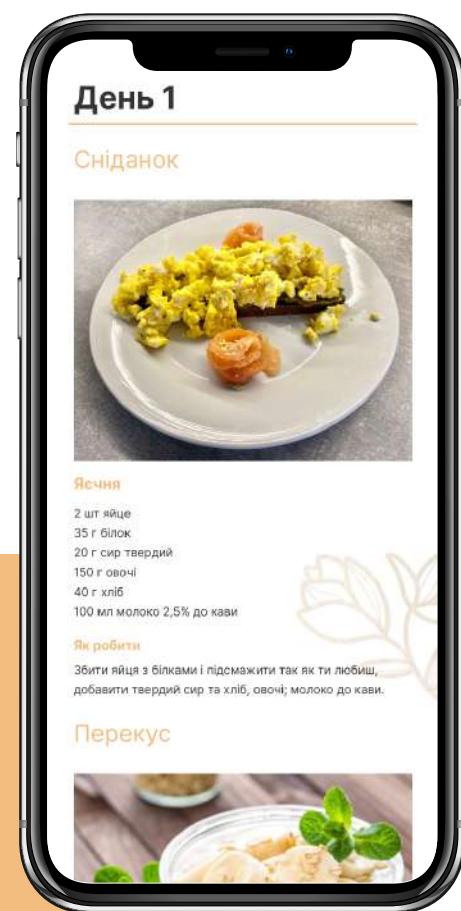


ПРОГРАМА ХАРЧУВАННЯ

РАЦІОН

ХАРЧУЙТЕСЯ ГАРМОНІЙНО, ЗБАЛАНСОВАНО
ТА ВІДЧУЙТЕ ВПЕВНЕНІ КРОКИ НАЗУСТРІЧ
ЗДОРОВ'Ю



Від Ірини Шеремети

ПЕРЕДМОВА

Пам'ятай, що ти - королева свого тіла! І ти ним володієш, а не воно тобою! Щодня говори собі - я королева і я зможу мати тіло мрії і бути здорововою! Насолоджуйся кожним прийомом їжі і отримуй задоволення від змін, я вірю в тебе.

Не забувай, що харчування це 80 % успіху, але і пам'ятай за 20 % активності, тому обов'язково додай тренування в свій стиль життя, оскільки після спорту ми отримуємо настрій, бажання до змін, нові ідеї, і якщо це разом поєднати з харчуванням ,то буде БОМБА-РАКЕТА!!!

Чекаю з нетерпінням твоїх відгуків!

P.S. постав собі нагороду за виконаний місячний план правильного харчування - подарунок. Можливо це буде нове плаття чи фотосесія і це також додасть азарту до супер змін.

Ти НЕПЕРЕВЕРШЕНА, бажаю щоб ти отримувала перемоги не тільки в харчуванні, схудненні, а й в твоєму настрою і завжди йшла до своєї мрії! Ніколи не пізно почати це робити!!!

Правила харчування

- випивати dennу норму води (30 мл води на 1 кілограм маси тіла)
- споживання їжі повинне бути повільним, добре пережовуємо, так як ситість приходить за 20 хв
- виключаємо газовані напої, жирне м'ясо, випічку магазинну, цукерки.
- прийом їжі перед тренуванням за 1,5- 2 години
- останній прийом їжі за 3 години до сну
- будь-який день меню можете повторити, якщо зручніше готувати на декілька днів одразу
- вага продуктів зважується у сирому вигляді
- готуємо на антипригарній сковороді, в духовці, на грилі, на пару
- якщо пише фрукти, то вагу банану і винограду ділите на 2 (наприклад пише 200 г фруктів, то це можуть бути будь-які ягоди або фрукти 200 г, але якщо це банан або виноград , то $200:2=100$ г банан або виноград), тому що їхня калорійність вища ніж у інших фруктів

Продуктова корзина першого тижня харчування

9 шт	яйце
80 г	хліб
70 г	сир твердий на вибір
50 г	сир фета
30 г	сир вершковий
8 г	сир пармезан
300 мл	йогурт 2,5%
300 г	творог 5%
875 мл	молоко 2,5%
300 г	банан
50 г	виноград
1000 г	ягоди або фрукти
	підсолоджувач
130 г	вівсянка плющена
80 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
70 г	борошно
50 г	булгур
100 г	капуста білокачана
50 г	морква
350 г	броколі
125 г	листя салату
2000 г	овочі
100 г	стручкова квасоля
50 г	картопля
150 г	молодий горошок (морожений)
50 г	кукурудза ніжна
200 г	цибуля
	чесник
3 г	какао
59 г	оливкова олія
300 г	лосось
1000 г	куряче філе або індики
280 г	тілапія або хек
300 г	лимон
	гірчиця
45 г	горіхи
21 г	мед
125 г	паста bolognese
100 г	перець болгарський
1 шт	лаваш
	сода

День 1

Сніданок



Яєчня

2 шт яйце
35 г білок
20 г сир твердий
150 г овочі
40 г хліб
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Збити яйця з білками і підсмажити так як ти любиш, добавити твердий сир та хліб, овочі; молоко до кави.

Перекус



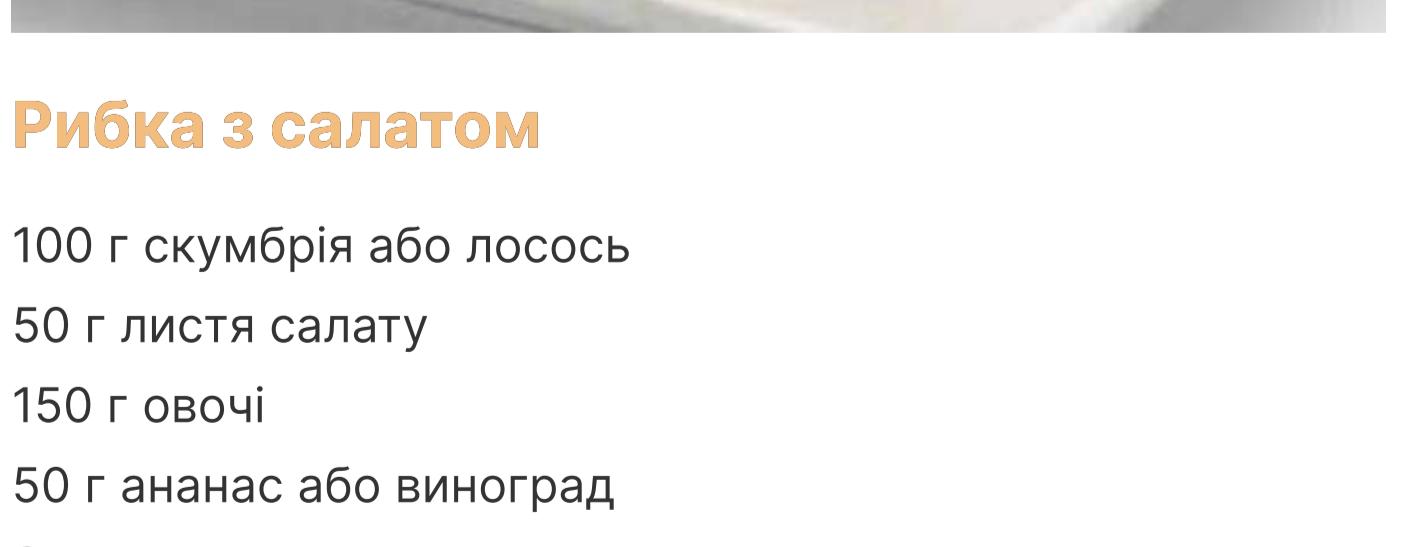
Йогурт з бананом

150 г - йогурт 2,5%
150 г банан

Як робити

Можна збити йогурт і банан - зробити смузі, можна просто нарізати банан до йогурту - як ти любиш.

