ккал)

первый час после пробуждения

1. Омлет из 1 яйца (можно с молоком до 50 мл или без молока)
2. Цельнозерновой хлеб 50 гр. (или хлебцы) + сыр твердый 35–50% 30 гр.

Обед (521 ккал)

спустя 4-5 часов от завтрака

1. Крупа на выбор (гречка/булгур/полба/геркулес/бурый рис/киноа/перловая крупа и т.п.) или твердосортовые макароны на выбор 65 гр. в сухом виде или 190 гр. в вареном виде
2. Курица без кожи (бедро или голень) приготовить удобным способом (тушить в сковородке с добавлением воды/томатной пасты/лука/моркови/специй в виде сухих трав) 100 гр. в готовом виде
3. Салат овощной 200 гр. (зелень/огурцы/помидоры/перец/белокочанная капуста/редис/лук в любых пропорциях и сочетаниях здесь и в других днях меню) + ½ чайной ложки масла. Можно делать не салатом, а овощной нарезкой
4. Яблоко 1 шт. средних размеров (100–130 гр.), можно заменить на грушу/апельсин/киви 2 шт./ягоды 100–150 гр./небольшой банан как в этот день, так и в последующие можно выбирать 1 средний фрукт или ягоды сезонные 100 гр.

Перекус (233 ккал)

через 1,5–3 часа от обеда

1. Творог 4–5% 140 гр. с сухофруктами 25 гр.

Via photo

Ужин (224ккал)

за 3 часа до сна

Овощной салат 200 гр. (зелень/огурцы/помидоры/перец/
белокочанная капуста/редис/лук в любых пропорциях
и сочетаниях здесь и в других днях меню) с заправкой маслом
1 ч.л. + моцарелла 20 гр. (можно заменить моцареллу на фетаксу/
морепродукты) + авокадо (можно в салат) 40 гр. Можно не
добавлять авокадо, увеличить заправку до 2 ч.л. масла



*далее приемы пищи в это же время , перекус между обедом и ужином можно
переместить между завтраком и обедом, если так будет удобнее

Via photo

Завтрак (227 ккал)

1. Хлеб зерновой 25 гр. (или хлебцы 1–2 шт.) + сыр 35–50% 30 гр.
2. Вареное яйцо 1 шт. (можно омлет или яичница)
3. Овощи или листья салата по вкусу

Обед (543 ккал)

1. Крупа на выбор 60 гр. в сухом виде или 150 гр. в вареном виде
2. Овощной салат (зелень/огурцы/помидоры/перец/белокочанная капуста/редис/лук в любых пропорциях и сочетаниях) 200 гр. + ½ ст.л. масла
3. Куриная грудка (или меняем на бедро) под соусом песто (можно без соуса, калорийность меняется незначительно) 130 гр. в готовом виде

Ингредиенты:

- ✓ куриная грудка
- ✓ соус песто 2 ч.л. на грудку (если готовите больше грудок – увеличить)
- ✓ помидоры черри 3–4 шт. на грудку
- ✓ моцарелла 20 гр. на грудку
- ✓ соль по вкусу

Приготовление:

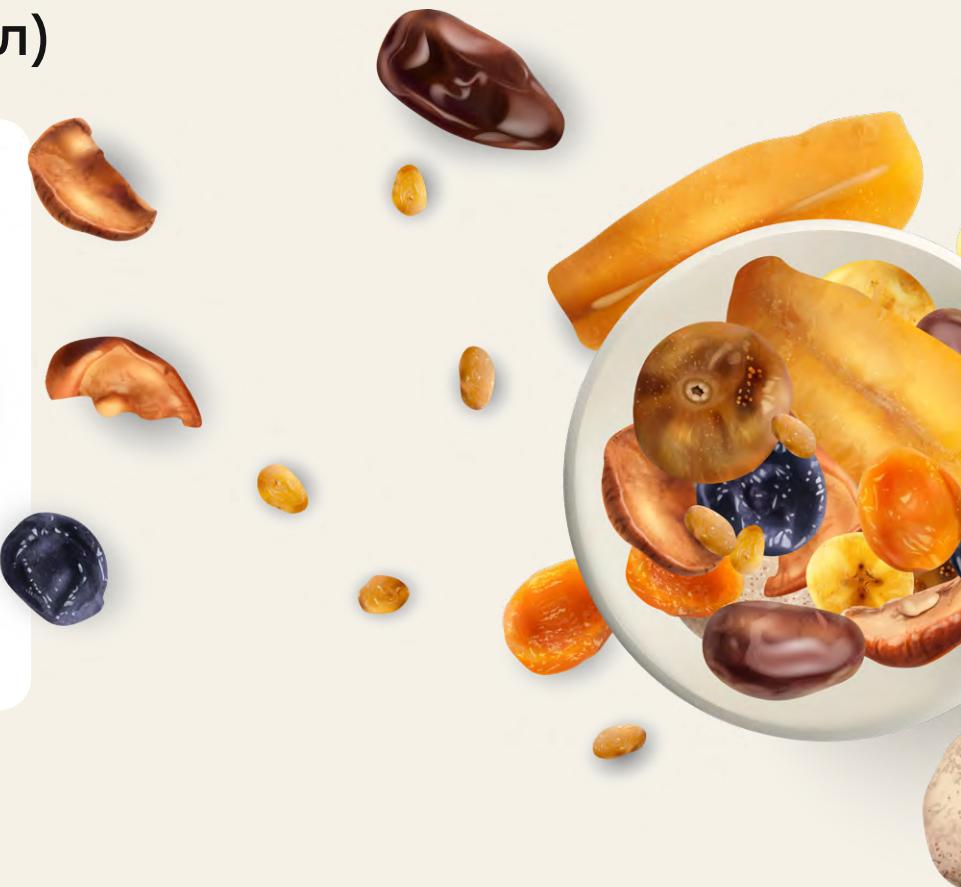
- ✓ сделать в грудке небольшие надрезы и посолить
- ✓ смазать соусом песто
- ✓ в надрезы кусочки помидоры и сыр
- ✓ запекать 20–25 минут в духовке при 180 °C

4. Зефир 1 шт. /шоколад 15–20 гр./сухофрукты 20–25 гр. (можно заменить на другое лакомство, важно это сделать после основного приема пищи, средняя калорийность до 100 ккал, уточнить калорийность продукта можно на упаковке)

Via photo

Перекус (208 ккал)

1. Мягкий творог 4%
130 гр. сухофрукты
15 гр. (сухофрукты
можно заменить
на свежие или
замороженные
ягоды/кусочки
фруктов 50-100 гр.)
2. Яблоко или другой
фрукт средний 1 шт./
ягоды 100 гр.



Ужин (272 ккал)

1. Овощной салат 200 гр. + заправка соевым соусом
или йогуртом + лимонный сок по желанию
2. Курица как в обед 130 гр. в готовом виде (курицу можно
заменить на белую рыбу/индейку/крольчатину/морепродукты,
приготовленные на пару/отварные/запеченные/тушеные

Завтрак (294 ккал)

1. Омлет из 2 яиц
2. Хлеб цельнозерновой 20 гр. или хлебец + творожный сыр 25 гр. + семга/кета/форель на выбор слабосоленая 30 гр.

Обед (411 ккал)

1. Крупа на выбор 60 гр. сухой или 140–150 гр. вареной
2. Семга или скумбрия 120 гр. в готовом виде (рыбу можно готовить на пару/в духовке в фольге с добавлением специй и соли)
3. Овощной салат 150 гр. + заправка йогуртом 1 ст.л.

Перекус (256 ккал)

1. Батончик злаковый (без сахара, патоки, глюкозного сиропа в составе) 45–50 гр. или заменить на микс орехов и сухофруктов 45 гр.
2. Фрукт на выбор 1 шт.

Ужин (294 ккал)

1. Салат из свеклы с черносливом 1 порция

Ингредиенты на порцию:

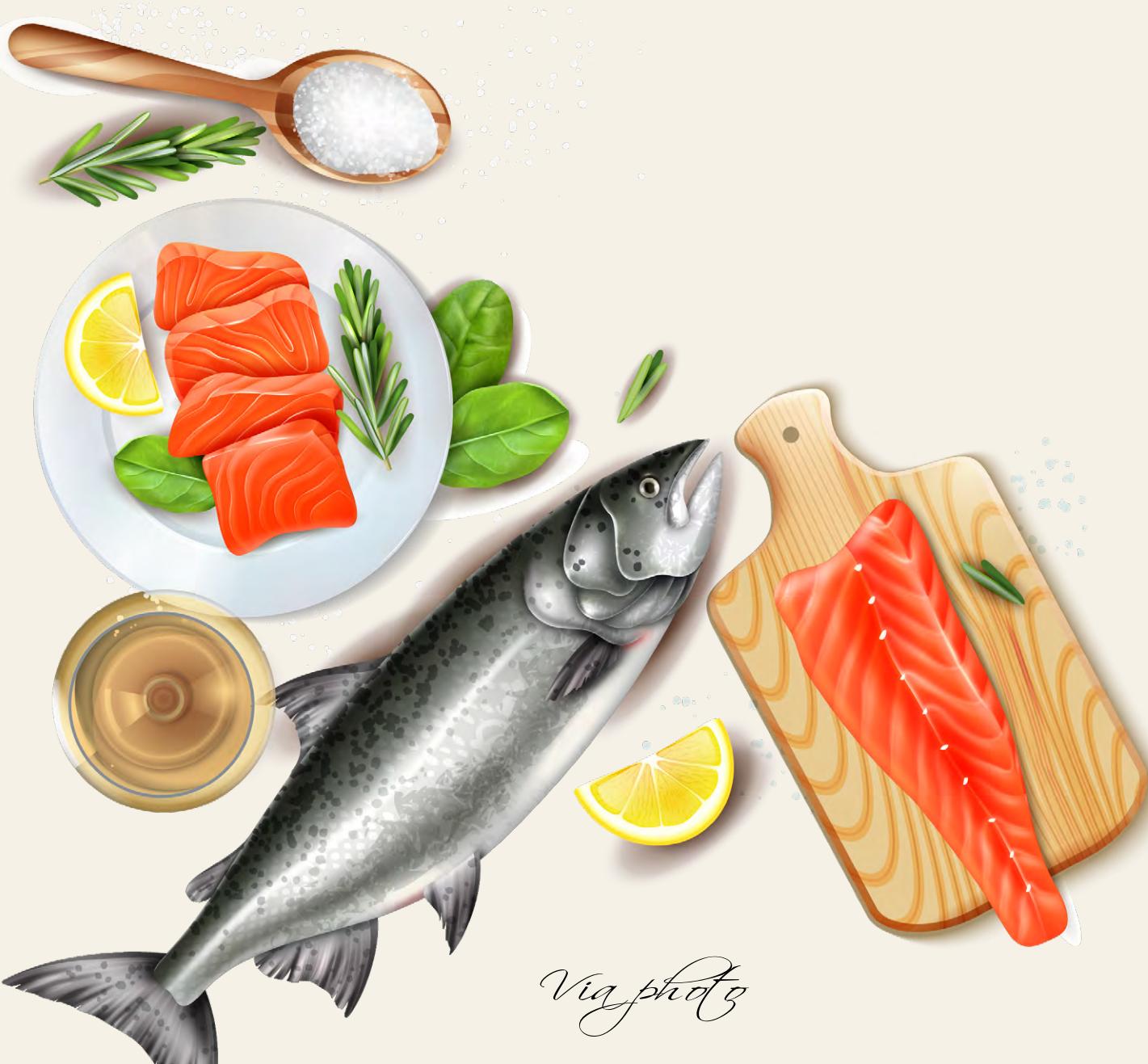
- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> свекла вареная 90 гр. | <input checked="" type="checkbox"/> йогурт 1–2 ст.л. |
| <input checked="" type="checkbox"/> чернослив 5 шт. | <input checked="" type="checkbox"/> соль |
| <input checked="" type="checkbox"/> чеснок по вкусу | |

Via photo

Приготовление:

- ✓ Свеклу отварить и натереть на терке
- ✓ Чернослив залить кипятком на пару минут, затем достать и порехать мелко
- ✓ Смешать свеклу и чернослив, добавить чеснок
- ✓ Заправить йогуртом 1–2 ст.л.

2. Рыба как в обед 130 гр. в готовом виде



Via photo

Завтрак (290 ккал)

1. Геркулес монастырский или традиционный 30 гр. в сухом виде или 80 гр. в готовом виде + изюм 20 гр. (или свежие ягоды до 100 гр.) + 1 ч.л. меда по вкусу (можно поменять на другую крупу – 30 гр.)
2. Сыр твердый 45–50% 20 гр. + хлебец или хлеб 20–25 гр.

Обед (438 ккал)

1. Гречневая лапша 50 гр. в сухом или 125 гр. в готовом виде (можно менять на крупу/твердосортовые макароны)
2. Оладьи из индейки 110 гр. в готовом виде (можно заменить на курицу/белую рыбу/постную говядину, приготовленную без масла или с минимальным его добавлением)

Ингредиенты на 3–4 порции:

- ✓ филе индейки – 400 гр.
- ✓ сметана 10% – 150 гр.
- ✓ яйца – 1 шт.
- ✓ мука цз – 45 гр.
- ✓ соль – по вкусу
- ✓ перец черный молотый – по вкусу
- ✓ зелень (по желанию – укроп и/или петрушка) – 10 гр.

Приготовление:

- ✓ филе индейки нарезаем самым мелким кубиком. Помещаем его в глубокую миску, добавляем сметану, перемешиваем. Добавляем соль, черный молотый перец и другие специи, если есть особые вкусовые предпочтения. К полученному фаршу добавляем одно яйцо и тщательным образом все перемешиваем.
- ✓ добавляем муку и мелко рубленую зелень. Закрываем крышкой и оставляем в холодильнике на 1 час.
- ✓ обжарить на антипригарной сковороде с двух сторон

3. Салат овощной 150 гр. + заправка маслом $\frac{1}{2}$ ст. л.

Via photo

Перекус (220 ккал)

Коктейль (йогурт натуральный без добавок питьевой 2,5% 200 мл + клубника 70 гр., можно замороженную + банан 100 гр.) – взбить в блендере

Ужин (328 ккал)

1. Запеченный картофель 100 гр.
2. Оладьи из индейки (как в обед) 100 гр. или куриная грудка/рыба белая на выбор
3. Овощи свежие 100 гр. + масло $\frac{1}{2}$ ч.л.

Via photo

Завтрак (279ккал)

1. Каша на выбор 40 гр. в сухом виде или 100 гр. в готовом виде (можно варить как на воде, так и на молоке или варить на воду, а добавлять молоко в конце варки)
2. Орехи 20 гр. или арахисовая паста без сахара 1 ч.л. с горкой
3. Сыр твердый 45% – 25 гр.

Обед (448 ккал)

1. Печень или другие субпродукты 120 гр. (тушим с добавлением воды и/или томатной пасты без сахара по вкусу и/или лука и моркови по вкусу) Субпродукты можно менять на говядину/нежирную свинину. Красное мясо (свинина, говядина, баранина стараемся употреблять не чаще 2–3 раз в неделю! Отдаем предпочтение птице, рыбе, морепродуктам, крольчатине)
2. Крупа на выбор 55 гр. в сухом виде или 160 гр. в готовом виде
3. Овощной салат 200 гр. + для заправки масло растительное 1 ч.л. + лимонный сок по желанию (можно соевый соус)

Перекус (274ккал)

1. Лаваш армянский 30 гр. + смазать творожным сыром 20 гр. + овощи и листья салат до 100 гр. + куриная грудка вареная 30 гр. Завернуть рулетом
2. Фрукт на выбор 1 шт.

Via photo

Ужин (219 ккал)

1. Овощной салат 200 гр. + заправка йогуртом по вкусу
2. Куриная грудка/рыба белая/морепродукты на выбор 100 гр.
(готовим на пару/запекаем в духовке или тушим с добавлением воды/томатной пасты/нежирных сливок/специй)



Via photoz

Завтрак (231ккал)

1. Омлет из 1 яйца
2. Хлеб цз 30 гр. + сыр твердый 45–50% 30 гр.

Обед (501 ккал)

1. Фунчоза с курицей 300 гр.

Ингредиенты на 2–3 порции:

- ✓ филе куриной грудки – 550 г.
- ✓ фунчоза – 140 г.
- ✓ болгарский перец – 1 шт.
- ✓ морковь – ½ шт.
- ✓ репчатый лук – ½ шт.
- ✓ соевый соус – 3–4 ст. л.
- ✓ специи по вкусу
- ✓ растительное масло (если нет антипригарной сковородки)

Приготовление:

- ✓ филе куриной грудки режем кубиком, добавляем к ней смесь молотых перцев, сухой чеснок, прованские травы. Обжариваем на а/п сковородке 8 минут (смазываем сковородку маслом тонко, если нет антипригарной посуды)
- ✓ тем временем в произвольной последовательности измельчаем овощи
- ✓ к мясу птицы добавляем лук, морковь. Готовим под крышкой на среднем огне в течение 7–10 минут. Далее идут сладкий перец, соевый соус, тушим еще 5 минут
- ✓ фунчозу готовим согласно инструкции, указанной на упаковке. Обычно она готовится двумя способами: заливается кипятком на 5 минут или отваривается 2–3 минуты в кипящей воде

Via photo

- ✓ как только курица с овощами и лапша будут готовы, соединяем их в сковороде, хорошо перемешиваем между собой. Для подачи посыпаем блюдо семенами кунжута по желанию

Данный рецепт можно заменить любой крупой 60 гр. в сухом виде или 150 гр. в вареном виде + индейку приготовить удобным способом и подать с крупой (индейка 100 гр. в готовом виде)

2. Салат овощной 150 гр. с маслом растительным $\frac{1}{2}$ ст.л.