Обід



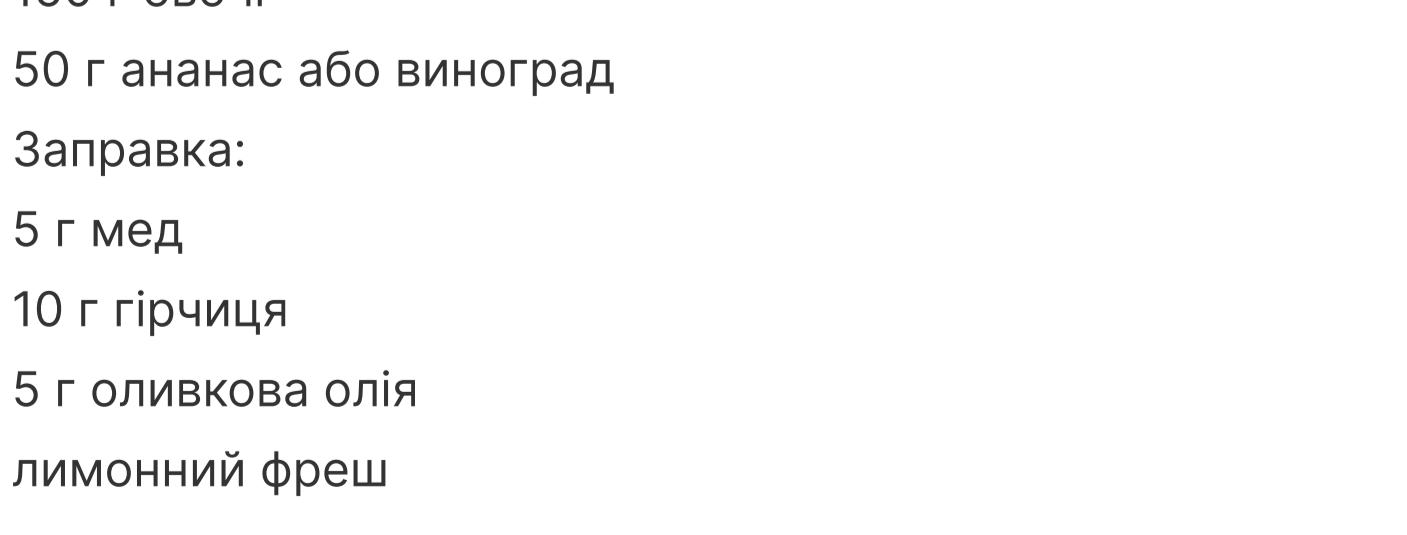
Гречана каша з курочкою

40 г гречка
100 г куряче філе
100 г капуста
50 г морква
5 г оливкова олія
спеції

Як робити

Варимо гречку з курячим філе, робимо салат з капусти та моркви і добавляємо оливкову олію.

Вечеря



Рибка з салатом

100 г скумбрія або лосось
50 г листя салату

150 г овочі
50 г ананас або виноград

Заправка:

5 г мед

10 г гірчиця

5 г оливкова олія

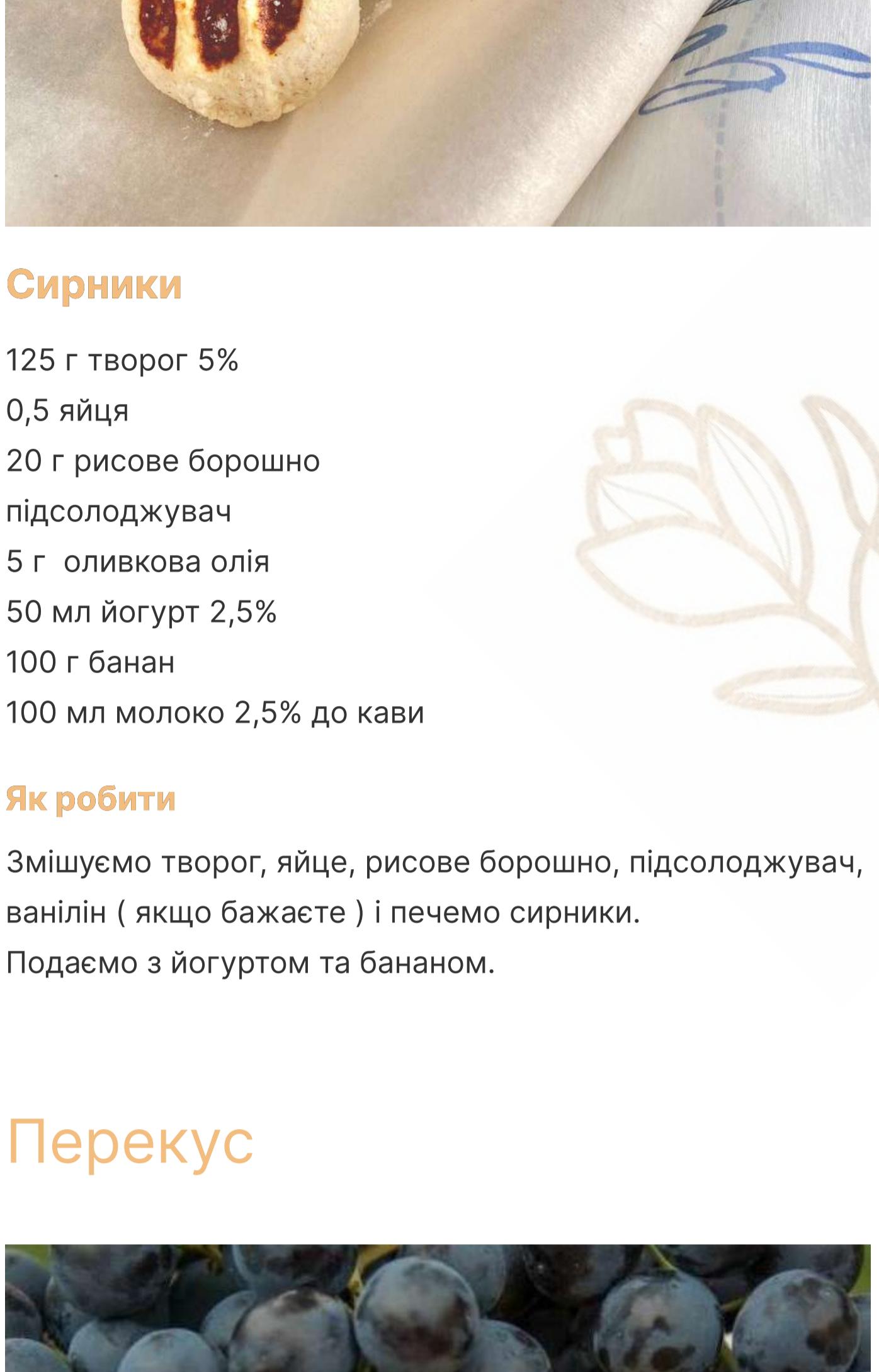
лімонний фреш

Як робити

Рибку запікаємо в духовці або на грилі, готуємо салат і заправляємо медово-гірчичним соусом.

День 2

Сніданок



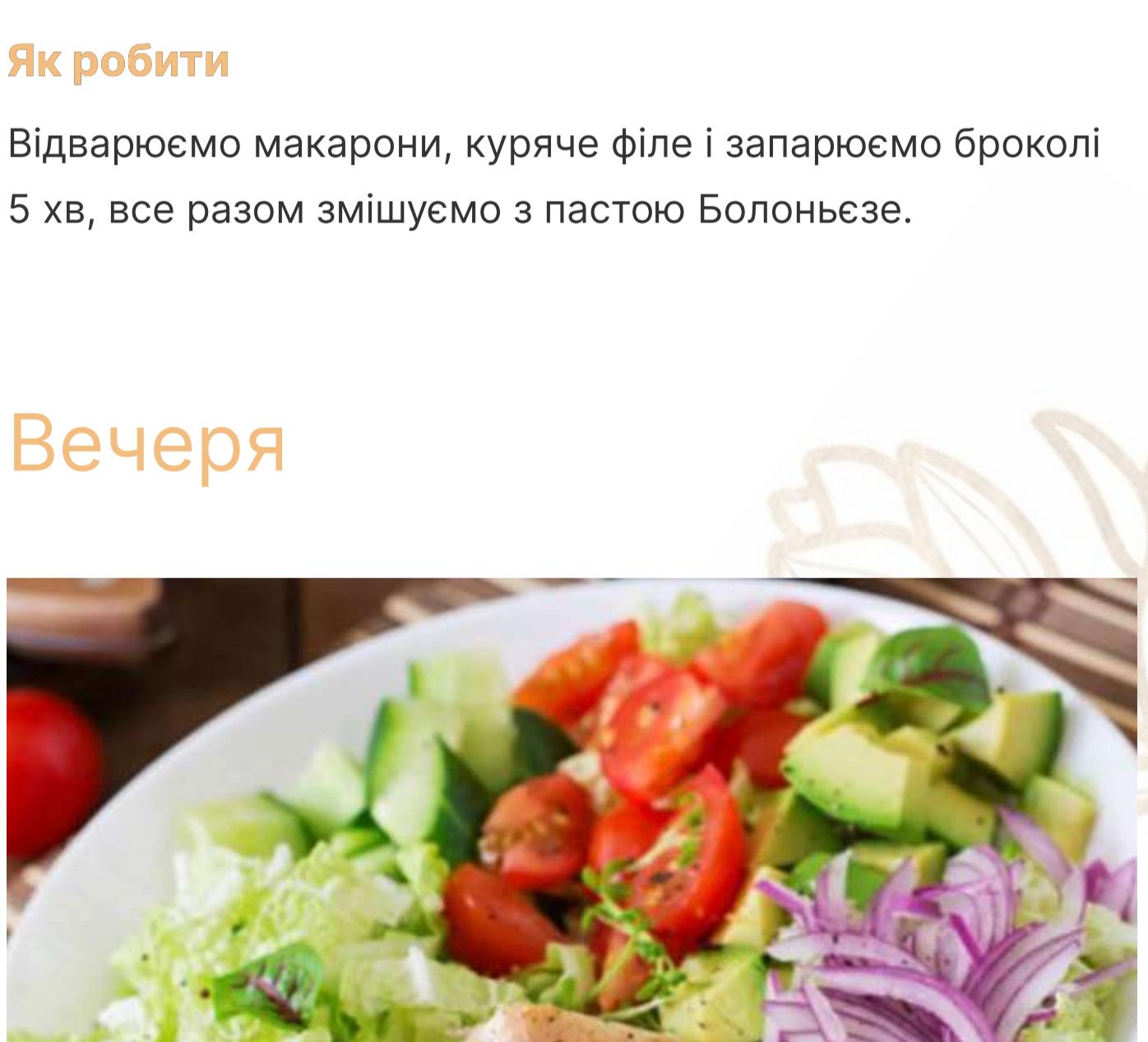
Сирники

125 г творог 5%
0,5 яйця
20 г рисове борошно
підсолоджувач
5 г оливкова олія
50 мл йогурт 2,5%
100 г банан
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Змішуємо творог, яйце, рисове борошно, підсолоджувач, ванілін (якщо бажаєте) і печемо сирники.
Подаємо з йогуртом та бананом.

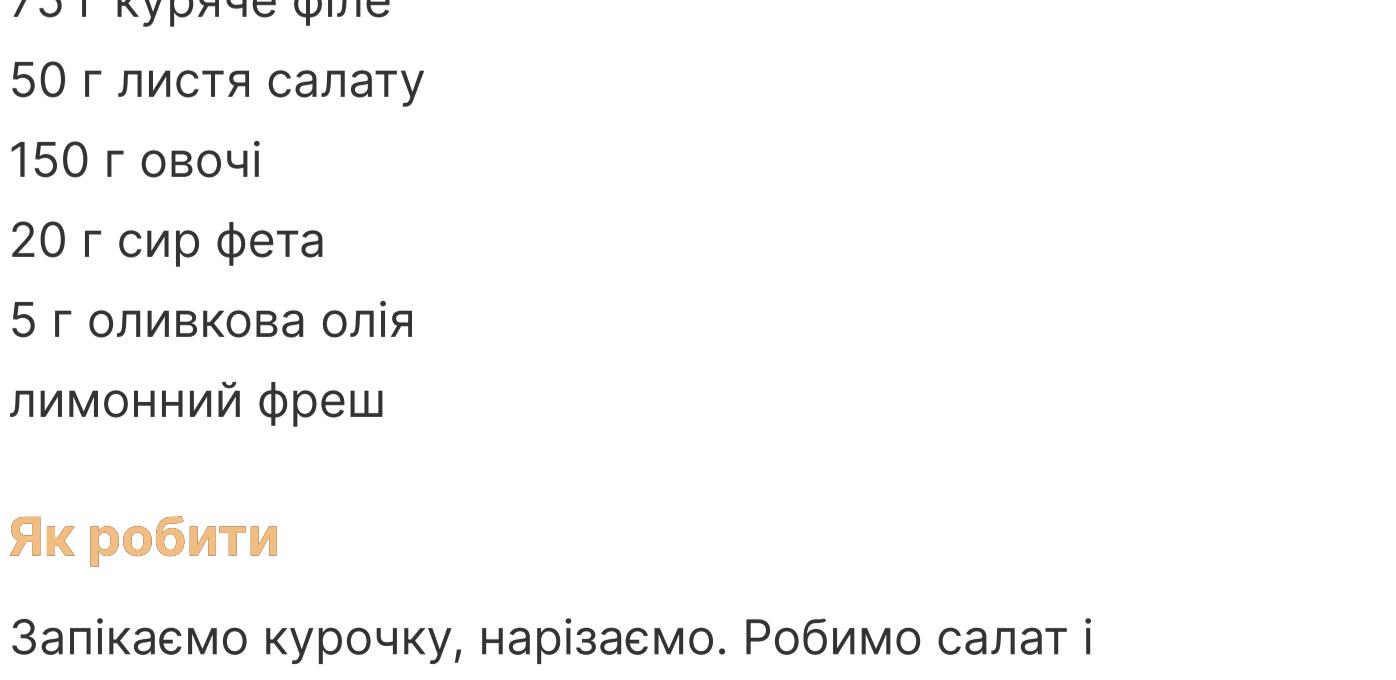
Перекус



Фрукти

200 г фрукти
10 г горіхи

Обід



Паста з курочкою

50 г макарони твердих сортів
100 г куряче філе
75 г паста Болоньєзе
100 г броколі

Як робити

Відварюємо макарони, куряче філе і запарюємо броколі 5 хв, все разом змішуємо з пастою Болоньєзе.

Вечеря



Салат

75 г куряче філе
50 г листя салату

150 г овочі

20 г сир фета

5 г оливкова олія

лимонний фреш

Як робити

Запікаємо курочку, нарізаємо. Робимо салат і заправляємо олією та лимонним фрешом до смаку.

День 3

Сніданок



Вівсяна каша з фруктами

45 г вівсянка плющена
150 г фрукти
10 г горіхи
10 г мед
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Варимо вівсянку 1:3 з водою, можемо добавити кориці. Коли буде готова вівсянка добавляємо фрукти, мед та горіхи, якщо не п'ємо каву з молоком, тоді це молоко можна добавити до варіння каші.

Обід



Рол з лавашу

1 шт лаваш
15 г вершковий сир
25 г листя салата
50 г кукурудза (може бути консервована)
100 г овочі
125 г куряче філе
25 г твердий сир

Як робити

Змащуємо лаваш вешковим сиром, листя салату, зверху викладаємо запечену курочку, всі овочі, тремо сир, завертаємо у фольгу і в духовку або на гриль на пару хв і смакуємо.

Вечеря



Рибка з овочами

150 г тілапія або хек
200 г овочі
10 г оливкова олія

Як робити

Маринуємо рибку улюбленими спеціями. Запікаємо в духовці, можна овочі також змаслити олією і запекти, або робимо салат.