Перекус (274 ккал)

Лаваш армянский 30 гр. + смазать творожным сыром 20 гр. + овощи и листья салата до 100 гр. + куриная грудка вареная 30 гр. Завернуть рулетом

Ужин (239 ккал)

1. Салат греческий (200 гр. овощей – огурцы, помидоры, перец, листья салата) + сыр фета 40 гр. + заправка маслом $\frac{1}{2}$ ст.л. + лимонный сок по желанию
2. Хлеб цз 20 гр.

Завтрак (368 ккал)

- Хлеб зерновой 20 гр. + сыр творожный 30 гр. + семга/форель слабосоленая 30 гр.
- Каша на выбор 30 гр. в сухом виде или 100 гр. в готовом виде (можно варить на воде, в конце варки добавляя молоко по желанию) + сухофрукты 20 гр. + орехи 10 гр.

Обед (505 ккал)

- Крупа на выбор 60 гр. в сухом виде или 150 гр. в готовом виде
- Салат овощной 150 гр. + заправка маслом 1 ч.л.
- Куриные кармашки с брынзой 120 гр. в готовом виде

Ингредиенты на 4 порции:

- ✓ куриные филе 4 шт.
- ✓ маслины 80 гр.
- ✓ томаты 2 шт.
- ✓ брынза 80 гр.
- ✓ йогурт натуральный 3 ст.л.
- ✓ соль, перец, приправа

Приготовление:

- ✓ в курином филе вдоль формируем карман (прорезать ножом) для начинки:
- ✓ томат и маслины измельчить
- ✓ сыр размять вилкой
- ✓ смешать томаты, маслины и сыр, добавить перец
- ✓ нафаршировать грудку
- ✓ смазать ее йогуртом и посыпать приправой по вкусу
- ✓ выпекать при 180°С 25 минут

- Фрукт на выбор 1 шт.

Via photo

Перекус (254 ккал)

1. Орехи 10 гр.
2. Ряженка 250 мл или йогурт 300 гр.

Ужин (138 ккал)

Салат с тунцом 230 гр.

Ингредиенты на 3 порции:

- ✓ пекинская китайская капуста – 60–100 гр.
- ✓ помидоры – 1 шт.
- ✓ огурцы – 1 шт.
- ✓ фасоль консервированная – 5 ст.л.
- ✓ лук-шалот (или репчатый $\frac{1}{2}$ шт.)- 1 шт.
- ✓ тунец, консервированный в собственном соусе – 80 гр.
- ✓ яйца – 2 шт.
- ✓ болгарский перец – $\frac{1}{2}$ шт.
- ✓ зелень – по вкусу
- ✓ соль – по вкусу
- ✓ растительное масло – 2 ст.л.
- ✓ душистый перец – по вкусу

Приготовление:

- ✓ все овощи помыть, лук почистить. Пекинскую капусту нашинковать некрупно полосками и выложить в салатницу
- ✓ помидор нарезать небольшими дольками. В салат можно использовать помидоры черри, часть из них нарезать пополам, а часть оставить целыми. Огурец порезать произвольно кружочками или нетолстыми брусками. Всё добавить к капусте
- ✓ болгарский перец и лук нарезать тонкими перьями и выложить к капусте с овощами

Via photo

- ✓ с фасоли слить жидкость. Филе тунца разделить вилкой или ложкой на небольшие кусочки. Отправить всё следующим слоем в салат. Количество фасоли можно увеличить на свой вкус
- ✓ посыпать салат мелко нарубленной зеленью. Хорошо подойдут к салату петрушка, укроп или базилик. Посолить, поперчить душистым перцем и полить маслом
- ✓ яйцо разрезать на четверти и выложить к салату

Данный рецепт можно заменить на овощной салат их привычных овощей 150 гр. с заправкой маслом 1 ст.л. + рыба белая 100 гр. в готовом виде



Завтрак (311 ккал)

1. Творог 5% 110 гр. + ягоды свежие 100 гр. или сухофрукты 20 гр.
2. Омлет из 1 яйца или яйцо варёное
3. Авокадо 30 гр.

Обед (570 ккал)

1. Индейка 110 гр. в готовом виде (индейку можно тушить с добавлением воды/нежирных сливок или томатной пасты/готовить на гриле или антипригарной сковородке/запекать с добавлением специй /соли)
2. Крупа по вкусу (гречка/рис/булгур) 50 гр. в сухом виде или 130–150 гр. в вареном
3. Салат 250 гр. + масло 2 ч.л.
4. Фрукт на выбор 1 шт.

Перекус (186 ккал)

1. Ряженка 4% 200 мл или йогурт без сахара + 1 ст.л. отрубей или псиллиум (по желанию)

Ужин (167 ккал)

Оливье 150 гр.

Ингредиенты на 4 порции:

- ✓ куриная грудка 2 шт.
- ✓ корень сельдерея 2 шт. (можно без него)
- ✓ зеленый горошек замороженный 200 гр. (можно менять на консервированный)
- ✓ морковь 1 шт. (100 гр.)
- ✓ огурец свежий 2 шт. (250–300 гр.)
- ✓ яйца 3 шт.
- ✓ сметана 10% для заправки
- ✓ лук зелёный по желанию

Приготовление:

- ✓ куриную грудку отварить и мелко порезать
- ✓ корень сельдерея очистить и нарезать на ломтики и отварить 10 минут в подсоленной воде
- ✓ сварить морковь и яйца привычным способом
- ✓ сварить зеленый горошек (или взять консервированный)
- ✓ все ингредиенты остудить
- ✓ мелко нарезать все ингредиенты
- ✓ добавить шинкованный лук по желанию, соль, заправить сметаной, можно добавить немного горчицы к заправке

Via photo

Завтрак (324 ккал)

1. Вареное яйцо 1 шт.
2. Хлеб зерновой 50 гр. + сыр творожный 30 гр. + авокадо 40 гр.
3. Горсть зелени или овощи на выбор до 100 гр.

Обед (549 ккал)

1. Креветки вареные или другие морепродукты (можно белую рыбу) 130 гр. в готовом виде. Морепродукты можно туширить с добавлением нежирных сливок (10–20% до 100–150 мл) и специй/чеснока; рыбу запекать в фольге в духовом шкафу или туширить с добавлением воды/нежирных сливок по желанию
2. Рис 60 гр. в сухом виде или 180 гр. в вареном
3. Салат овощной 200 гр. + заправка маслом $\frac{1}{2}$ ст.л.
4. 1 фрукт на выбор

Перекус (100 ккал)

Хлебец 1 шт. + сыр твердый 45% 20 гр. + овощи 100 гр.

Ужин (258 ккал)

- 
1. Овощной салат 150 гр. + заправка маслом $\frac{1}{2}$ ст.л.
 2. Шампиньоны 100 гр. (посолить. Смазать маслом, перемешать, запечь в духовке 15 минут)
 3. Морепродукты или курица 100 гр. в готовом виде

Завтрак (227 ккал)

1. Геркулес монастырский или традиционный 130 гр. в готовом виде (варим на воде, в конце варки можно молоко)
2. Хлебец 1 шт. + сыр твердый 45–50% 25 гр. или сыр моцарелла для бутербродов 30 гр.

Обед (524 ккал)

1. Салат греческий (листья салата + огурцы + помидоры = всех овощей в сумме 200 гр. + фетакса сыр 25 гр. + маслины по желанию до 10 шт.)
2. Масло оливковое или подсолнечное в салат $\frac{1}{2}$ ст.л.
3. Макароны из твердых сортов 130–150 гр. в вареном виде
4. Куриные голени (без кожи) 100 гр. (вес готовых без учета костей, только мясо, то есть приготовили, отделили от косточек и взвесили)

Перекус (250 ккал)

1. Ряженка 3,2% – 250 мл (можно менять на йогурт без сахара/кефир/ацидофиллин)
2. Фрукт 1 шт. на выбор или ягоды сезонные 100 гр.

Ужин (234 ккал)

1. Куриная грудка отварная или тушеная 100 гр.
2. Овощи свежие 200 гр. + йогуртовая заправка 1 ст.л. или соевым соусом

Via photo

Завтрак (295 ккал)

Сырники 120 гр.

Ингредиенты на 1 порцию:

- ✓ пачка творога 5% – 200 гр.
- ✓ яйцо 1 шт.
- ✓ мука рисовая или пшеничная цельнозерновая (если нет цз можно воспользоваться привычной мукой) 2 ст.л.
- ✓ сахарозаменитель по вкусу

Приготовление:

- ✓ смешать все ингредиенты до однородной массы (можно использовать погружной блендер)
- ✓ жарить сырники на антипригарной сковородке (если нет соответствующей посуды – смазывайте сковородку тонким слоем масла с помощью кулинарной кисти)

Подаем со сметаной 10% 30 гр. и свежими ягодами 100 гр.

Обед (407 ккал)

1. Гречка или булгур или киноа 50 гр. в сухом виде; 120–150 гр. в вареном
2. Куриные тефтели в томатной пасте 120 гр.