День 4

Сніданок



Яєчня

2 шт яйце
100 г стручкова квасоля
40 г хліб
15 г сир вершковий
5г оливкова олія
100 мл молоко 2,5% до кави



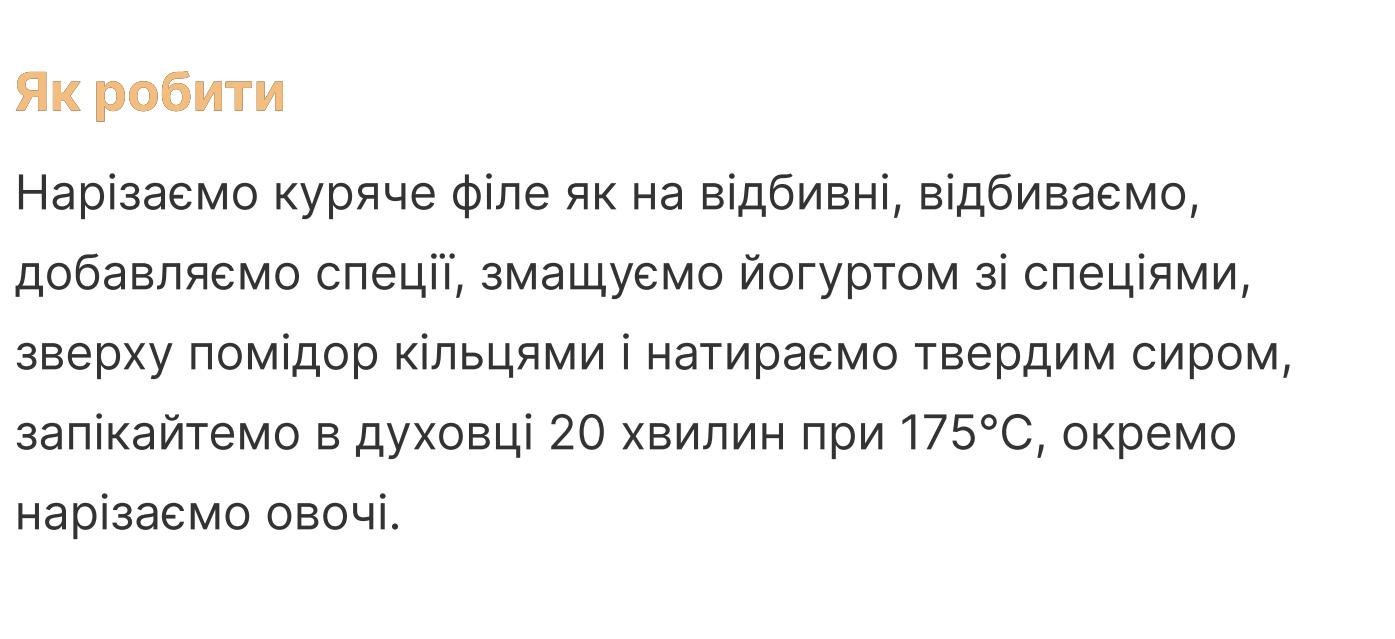
Перекус



Фрукти

250 г яблуко

Обід



Булгур з рибою

50 г булгур

50 г цибуля

100 г лосось

200 г овочі

Як робити

Варимо булгур з цибулькою та спеціями, запікаємо лосось у духовці або на грилі і нарізаємо овочі.

Вечеря



М'ясо по-французьки

150 г куряче філе

50 гр йогурт 2,5%

спеції

100 г помідор

25 г твердий сир

200 г овочі

Як робити

Нарізаємо куряче філе як на відбивні, відбиваємо, добавляємо спеції, змащуємо йогуртом зі спеціями, зверху помідор кільцями і натираємо твердим сиром, запікайтємо в духовці 20 хвилин при 175°C, окремо нарізаємо овочі.

День 5

Сніданок



Налисники з творогом

1 яйце
50 г борошно
150 мл молоко 2,5%
дрібка солі
підсолоджувац
5 г оливкова олія
75 г творог 5%
ваніль
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Змішуємо яйце, борошно, молоко, дрібка солі, підсолоджувац, олія і випікаємо налисники.

Змащуємо перебитий творог з підсолоджувацом та ваніллю і насолоджуємося з кавою або чаєм.

Обід



Плов

50 г рис (якщо є можливість - бурій)
100 г куряче філе
50 г соус Болоньєзе
50 г цибуля

10 г оливкова олія

200 г овочі

Як робити

Підсмажуємо цибульку на оливковій олії, добавляємо нарізане куряче філе, соус Болоньєзе, добавляємо готовий відварений рис, окремо нарізаємо овочі до готового плову.

Вечеря



Риба з овочами

130 г хек або тілапія

100 г броколі

100 г болгарський перець

4 г оливкова олія

8 г пармезан

Як робити

Змащуємо олією противінь, добавляємо до риби та овочів улюблені спеції, випікаємо все 20 хв при 175°C, присипаємо сиром.

День 6

Сніданок



Вівсяноблін

35 г вівсянка
1 яйце
50 г банан
25 мл молоко 2,5%
3 г какао
1/4 ч. л. соди
підсолоджувац
50 мл йогурт 2,5%
100 г фрукти
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Збиваємо вівсянку, яйце, банан, молоко, какао, соду, підсолоджувац і випікаємо у вафельниці або на сковороді вівсяноблін, зверху змащуюмо йогуртом та нарізаємо фрукти.

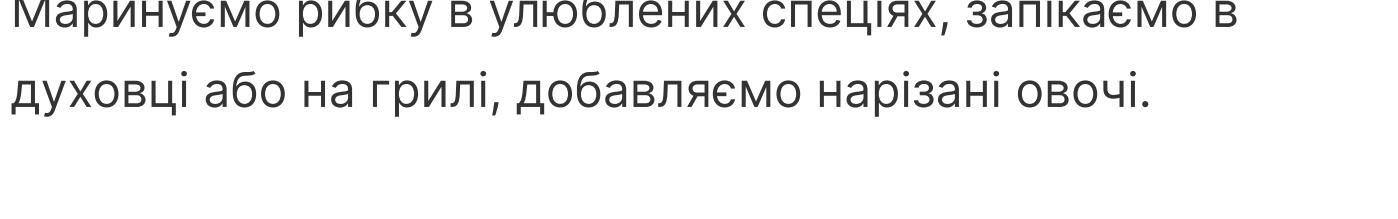
Перекус



Фрукти

150 г фрукти
10 г горіхи

Обід



Гречка з курячими котлетами

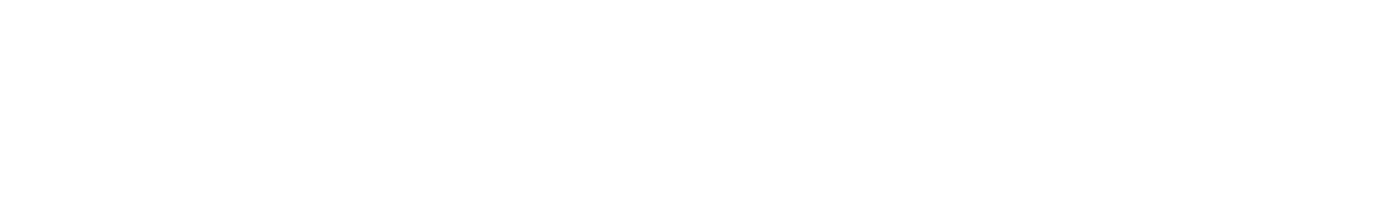
125 г куряче філе
50 г творог 5 %
25 г цибуля
0,5 яйце
5 г оливкова олія
40 г гречка
150 г овочі

Як робити

Змішуємо фарш куряче філе з творогом, цибулею та яйцем, спеціями, смажимо на оливковій олії; відварюємо гречку та добавляємо нарізані овочі.

Котлети можемо робити одразу подвійну порцію - будемо мати готові для наступного дня.