Ингредиенты на 4–5 порции:

Для тефтелей:

- ✓ фарш куриный или индейки – 500 гр.
- ✓ рис – 100 гр.
- ✓ лук – 0.5 шт.
- ✓ яйца – 1 шт. (если берете фарша меньше – яйцо все равно оставляем 1 шт.)
- ✓ перец – по вкусу
- ✓ соль – по вкусу
- ✓ специи сухие – по вкусу

Via photo

Для соуса:

- ✓ перец – по вкусу
- ✓ соль – по вкусу
- ✓ томатная паста – 150 гр.
- ✓ вода – 0.5 л
- ✓ морковь – 1 шт.
- ✓ лук репчатый – 1 шт.
- ✓ лавровый лист – 1 шт.
- ✓ мука цз – 1 ч.л.

Приготовление:

- ✓ в глубокой миске смешать выбранный фарш, отварной до полуготовности рис, мелко нарезанный репчатый лук (предварительно очищенный), одно яйцо, соль, перец и специи по вкусу. Всё очень тщательно вымесить руками до однородного состояния
- ✓ мокрыми руками отщипывать из общей массы фарша маленькие кусочки и скатывать их в небольшие круглые тефтели, выложить их сковороду, в которой они будут готовиться. Сковороду лучше выбрать глубокую, с антипригарным покрытием, с подходящей по диаметру крышкой
- ✓ лук и морковь очистить, помыть и измельчить: морковь натереть на крупной тёрке, лук порезать. Обжарить морковь и лук до мягкости на а/п сковороде. В глубокой посуде смешать томатную пасту, муку, соль, перец и специи по вкусу, тщательно перемешать. Добавить тёплой воды и размешать всё. Добавить остывшие обжаренные лук и морковь к томатному соусу и перемешать
- ✓ залить томатным соусом с овощами тефтели. Добавить лавровый лист. Сковороду накрыть крышкой и поставить на медленный огонь. Как только соус закипит, немножко подвинуть тефтели, чтобы они не пригорали. Закрыть сковороду крышкой и тушить 30 минут до готовности (мягкости овощей)

3. Салат овощной 150 гр. + заправка соевым соусом или йогуртом 1–2 ст.л.

Via photo

Перекус (184 ккал)

Злаковый батончик 45 гр. (Bite мята/баланс/настроение/иммунитет или иные с аналогичным составом без сахара 45 гр. на 160–190 ккал

Ужин (342 ккал)

1. Тефтели как в обед 100 гр.
2. Салат овощной 150 гр. или овощи тушеные + масло растит 1 ст.л.
3. Хлеб цз 20 гр. или хлебец 1 шт.



Via photo

Завтрак (230 ккал)

Овсяноблин с сыром и помидором (1 порция)

Ингредиенты для 1 порции:

- ✓ геркулес монастырский или традиционный (можно помолоть в муку) 20 гр.
- ✓ яйцо 1 шт.
- ✓ молоко или вода 1–2 ст.л.
- ✓ соль по вкусу
- ✓ сыр твёрдый 45% на выбор 20 гр.
- ✓ помидора по вкусу

Приготовление:

- ✓ смешать геркулес с яйцом и молоком
- ✓ посолить
- ✓ обжарить блин на а/п сковородке
- ✓ сыр потереть на терке
- ✓ помидору порезать кружочками
- ✓ когда обжариваете на второй стороне, посыпьте тертым сыром на блинчик, положите несколько кружочков помидоры, в конце сложите блинчик пополам, выключите плиту, накройте крышкой, дайте сыру расплавится (можно «доплавить» сыр в микроволновой печи несколько секунд, если он не расплавился на плите)

Обед (507 ккал)

1. Макароны из твердых сортов 50 гр. в сухом виде или 140 гр. в вареном виде
2. Суфле куриное 120 гр. (можно заменить на курицу/рыбу/постную говядину, приготовленную удобным способом без масла или с минимальным количеством масла)

Via photo

Ингредиенты на 4–5 порций:

- ✓ куриное филе – 650 гр.
- ✓ 2 яйца
- ✓ 400 мл сливок 10%
- ✓ соль, перец по вкусу
- ✓ приправы – по желанию
- ✓ отварные соцветия брокколи 100 гр. (отварить и перемолоть в блендере)

Приготовление:

- ✓ куриное филе 2 раза пропустить через мясорубку
- ✓ смешать фарш куриный с уже перемолотой брокколи
- ✓ добавить яйца, сливки, соль, перец
- ✓ при необходимости смешать еще раз ингредиенты погружным блендером
- ✓ форму берем антипригарную или можно смазать кистью с растительным маслом
- ✓ выложить туда массу, разровнять поверхность, накрыть форму фольгой
- ✓ поставить в духовку, разогретую до 200°С на 30 минут. Через 30 минут снять фольгу и подержать в духовке еще 10 минут

Можно заменить на куриную грудку, приготовленную удобным способом 130 гр.

3. Салат из свеклы с фетаксой 1 порция

Приготовление:

- ✓ свеклу запечь или отварить, порезать кубиками 110 гр. в готовом виде
- ✓ фету порезать кубиками 30 гр.
- ✓ добавить рукколу по вкусу несколько листьев
- ✓ для заправки смешать масло 1 ч.л. + $\frac{1}{2}$ ч.л. бальзамического уксуса + лимонный сок несколько капель
- ✓ смешать все, заправить, сверху украсить орехом грецким размельченным 7 гр.

Перекус (236 ккал)

Коктейль (йогурт натуральный без добавок питьевой 1–2,5% 300 мл + клубника 100 гр. (можно замороженную) + банан 60 гр.)

Все ингредиенты смешать в блендере

Ужин (279 ккал)

1. Салат овощной 150 гр. + заправка йогуртом 1 ст.л.
2. Суфле как в обед 150 гр. (или курица 120–150 гр. в готовом виде)



Завтрак (216 ккал)

1. Каша на выбор 30 гр. сухом виде или 80 гр. в вареном виде + ягоды свежие сезонные на выбор 120 гр. или изюм 10 гр.
2. Вареное яйцо 1 шт.

Обед (545 ккал)

1. Куриный кармашек с гречкой 200 гр. (можно менять рецепт на вареную крупу 120–150 гр. в готовом виде + курица/индейка/белая рыба 130 гр.)

Ингредиенты на 3–4 порции:

- ✓ куриное филе 4 шт.
- ✓ гречка отварная 250 гр. в готовом виде или ~80–90 гр. сухой
- ✓ морковь 1 шт.
- ✓ сливки 10% 250 гр.
- ✓ соль и перец по вкусу

Приготовление:

- ✓ от филе отрезать сбоку лишнее (малое филе). В грудке сделать надрезы, максимально глубокие, отступая так же вправо и влево, формируя широкий карман, чтобы вошла начинка
- ✓ морковь потереть на терке и обжарить на а/п сковородке без масла
- ✓ гречку предварительно отваренную смешиваем с шампиньонами
- ✓ фаршируем грудку, сверху закрываем маленькими обрезками от основного филе
- ✓ обжариваем на а/п сковороде по 5 минут с каждой стороны, затем заливаем сливками и тушим еще минут 10

2. Овощи свежие 150 гр.
3. Два фрукта на выбор (яблоко/груша/ягоды) + орехи на выбор 10 гр.

Via photo

Перекус (152 ккал)

Хлеб зерновой 20 гр. + твердый сыр 45% 25 гр.

Ужин (337 ккал)

Салат с курицей и авокадо 1 порция (рецепт можно поменять на салат овощной 200 гр. с маслом $\frac{1}{2}$ ст.л. + курица или белая рыба, приготовленная удобным способом)

Ингредиенты на 1 порцию:

- ✓ куриное мясо 80–100 гр.
- ✓ авокадо 50 гр.
- ✓ сладкий перец 70 гр.
- ✓ красный лук по вкусу
- ✓ листья салата айсберг по вкусу
- ✓ чеснок – $\frac{1}{2}$ зубчика
- ✓ масло растительное $\frac{1}{2}$ ст.л.
- ✓ сок лимона по вкусу
- ✓ петрушка – пучок
- ✓ соль, перец по вкусу, мед $\frac{1}{2}$ ч.л.

Приготовление:

Соус: петрушку порезать, смешать с маслом, лимонным соком, солью и черным перцем + $\frac{1}{2}$ ч.л. меда

- ✓ половиной соуса залить курицу, добавить чеснок, оставить мариноваться на 15 минут)
- ✓ затем мясо обжарить на а/п сковородке, курицу порезать полосками
- ✓ порезать лук полукольцами, перец тонкой соломкой – обжарить пару минут на сковородке без масла (или добавить воды чтоб не пригорало)
- ✓ авокадо порезать полосками
- ✓ листья салата порезать или порвать крупно, выложить мясо, лук и перец, авокадо
- ✓ заправить соусом перед подачей

Via photo

Завтрак (264 ккал)

Магкейк банановый 1 порция (рецепт можно заменить на кашу из любой крупы 130 гр. в вареном виде + вареное яйцо 1 шт. + йогурт греческий 100–120 гр.)