Вечеря



Рибка з овочами

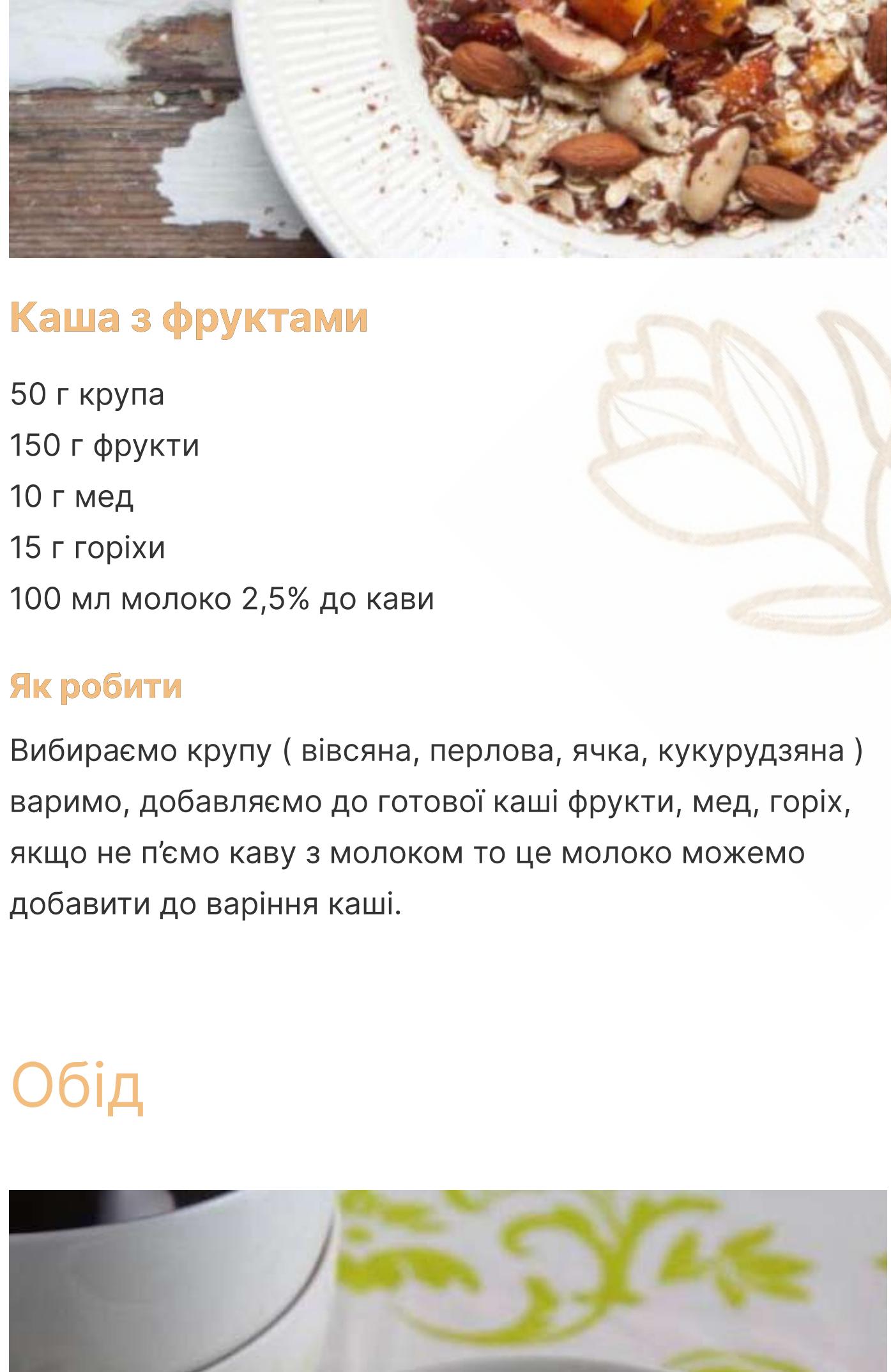
100 г лосось або скумбрія
150 г броколі
150 г овочі

Як робити

Маринуємо рибку в улюблених спеціях, запікаємо в духовці або на грилі, добавляємо нарізані овочі.

День 7

Сніданок



Каша з фруктами

50 г крупа
150 г фрукти
10 г мед
15 г горіхи
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Вибираємо крупу (вівсяна, перлова, ячка, кукурудзяна) варимо, добавляємо до готової каші фрукти, мед, горіх, якщо не п'ємо каву з молоком то це молоко можемо добавити до варіння каші.

Обід



Гороховий суп та котлети з овочами

150 г зелений горошок(свіжий або морожений)
50 г картопля
50 г цибуля
125 г куряче філе
50 г творог 5%
25 г цибуля
0,5 яйце
10 г оливкова олія
150 г овочі

Як робити

Заливаємо горошок, картоплю і цибулю водою щоб накрило ці овочі, добавляємо спеції, варимо 20 хвилин, збиваємо в блендері в п'юре. Котлети робимо з курячого фаршу, творога, цибуля, яйце, спеції, смажимо на оливковій олії, добавляємо нарізані овочі; суп можемо зварити одразу подвійну порцію, щоб було на наступний день для обіду.

Вечеря



Шашлик

100 г куряче або індиче філе
200 г овочі
30 г сир Фета

Як робити

Нарізаємо філе кубиками, добавляємо спеції, населяємо на шпажки і запікаємо в духовці 20 хвилин при 180°C.

Продуктова корзина другого тижня харчування

22 шт	яйце
40 г	хліб
14 г	висівки
25 г	сир твердий на вибір
70 г	сир фета
30 г	сир вершковий
615 мл	йогурт 2,5%
375 г	творог 5%
855 мл	молоко 2,5%
575 г	банан
100 г	яблуко
550 г	ягоди або фрукти
	підсолоджувач
125 г	вівсянка плющена
40 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
100 г	булгур
50 г	кукурудзяна крупа
35 г	рис
115 г	борошно
100 г	броколі
200 г	кабачок
50 г	листя салату
2000 г	овочі
50 г	картопля
150 г	молодий горошок (морожений)
150 г	помідори чері
100 г	огірок
	часник
	сода
4 г	какао
62 г	оливкова олія
200 г	цибуля
150 г	креветки
225 г	тунець свіжий, морожений, у власному соку
700 г	куряче філе або індика
	гірчиця
125 г	куряча печінка
300 г	лімон
20 г	горіхи
50 г	паста bolognese
6 г	мед
200 г	цвітна капуста
15 г	кокосова стружка
25 г	чорнослив

День 8

Сніданок



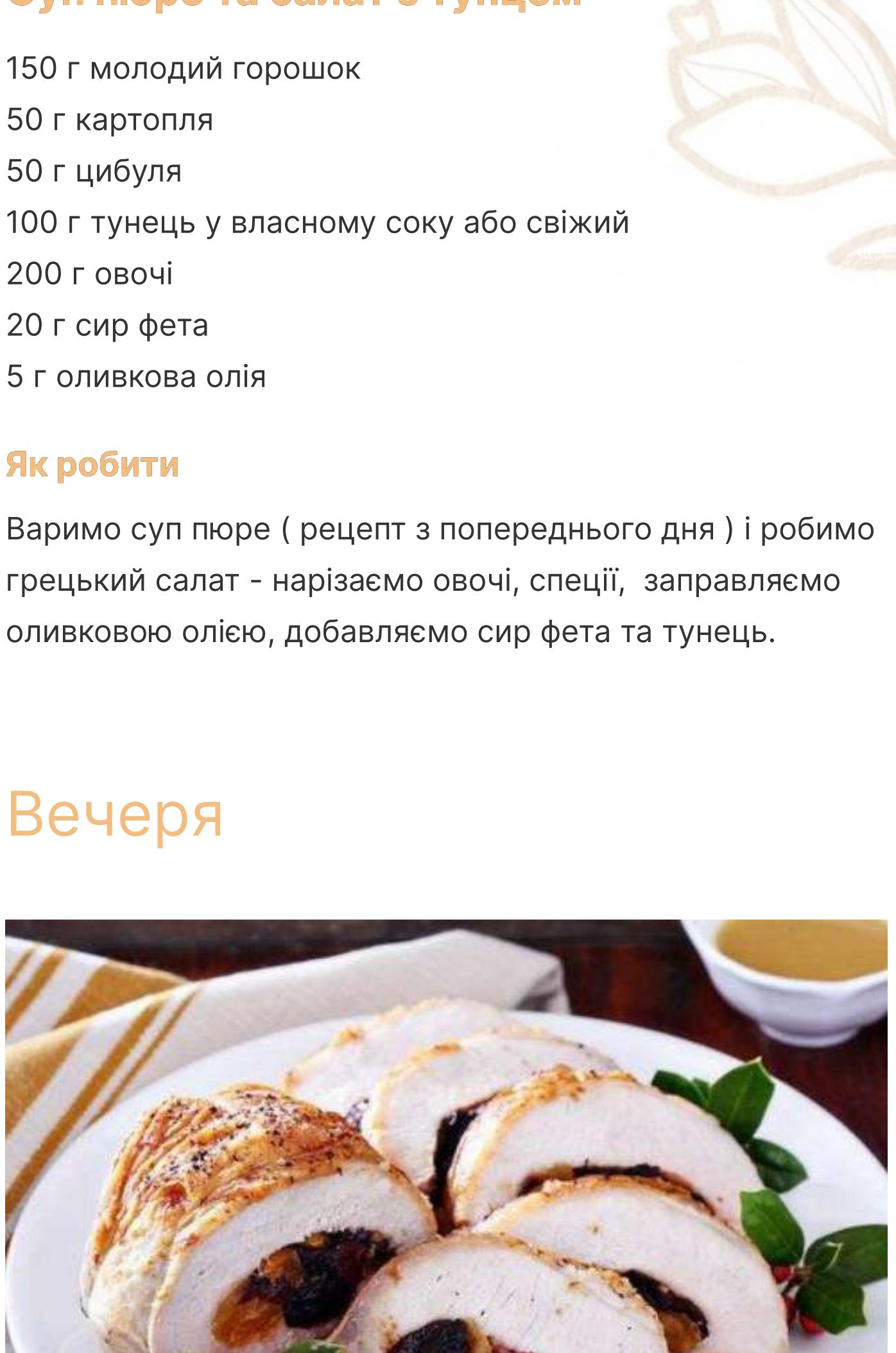
Омлет з овочами

2 шт яйце
1 шт білок
200 г овочі
20 г твердий сир
30 мл молоко 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Збиваємо яйця, білок, молоко, спеції, добавляємо зверху овочі і натираємо сир - запікаємо.