Ингредиенты на 1 порцию:

- ✓ творог мягкий 4% 130 гр.
- ✓ яйцо 1 шт.
- ✓ мука пшеничная цельнозерновая (лучше тонкого помола) 1,5–2 ст.л. или поменять на 1 ст.л. кокосовой муки
- ✓ ½ банана (40–50 гр.)
- ✓ сахарозаменитель или сахар

Приготовление:

- ✓ банан размять вилкой
- ✓ смешать творог, яйцо, банан, муку, сахар
- ✓ поместить в силиконовую форму/кружку/контейнер на выбор
- ✓ готовить в микроволновой печи 3–4 минуты

Обед (555 ккал)

1. Макароны из полбы или полба 50 гр. в сухом виде или 120–130 гр. в готовом виде
2. Салат из свежих овощей 200 гр. + заправка маслом 1 ст.л.
3. Морепродукты 160 гр. (вес готовых) или меняем на куриное филе 100 гр. (вес готового)
4. Фрукт на выбор (персик /груша/яблоко/киви 2 шт.)

Перекус (127 ккал)

Сухофрукты на выбор 50 гр.

Via photo

Ужин (283 ккал)

1. Куриное филе или индейка (можно в виде котлет) 120 гр.
2. Овощи на выбор свежие 150 гр. с маслом $\frac{1}{2}$ ст.л.



Завтрак (241 ккал)

1. Хлеб зерновой 40 гр. + паштет из куриной печени 40 гр. или меняем на твердый сыр 45% 20 гр.
2. Яйцо вареное 1 шт. (или омлет)
3. Листья свежие по вкусу или свежие овощи до 100 гр.

Обед (531 ккал)

1. Куриная отбивная 100 гр. в готовом виде (отбить, обжарить с 2-х сторон с приправами и солью на антипригарной сковородке или в небольшом количестве масла (масло не льем, а смазываем сковородку кулинарной кисточкой)
2. Крупа на выбор 50 гр. в сухом виде или 140–150 гр. в готовом виде
3. Овощной салат (огурцы 120 гр. + айсберг или шпинат по вкусу + кукуруза консервированная 40 гр. + фасоль консервированная красная 40 + 1 ст.л. масла)

Перекус (256 ккал)

1. Батончик злаковый 45 гр. на 160–190 ккал
2. Фрукт на выбор 1 шт.

Via photo

Ужин (218 ккал)

Фаршированный перец 260 гр.

Ингредиенты на 4 порции:

- ✓ перец 4 шт. (если маленькие – можно 8 шт.)
- ✓ куриное филе 600 гр.
- ✓ кабачок 150 гр.
- ✓ лук 2 шт. (100 гр.)
- ✓ сыр твердый до 35% жирности 100 гр.
- ✓ йогурт 2 ст.л. или сметана 10% перед подачей перца по желанию

Приготовление:

- ✓ перец разрезать пополам вдоль (как две лодочки) и освободить от семян
- ✓ мелко порезать курицу, кабачок, помидор и лук (это начинка) + соль, перец
- ✓ начинку в каждую половинку
- ✓ сверху каждую половинку посыпать сыром
- ✓ запекать в духовке 25 минут при 180°C



Via photo

Завтрак (297 ккал)

1. Каша на выбор 50 гр. в сухом виде или 140–150 гр. в вареном (молоко в конце варки по желанию до 100 мл) + ягоды любые 100 гр. (можно замороженные)
2. Сыр моцарелла 20 гр.

Обед (522 ккал)

1. Тефтели в сметанном соусе на 140 гр.

Ингредиенты на 4 порции:

- ✓ индейка (фарш) или курица 500 гр.
- ✓ лук 150 гр.
- ✓ морковь 100–150 гр.
- ✓ яйцо 1 шт.
- ✓ вода 1 стакан
- ✓ мука цельнозерновая 1 ст.л.
- ✓ сметана 15% 200 гр.

Приготовление:

- ✓ овощи мелко порезать
- ✓ лук пассеровать
- ✓ в глубокой посуде смешать фарш + яйцо + лук + соль
- ✓ сформировать шарики из фарша
- ✓ для соуса: смешать воду + сметану + муку + щепотку соли
- ✓ заливаем соусом тефтели и отправляем в духовку на 40 мин при 180°C

2. Овощи тушеные на выбор (кабачки/ цветная/ брокколи / стручковая фасоль – на выбор) 250–300 гр. в готовом виде (можно заменить на салат из свежих овощей)
3. Хлеб 65 гр.
4. Средний фрукт 1 шт. (банан)

Via photo

Перекус (124 ккал)

Ряженка 2–4% 200 мл

Ужин (278 ккал)

1. Салат овощной 200 гр. + масло $\frac{1}{2}$ ст.л.
2. Зразы с яйцом и зеленым луком 120 гр. (можно заменить на тефтели как в обед 120 гр.)

Ингредиенты на 4 порции:

- ✓ филе куриной грудки или индейки – 700 гр. или готовый фарш
- ✓ яйцо – 4 шт. (один в фарш, а три остальных отварить)
- ✓ лук зеленый – 4 пера или по вкусу
- ✓ лук репчатый 1 шт.

Приготовление:

- ✓ прокручиваем мясо в фарш или берем фарш готовый
- ✓ добавляем туда яйцо сырое и лук репчатый (мелко порезать или протереть через мясорубку)
- ✓ формируем из фарша большие лепешки и внутрь помещаем вареное яйцо с луком
- ✓ запекаем 30 минут при 180°С

Завтрак (243 ккал)

1. Омлет из 1 яйца + 70–80 мл 2–3,2% молока + зелень и соль по вкусу
2. Свежие овощи на выбор 100 гр.
3. Хлеб зерновой 50 гр.

Обед (523 ккал)

1. Семга или скумбрия 120 гр. в готовом виде, рыбу готовим на пару или запекаем в фольге со специями/луком/чесноком) (или меняем на говядину 100 гр. в готовом виде)
2. Салат из моркови тертой 140 гр. с маслом $\frac{1}{2}$ ст.л. и чесноком по желанию (можно заменить на другие овощи 120–140 гр.)
3. Гречневая лапша 45 гр. в сухом виде или 120–130 гр. в готовом виде

Перекус (256 ккал)

1. Батончик 45 гр. (на 160–190 ккал и составом без сахара)
2. Фрукт на выбор 1 шт.



Ужин (232 ккал)

Салат мимоза 1 порция

Ингредиенты на 1 порцию:

- ✓ консервированный тунец в собственном соку 80 гр.
- ✓ яйцо отварное 1 шт.
- ✓ свежий огурец 100 гр.
- ✓ тертый твердый сыр 35–45% 20 гр.

Приготовление:

- ✓ все ингредиенты измельчить и выложить слоями огурец-тунец-яйцо-огурец-сыр

Via photo

Завтрак (351 ккал)

1. Крупа на выбор 30 гр. варим на воде (в конце варки молоко по желанию до 70 мл) или 100–120 гр. каши в вареном виде + орехи 10 гр. или 1 ч.л. арахисовой пасты
2. Конвертик с сыром 1 порция (можно заменить рецепт на хлебец или цз хлеб 20–30 гр. с творожным сыром и зеленью)

Ингредиенты:

- ✓ лаваш 30 гр. нарезать квадратиками
- ✓ творожный сыр 25 гр.
- ✓ зелень по вкусу
- ✓ помидор 1 шт. по желанию

Приготовление:

- ✓ сыр, зелень и помидоры положить в лаваш, свернуть удобным способом (треугольником или трубочкой)
- ✓ обжарить на сухой антипригарной сковородке по 30–60 сек с каждой стороны

Обед (503 ккал)

1. Куриные крылышки или ножки без кожи 110 гр. в готовом виде без учета костей (можно тушить на сковородке с добавлением воды/томатной пасты /лука и специй по желанию или запекать в пакете для запекания/фольге)
2. Чечевица или нут 40 гр. в сухом виде или 100 гр. в готовом виде
3. Салат из свеклы 160 гр.

Ингредиенты на 1 порцию:

- ✓ свекла отварная 130 гр.
- ✓ чернослив 30 гр.
- ✓ соль по вкусу
- ✓ масло ½ ст.л.

Via photo

Приготовление:

- ✓ свеклу порезать кубиками или натереть на терке
- ✓ чернослив залить кипятком, промыть
- ✓ порезать чернослив при необходимости
- ✓ смешать ингредиенты, заправить маслом

Перекус (145 ккал)

Йогурт без сахара 160 гр. + ягоды сезонные 100 гр. или 1 средний фрукт на выбор

Ужин (238 ккал)

Рулет из индейки с кабачком 300 гр. (можно заменить рецепт на овощной салат или тушеные овощи 200 гр. + мясо или белая рыба 100 гр. в готовом виде)

Ингредиенты на 3–4 порции:

- ✓ филе индейки 500–600 гр.
- ✓ кабачок, тертый на терке 100 гр.
- ✓ помидор мелко порезать 100 гр.
- ✓ сыр 70 гр.
- ✓ йогурт натур 2–3 ст.л.