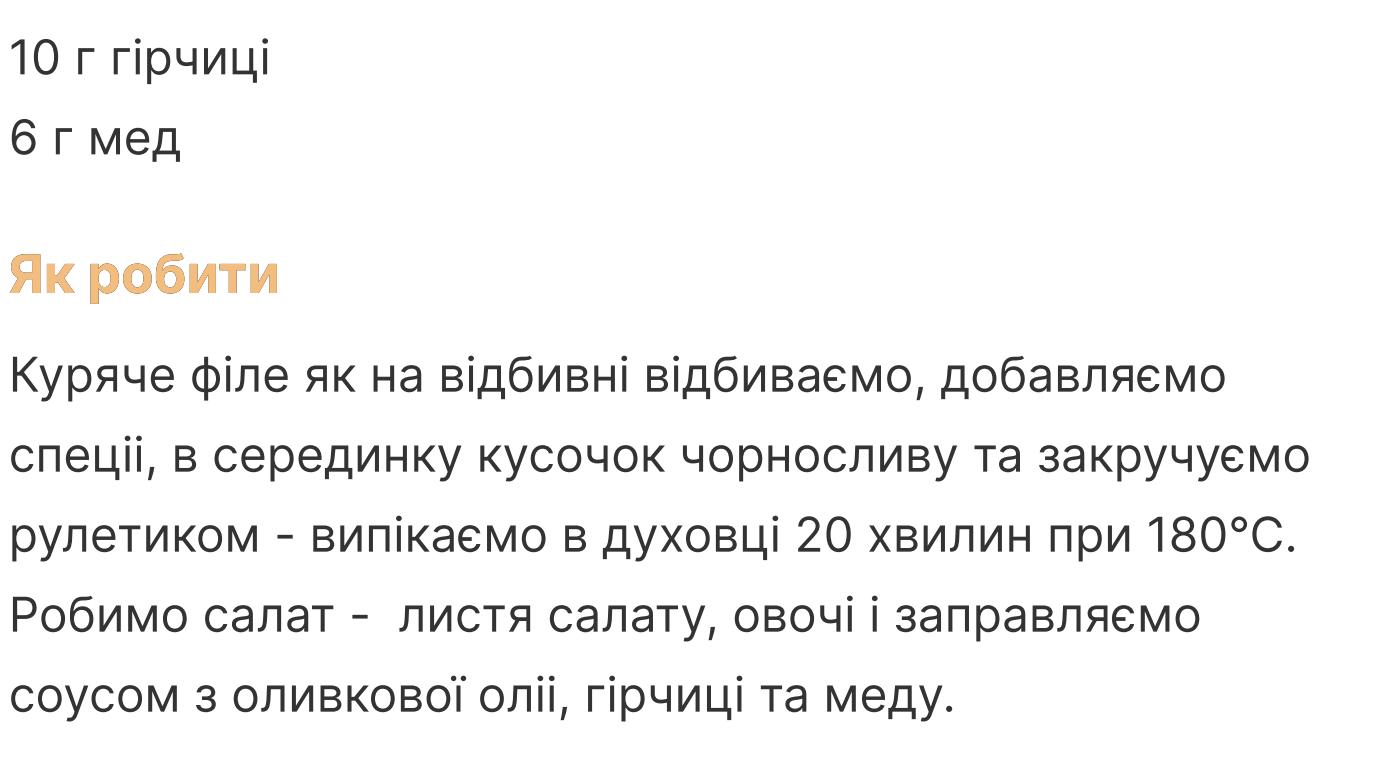
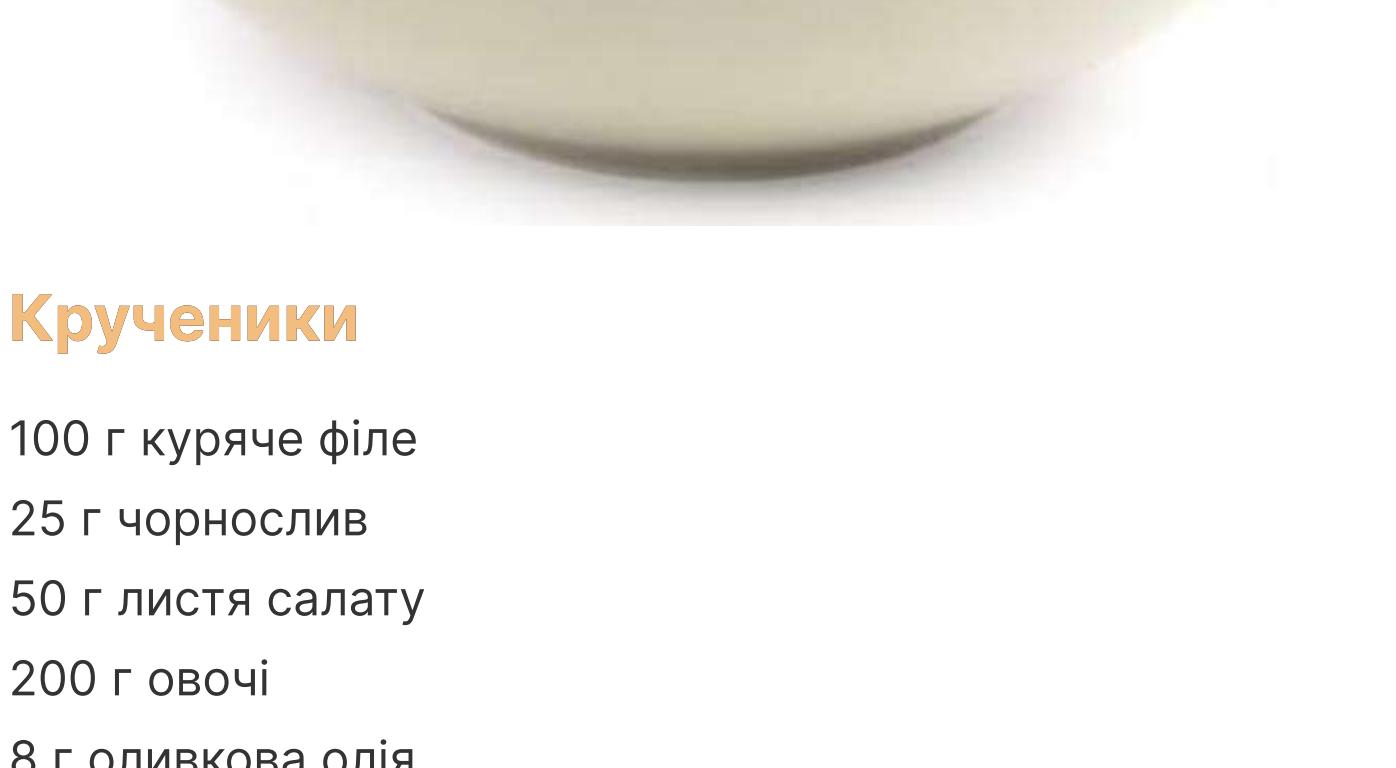
Перекус



Йогурт та фрукти

100 мл йогурт 2,5%
250 г фрукти

Обід



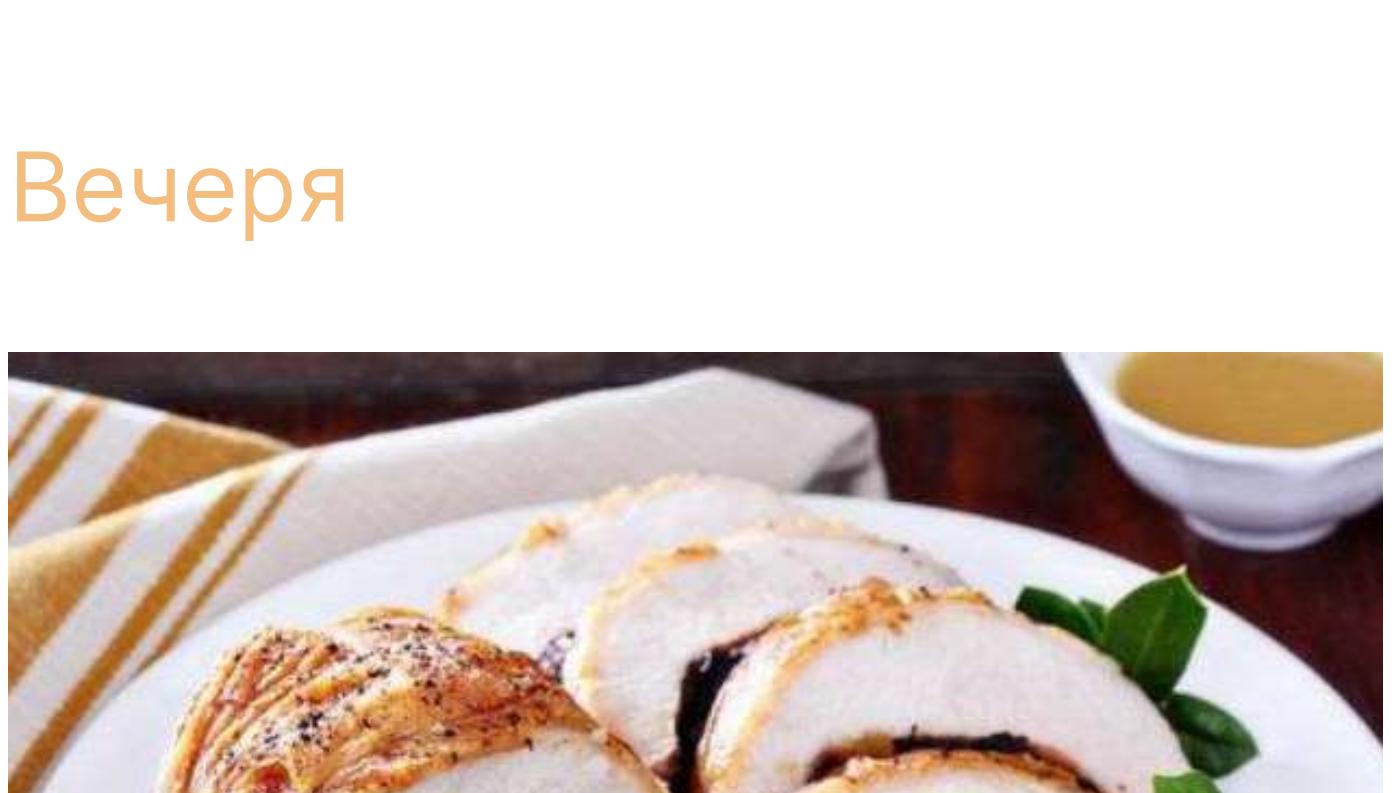
Суп пюре та салат з тунцем

150 г молодий горошок
50 г картопля
50 г цибуля
100 г тунець у власному соку або свіжий
200 г овочі
20 г сир фета
5 г оливкова олія

Як робити

Варимо суп пюре (рецепт з попереднього дня) і робимо грецький салат - нарізаємо овочі, спеції, заправляємо оливковою олією, добавляємо сир фета та тунець.

Вечеря



Крученики

100 г куряче філе
25 г чорнослив
50 г листя салату
200 г овочі
8 г оливкова олія
10 г гірчиці
6 г мед

Як робити

Куряче філе як на відбивні відбиваємо, добавляємо спеції, в серединку кусочек чорносливу та закручуємо рулетиком - випікаємо в духовці 20 хвилин при 180°C.

Робимо салат - листя салату, овочі і заправляємо соусом з оливкової олії, гірчиці та меду.

День 9

Сніданок



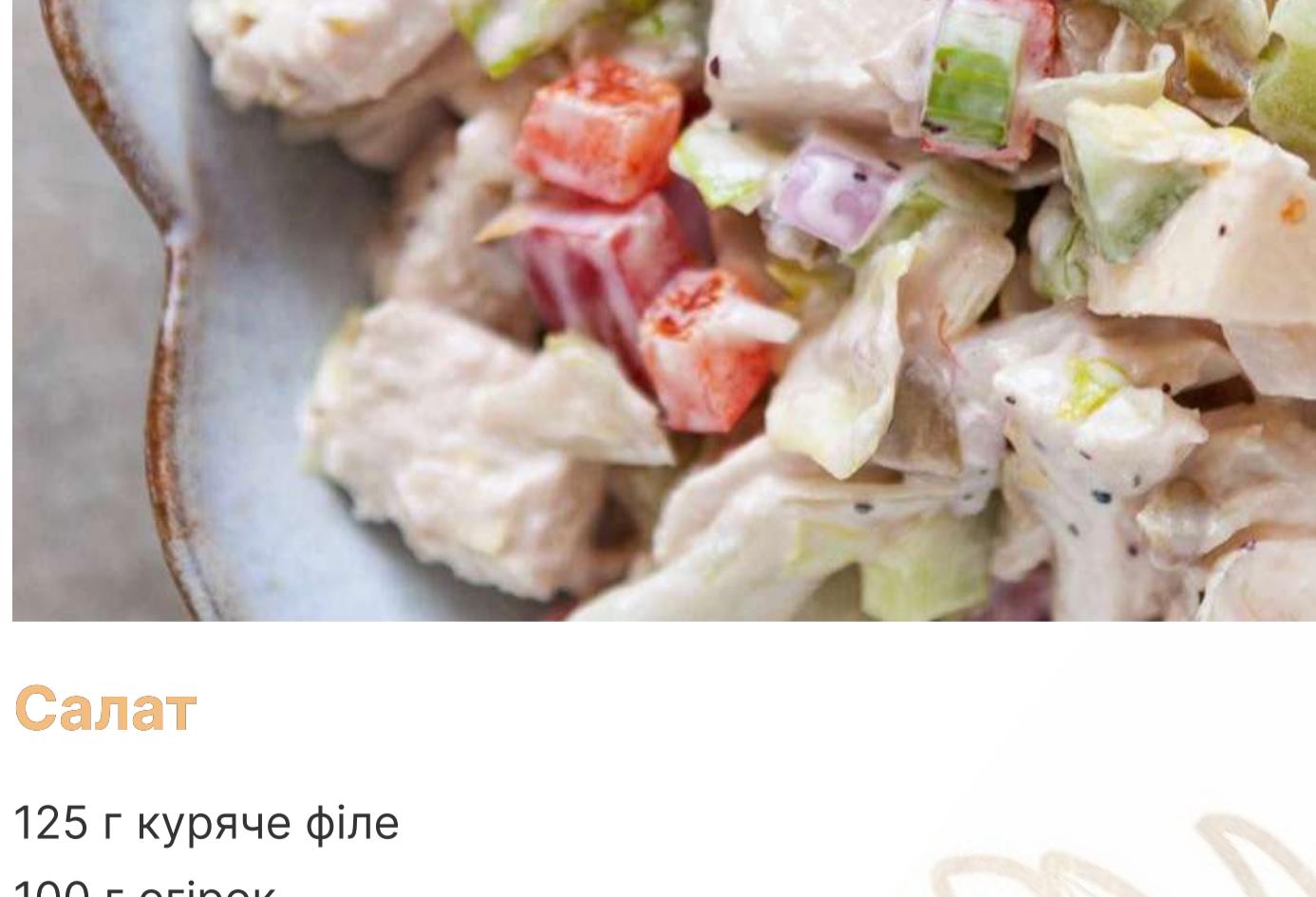
Панкейки

1 шт яйце
50 г вівсянка
60 г білок
50 г банан
25 мл молоко 2,5%
1/2 ч. л. соди
підсолоджувац
5 г оливкова олія
100 мл йогурт 2,5%
100 г фрукти
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Збиваємо вівсянку, яйце, білок, банан, молоко, сода, підсолоджувац і смажимо на оливковій олії панкейки. Смакуємо з йогуртом та фруктами.

Обід



Гречка зі смаженою печінкою та овочами

40 г гречка

125 г куряча печінка

50 г цибуля

150 г овочі

5 г оливкова олія

Як робити

Смажимо печінку з цибулькою на оливковій олії, подаємо з гречкою та овочами.