Приготовление:

- ✓ филе отбить
- ✓ йогуртом смазать + соль и специи по вкусу
- ✓ внутрь положить овощи и сыр
- ✓ свернуть рулетом и сверху снова йогуртом смазать
- ✓ запекать 30 минут в духовке при 180°C

Via photo

Завтрак (265 ккал)

1. Хлеб зерновой 60 гр.
2. Вареное яйцо 1 шт. (или омлет с овощами до 100 гр.)
3. Сыр тверды 45–50% 20 гр.
4. Листья салата горсть

Обед (501 ккал)

1. Курица или индейка без кожи (110 гр. – вес готовой) или говядина 90 гр. в готовом виде
2. Киноа 60 гр. в сухом виде или 150 гр. в готовом виде (можно поменять на другую крупу – гречку или гречневую лапшу, булгур на выбор в том же весе)
3. Овощной салат 200 гр. + ½ ст.л. масла

Перекус (262 ккал)

1. Батончик протеиновый 40–50 гр. (углеводов в составе не более 7 гр. на батончик, без сахара, 140–150 ккал на порцию)
2. Банан 1 шт.

Ужин (195 ккал)

1. Салат овощной 100 гр., заправка йогуртом без добавок 1–2 ч.л.
2. Курицу/индейку 100 гр. вес готовой или рыба белая 100–130 гр. в готовом виде

Via photo

Завтрак (266 ккал)

Запеканка 150 гр.

Ингредиенты на 2 порции:

- ✓ творог 200 гр.
- ✓ яйцо 2 шт.
- ✓ сметана 10–15% 2 ст.л.
- ✓ мука цельнозерновая 1–1,5 ст.л.
- ✓ сахар (чем меньше сахара, тем лучше) или сахарозаменитель или мед

Приготовление:

- ✓ смешать ингредиенты с помощью блендера
- ✓ выпекать в форме в духовом шкафу 40–50 минут, предварительно разогретом до 180°C

Подавать со сметаной 10–15% 1 ст.л. и ягодами или кусочками фруктов до 100 гр.

Обед (541 ккал)

1. Греческий салат овощи 100 гр. + фетакса 20 гр. + маслины или оливки по желанию 20–30 гр. + масло $\frac{1}{2}$ ст.л.)
2. Греча/булгур на выбор 65 гр. в сухом виде или 145–155 гр. в готовом виде
3. Куриная грудка в соусе терияки 100 гр. в готовом виде (соус продается в отделах китайской еды)
Грудку порезать соломкой, обжарить несколько минут, затем добавить соус. В конце кунжут по желанию

Перекус (193 ккал)

1. Хлебец 1 шт. + сыр (сулугуни или моцарелла или адыгейский) 30 гр. или твёрдый 20 гр.
2. Фрукт на выбор

Ужин (249 ккал)

1. Куриные кармашки с брынзой 100 гр. в готовом виде

Ингредиенты на 4 порции:

- ✓ куриные филе 4 шт.
- ✓ маслины 80 гр.
- ✓ томаты 2 шт.
- ✓ брынза 80 гр.
- ✓ йогурт натуральный 3 ст.л.
- ✓ соль, перец, приправа

Приготовление:

- ✓ в курином филе вдоль формируем карман (прорезать ножом) для начинки:
- ✓ томат и маслины измельчить
- ✓ сыр размять вилкой
- ✓ смешать томаты, маслины и сыр, добавить перец
- ✓ нафаршировать грудку
- ✓ смазать ее йогуртом и посыпать приправой по вкусу
- ✓ выпекать при 180°С 25 минут

Можно просто курицу 120–130 гр. в готовом виде

2. Овощи свежие 150–200 гр.

Via photo

Завтрак (233 ккал)

1. Авокадо 40 гр. + хлеб цз 40 гр.
2. Омлет из 1 яйца без масла с помидорами и зеленью по вкусу
3. Зелень по вкусу

Обед (535 ккал)

1. Киноа или булгур 65 гр. в сухом виде или 145–155 гр. в готовом виде
2. Говядина 70 гр. в готовом виде (готовим, запекая или тушим с добавлением лука/моркови/томатной пасты/соевого соуса по желанию)
3. Салат овощной 150 гр. с заправкой соевым соусом по вкусу
4. Фрукты средние 2 шт. на выбор (яблоко/персик/груша)

Перекус (148 ккал)

Ряженка 4% или йогурт питьевой 250 гр. Можно с сахарозаменителем

Ужин (351 ккал)

Умная пицца 1 порция

Ингредиенты для 1 порции:

- ✓ для условного «коржа» фарш из куриной грудки 110 гр. выкладываем в форму для запекания (можно смазать маслом или постелить фольгу)
- ✓ смазываем томатной пастой без сахара фарш и выкладываем сверху овощи 200 гр. (по вкусу – перец, помидоры, брокколи, грибы, лук, зелень)
- ✓ на терке потереть сыр твердый 20 гр. и посыпать сверху сыром и в духовку на 30 минут (можно укрыть сверху фольгой и за пять минут до конца фольгу убрать, чтобы сыр не запекся раньше времени)

Завтрак (289 ккал)

1. Хлебец 2 шт. + сыр творожный 20–30 гр. + рыба слабосоленая 40 гр.
2. Овощи до 100 гр./можно зелень по вкусу горсть
3. Яйцо варёное 1 шт.

Обед (416 ккал)

1. Спагетти (из полбы или тсп) 50 гр. в сухом виде или 120 гр. в вареном под соусом болоньезе 100 гр.

Ингредиенты для соуса на 4 порции:

- ✓ говядина вырезка (фарш) 400 гр.
- ✓ лук 100 гр.
- ✓ чеснок 4 зубчика
- ✓ морковь по желанию 100 гр.
- ✓ томаты перетертые 200 гр. или томатная паста без сахара в составе с водой
- ✓ базилик свежий

Приготовление:

- ✓ спагетти варим как обычно
- ✓ измельчаем овощи и обжариваем на а/п сковородке в капле масла
- ✓ добавляем фарш, заливаем томатами или пастой с водой и тушим час-полтора на медленном огне
- ✓ подаем со спагетти
- ✓ украшаем базиликом по желанию

2. Овощной салат 200 гр. + ½ ст.л. масла

Перекус (260 ккал)

1. Злаковый батончик 45 гр.
2. Ягоды или фрукт на выбор

Ужин (290 ккал)

1. Филе индейки в соевом соусе с апельсинами 150 гр.

Ингредиенты на 4 порции:

- ✓ филе индейки – 400 гр.
- ✓ оливковое масло – 1 ст.л.
- ✓ апельсины – 1 шт.
- ✓ соевый соус – 35 мл
- ✓ паприка – 1 ч.л.
- ✓ порошок имбиря – 0.75 ч.л.
- ✓ соль – по вкусу

Приготовление:

- ✓ филе индейки помойте, хорошо обсушите. Нарежьте филе на порционные кусочки желаемого размера
- ✓ каждый кусочек филе слегка отбейте молоточком с двух сторон, чтобы размягчить мясные волокна
- ✓ приготовьте маринад. Апельсин помойте, обсушите. Из половины фрукта выжмите сок. Понадобится 50 мл апельсинового сока
- ✓ в подходящей по размеру миске соедините соевый соус, апельсиновый сок, имбирь и паприку. Хорошо перемешайте. Если на Ваш вкус соли недостаточно, добавьте щепотку, не более. Учитывайте, что соевый соус уже содержит соль. Я соль не добавляла
- ✓ для маринования филе выберите подходящую по размеру емкость. Выложите в нее кусочки индейки, залейте подготовленным маринадом. Желательно, чтобы маринад почти полностью покрывал мясо, так оно будет мариноваться более равномерно. Оставьте филе на 30–40 минут. Если кусочки покрыты не полностью, за время маринования их пару раз переверните

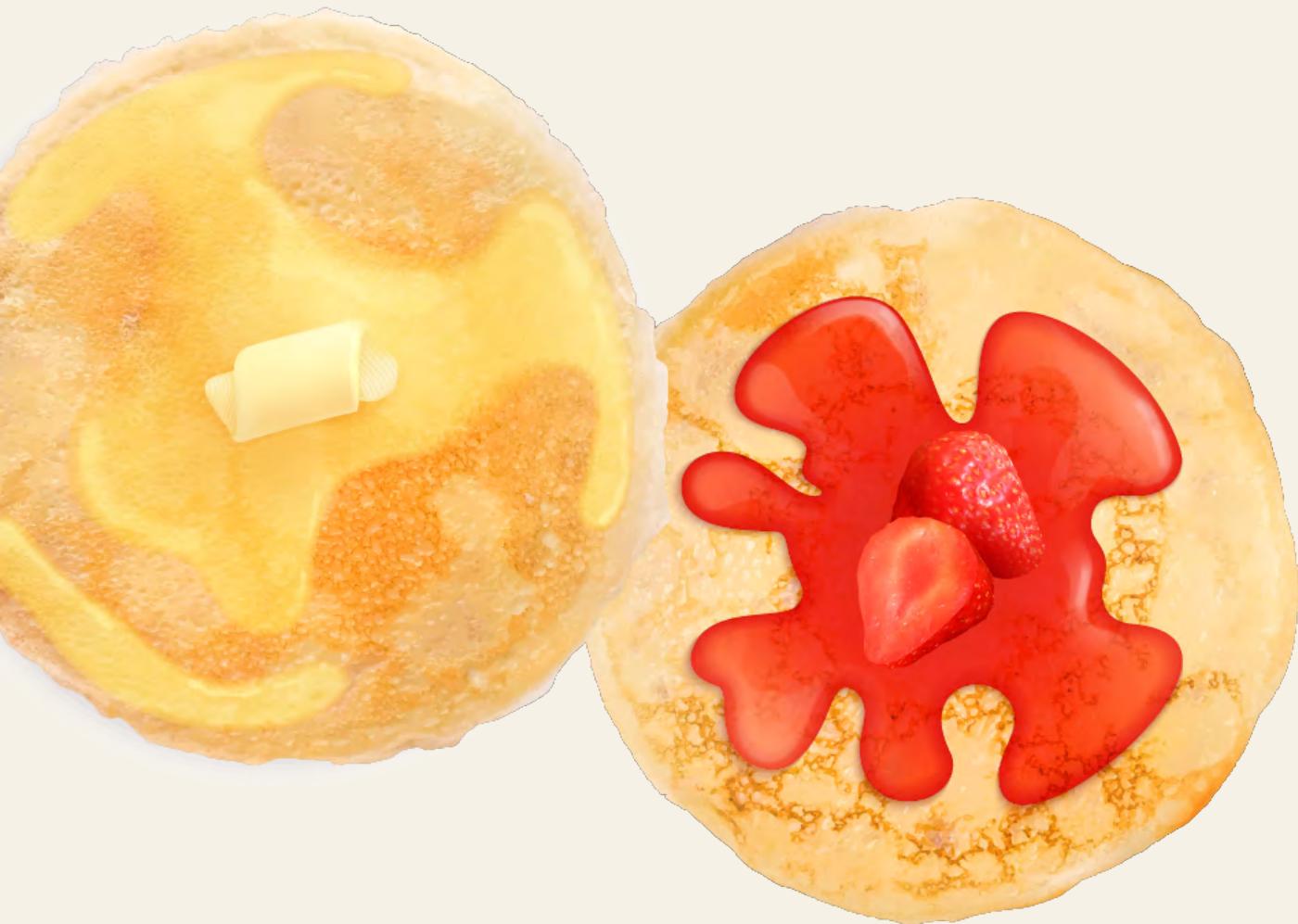
- ✓ выложите мясо из маринада на тарелку, чтобы стекла жидкость. На сковороде разогрейте оливковое масло. Как проверить, достаточно ли хорошо разогрелось масло? Опустите в него деревянную лопатку. Если вокруг нее собрались пузырьки, значит можно приступать к процессу жарки. На умеренно сильном огне обжарьте филе до золотистой корочки. Это обеспечит сохранение мясного сока внутри кусочка, и готовое мясо получится сочным
- ✓ переверните филе на другую сторону и так же обжарьте до румяности
- ✓ переложите кусочки филе в форму для запекания. На каждый кусочек полейте по ложке маринада
- ✓ оставшийся апельсин нарежьте кружочками или полукружочками
- ✓ выложите ломтики апельсина на филе
- ✓ запекайте кусочки индейки в заранее разогретой до 180°С духовке 30 минут. Время приготовления может отличаться от указанного. Ориентируйтесь на особенности работы своей духовки. Вначале запекания можно прикрыть форму фольгой. В середине приготовления фольгу снимите, по мере испарения поливайте кусочки оставшимся маринадом

2. Овощной салат 150 гр. + ½ ст.л. масла



Завтрак (314 ккал)

1. Блинчики из ц/з муки 1 порция (берем муку любую, главное цельнозерновую) не более 50 гр. на прием пищи + яйцо + сода, гашеная в уксусе $\frac{1}{2}$ ч.л. + молоко или кефир сколько нужно чтобы получилось «текучее» тесто для блинчиков. Готовим на а/п сковородке. При необходимости- смазать сковородку кисточкой с маслом очень тонко (излишки масла убрать)
2. Для топпинга 2 ч.л. джема без сахара



Обед (390 ккал)

1. Зразы с яйцом и зеленым луком 120 гр. (можно заменить на рыбу белую или индейку 120–130 гр.)

Ингредиенты на 4 порции:

- ✓ филе куриной грудки или индейки – 600 гр. или готовый фарш
- ✓ яйцо – 5 шт. (один в фарш, а три остальных отварить)
- ✓ лук зеленый – 4 пера или по вкусу
- ✓ лук репчатый 1 шт.

Приготовление:

- ✓ прокручиваем мясо в фарш или берем фарш готовый
- ✓ добавляем туда яйцо сырое и лук репчатый (мелко порезать или протереть через мясорубку)
- ✓ формируем из фарша большие лепешки и внутрь помещаем вареное яйцо с луком
- ✓ запекаем 30 минут при 180°C

2. Картофель (печеный или вареный) 80 гр.
3. Салат 150 гр. + заправка йогуртом или соевым соусом
4. Фрукт средний 1 шт.

Перекус (280 ккал)

Сыр 35% 50 гр. + овощи 100 гр. + лаваш 30 гр.

Ужин (288 ккал)

1. Зраза как в обед или меняем на морепродукты 130 гр. (вес готовых)
2. Овощной салат 200 гр. + ½ ст.л. масла

Via photo

Завтрак (248 ккал)

1. Йогурт нежирный или творог 4–5% 140 гр. + ягоды до 100 гр. + орехи 15 гр.
2. Яйцо вареное 1 шт. или омлет из 1 яйца без масла (зелень по желанию)

Обед (549 ккал)

1. Салат овощной 150 гр. с маслом растит $\frac{1}{2}$ ст.л.
2. Гречневая лапша 45 гр. в сухом виде или 100–120 гр. в готовом виде
3. Лосось или форель или скунбрия на выбор 120 гр. в готовом виде
4. Фрукт 1 шт. на выбор

Перекус (142 ккал)

Ряженка 250 мл (или йогурт питьевой)

Ужин (315 ккал)

1. Овощной салат 200 гр. + моцарелла в салат 20 гр. + заправка маслом $\frac{1}{2}$ ст.л.
2. Минтай в омлете с мексиканской смесью 230 гр.

Ингредиенты на 4 порции:

- ✓ филе минтая – 650 гр.
- ✓ смесь овощей – 200 гр.
- ✓ молоко – 180 мл.
- ✓ яйца куриные – 4 шт.
- ✓ соль, перец

Приготовление:

- ✓ филе минтая размораживаем, выкладываем на сухую сковороду с антипригарным покрытием. Немного подсаливаем и обжариваем на среднем огне 8–10 минут, пока не выпарится практически вся жидкость
- ✓ тем временем подготовим омлетную смесь. В удобную миску вбиваем яйца, вливаляем молоко, добавляем немного соли и специй. Размешиваем все венчиком.
- ✓ по истечении десяти минут отправляем к рыбе замороженную овощную смесь. Готовим еще 2–3 минуты
- ✓ теперь рыбу с овощами заливаем омлетной массой. Закрываем сковороду крышкой, убавляем огонь на минимум. Готовим до полной готовности блюда, по времени это займет еще около 10 минут

Via photo

Завтрак (270 ккал)

1. Омлет из 2 яиц + сыр твердый 20 гр. в омлет (натираем на терке)
2. Листья салата горсть
3. Хлеб цз 35 гр.

Обед (505 ккал)

1. Буженина из индейки 140 гр.

Ингредиенты на 3 порции:

- ✓ филе индейки 0,5 кг
- ✓ чеснок 1 зубчик
- ✓ соль, перец, специи, лавровый лист по вкусу

Приготовление:

- ✓ филе индейки хорошо помойте, обсушите бумажными полотенцами
- ✓ зубчики чеснока нарежьте на кружочки. Ножиком сделайте крестообразные надрезы на филейке
- ✓ в эти надрезы вставьте дольки чеснока. Количество чеснока регулируйте сами
- ✓ в глубокую тарелку выложите филе и хорошо обсыпьте специями, прямо вотрите их в мясо. Закройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 2 часа, чтобы промариновалось мясо
- ✓ включите духовку на разогрев на 220 градусов. Затем кулинарной нитью обверните мясо – сделайте колбаску, так будет удобнее запекать и потом нарезать
- ✓ фольгу сверните в два слоя, выложите мясо и заверните фольгу в виде конверта. Плотно, чтобы соки не вышли все
- ✓ выложите наш конверт на противень и поставьте запекаться в разогретую духовку минут на 30. Потом мясо желательно проверить. Если при нажатии выделяется прозрачный сок – мясо готово. Так и завернутое мясо оставьте в закрытой духовке еще минут на 30–40.

Via photo

- 2.** Рис 45 гр. в сухом виде 130–150 гр. в готовом виде (можно менять на другую крупу) + овощи по желанию в рис (лук или морковь до 50 гр.)
- 3.** Салат овощной 150 гр.
- 4.** Масло растительное $\frac{1}{2}$ ст.л.
- 5.** Фрукт на выбор 1 шт.

Перекус (165 ккал)

Хлебец 1–2 шт. + сыр моцарелла или сулугуни на выбор 30 гр. + овощи 100 гр.

Ужин (321 ккал)

- 1.** Овощи тушеные 200 гр.
- 2.** Семга или скумбрия или лосось 120 гр. (или говядина 100 гр.) мясо или рыбу готовим в духовке или тушим с добавлением специй

Завтрак (260 ккал)

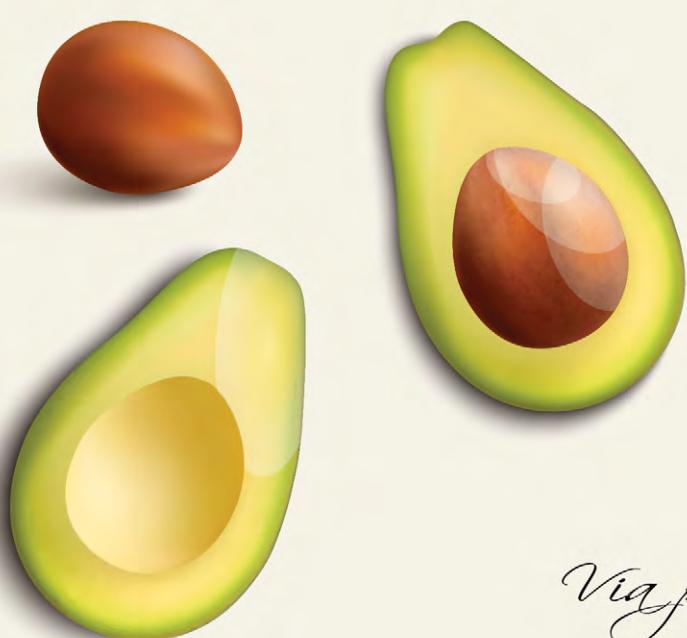
1. Сыр сулугуни или моцарелла или творожный сыр 30 гр. + хлеб зерновой 30 гр.
2. Авокадо 55 гр. ($\frac{1}{2}$ от целого)

Обед (550 ккал)

1. Гречка/бурый рис на выбор 55 гр. в сухом виде или 150 гр. в готовом виде
2. Рыба на выбор (дорадо/палтус/хек/сибас) на выбор 140 гр.
3. Овощной салат 150 гр. + $\frac{1}{2}$ ст.л. масла
4. Фрукт 1 шт. на выбор

Перекус (257 ккал)

Творог 5% 120 гр. + сухофрукты 20 гр. + орехи 15 гр.



Via photo



Ужин (208 ккал)

1. Рыбные котлеты из тунца 160 гр. (можно заменить на рыбу белую 150 гр. в готовом виде или мясо птицы, приготовленную удобным способом)

Ингредиенты на 4 порции:

- ✓ тунец в собственном соку – 3 банки
- ✓ яйца – 3 шт.
- ✓ морковь – 2 шт.
- ✓ лук репчатый – 2 шт.
- ✓ соль, специи – по вкусу

Приготовление:

- ✓ сливаем весь сок из консервов с тунцом
- ✓ выкладываем рыбу в миску и тщательно измельчаем ее вилкой
- ✓ далее в консервы добавляем тертую морковь, мелко нарезанный лук, три яйца, соль и специи по вкусу. Все тщательно перемешиваем
- ✓ формируем небольшие котлетки и выкладываем на сковороду
- ✓ обжариваем котлеты с каждой стороны по 5–6 минут под крышкой

2. Овощи 200 гр. без масла

Via photo

Завтрак (209 ккал)

1. Каша на выбор 30 гр. в сухом виде или 70–100 гр. в готовом виде (варим на воде, в конце варки можно добавлять молоко по вкусу до 100 мл) + сухофрукты 15 гр. или ягоды сезонные 70 гр.
2. Яйцо вареное 1 шт.

Обед (600 ккал)

1. Греческий салат (овощи 150 гр.) + фетакса 20 гр. + масло 1 ч.л.
2. Рисовая лапша 50 гр. в сухом виде или 130–150 гр. в готовом виде (можно заменить на любую крупу)
3. Морепродукты 130 гр. в готовом виде (морепродукты отварить или туширь)
4. 1 фрукт на выбор

Перекус (142 ккал)

1 вареное яйцо + зеленый горошек 100 гр. можно отварить замороженный в подсоленой кипящей воде 4–7 минут) или использовать консервированный без сахара

Ужин (302 ккал)

1. Салат 200 гр. + масло $\frac{1}{2}$ ст.л.
2. Курица 120 гр. в готовом виде (запекать в пакете для запекания или фольге со специями/солью)

Завтрак (271 ккал)

1. Натуральный йогурт без добавления сахара 150 гр.
2. Сыр творожный 25 гр. + Хлеб цельнозерновой 25 гр. или хлебец + семга слабосоленая 45 гр.
3. Яйцо вареное

Обед (530 ккал)

1. Рис бурый или дикий на выбор 50 гр. в сухом виде или 130–150 гр. в готовом виде (или другая крупа)
2. Салат 250 гр. + ½ ст.л. масла
3. Рыба на выбор (треска/дорада/хек) 140 гр. Рыбу запекаем в фольге/готовим на гриле или антипригарной сковородке/ на пару с добавлением специй и соли
4. 1 фрукт на выбор

Перекус (190 ккал)

Ряженка 4% 200 мл или йогурт питьевой/греческий 2% 170 гр. + орехи 10 гр.

Ужин (282 ккал)

1. Печенный картофель в мундире 80 гр.
2. Мясо кролик/курица на выбор 120 гр. в готовом виде
3. Овощи 200 гр. с йогуртовой заправкой – 1–2 ст.л.

Завтрак (304 ккал)

1. Йогурт нежирный без добавок ~2% 170 гр.
2. Омлет из 2 белков и 1 желтка с овощами до 100 гр. + сыр 45–50% – 20 гр. тертым добавить в яичницу в конце

Обед (475 ккал)

1. Гречка/полба/киноа (или другая крупа на выбор) 45 гр. в сухом виде или 100–120 гр. в вареном
2. Куриное филе в соевом соусе 120 гр. (куриное филе перед тушением замариновать в соевом соусе 2–4 ст.л. + чеснок 1 зубчик на терке или мелко порезать)
3. 1 средний фрукт на выбор

Перекус (185 ккал)

Орехи на выбор 30 гр.

Ужин (294 ккал)

1. Рулет из индейки с кабачком 250 гр.

Ингредиенты на 4 порции:

- ✓ филе индейки 500–600 гр.
- ✓ кабачок, тертый на терке 100 гр.
- ✓ помидор мелко порезать 100 гр.
- ✓ сыр 70 гр.
- ✓ йогурт натуральный 2–3 ст.л.

Приготовление:

- ✓ филе отбить
- ✓ йогуртом смазать + соль и специи по вкусу
- ✓ внутрь положить овощи и сыр
- ✓ свернуть рулетом и сверху снова йогуртом смазать
- ✓ запекать 30 минут в духовке при 180°C

2. Овощной салат 200 гр. + ½ ст.л. масла

Завтрак (286 ккал)

1. Творог 4% 120 гр. + ягоды или абрикосы на выбор 80 гр. в творог или сухофрукты 10 гр.
2. Хлеб зерновой 25 гр. + творожный сыр 30-35 гр. + огурцы или помидоры до 100 гр.

Обед (497 ккал)

1. Макароны твердых сортов 45 гр. в сухом виде или 100–120 гр. в готовом
2. Салат овощной 200 гр. + ½ ст.л. масла
3. Говядина постная отварная 90 гр. или курица/рыба 100–120 гр., приготовленная на пару/на гриле или антипригарной сковородке/запеченная с добавлением специй

Перекус (192 ккал)

1. Йогурт греческий 2% 130–140 гр.
2. 1 средний фрукт на выбор



Via photoz

Ужин (294 ккал)

1. Кабачок (цукини) запеченный с сыром 220–230 гр.

Ингредиенты на 2 порции:

- ✓ кабачок – 400 гр. (или 2 шт. цукини)
- ✓ сыр – 50-60 гр.
- ✓ прованские травы 1–2 щепотки по вкусу
- ✓ чеснок – 1 зубчик
- ✓ оливковое масло – ½ ст.л. + соль по вкусу

Приготовление:

- ✓ почистить кабачок и нарезать на дольки вдоль кабачка (на 4–8 частей). Посыпать солью
- ✓ потереть сыр на мелкой тёрке, выдавить чеснок через пресс и смешать всё с прованскими травами
- ✓ выложить кусочки кабачка на противень, смазанный маслом. Сверху слегка побрызгать оливковым маслом и посыпать смесью сыра с травами.
- ✓ запекать в духовке около 15 минут при температуре 180°C

2. Куриная отбивная 80 гр. в готовом виде (филе грудки отбить, посолить и посыпать приправами, обжарить на а/п сковородке без масла с 2 сторон)

Via photo