Вечеря



Салат

125 г куряче філе

100 г огірок

100 г яблуко

40 мл йогурт 2,5%

лимонний фреш до смаку

Як робити

Куряче філе відварюємо зі спеціями або грилюємо чи запікаємо, все нарізаємо кубиками та заправляємо соусом з йогурту та лимонного фрешу, добавляємо спеції.

День 10

Сніданок

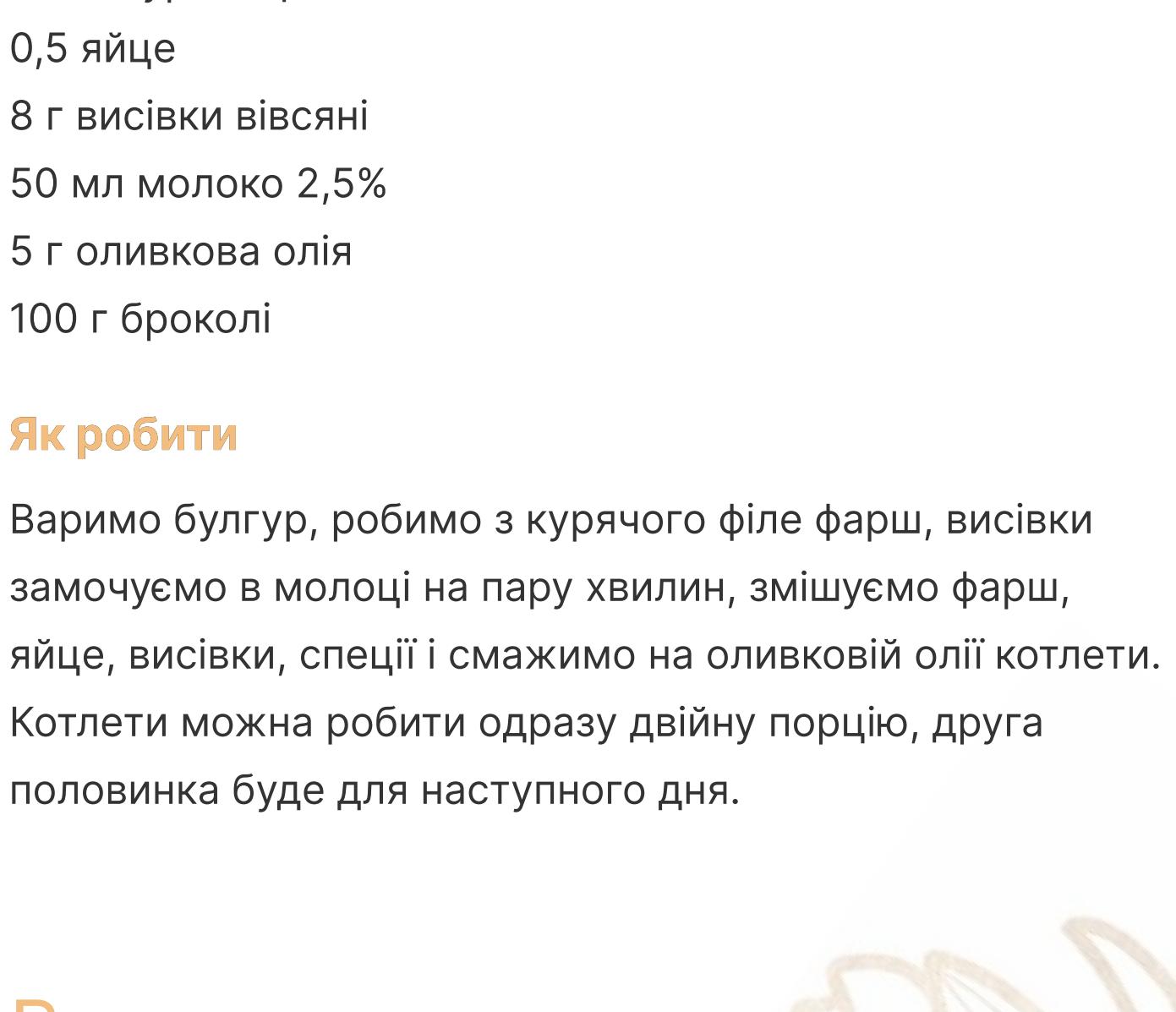


Смузі

100 г творог 5%
100 мл йогурт 2,5%
100 г банан
підсолоджувач
15 г кокосова стружка
100 мл молоко 2,5% до кави



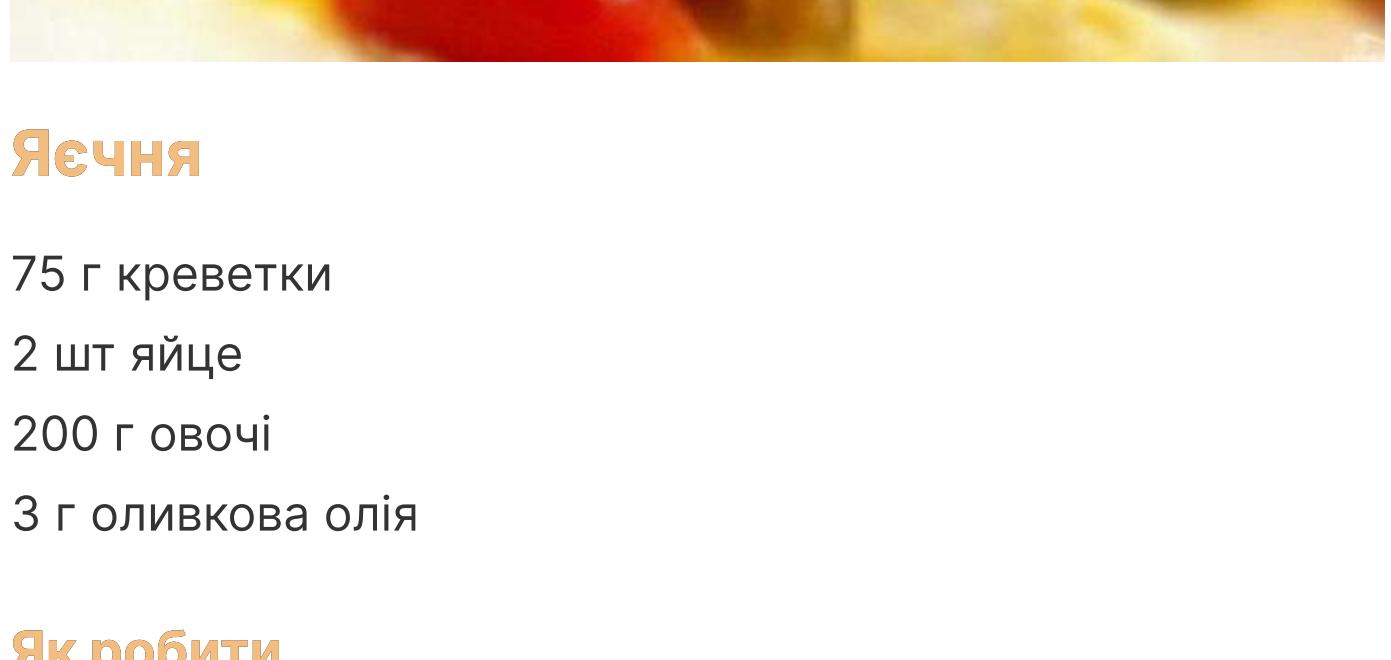
Перекус



Фрукти

200 г яблуко або інший фрукт

Обід



Булгур з котлетами

50 г булгур
100 г куряче філе
0,5 яйце
8 г висівки вівсяні
50 мл молоко 2,5%
5 г оливкова олія
100 г броколі

Як робити

Варимо булгур, робимо з курячого філе фарш, висівки замочуємо в молоці на пару хвилин, змішуємо фарш, яйце, висівки, спеції і смажимо на оливковій олії котлети. Котлети можна робити одразу двійну порцію, друга половинка буде для наступного дня.

Вечеря



Яєчня

75 г креветки
2 шт яйце
200 г овочі
3 г оливкова олія

Як робити

Підсмажуємо креветки на оливковій олії зі спеціями, добавляємо яйця, овочі.

День 11

Сніданок



Шоколадні панкейки

50 г борошно
75 г білок
100 г банан
25 мл молоко 2,5%
4 г какао
1/2 ч. л. соди
підсолоджувац
5 г оливкова олія
100 мл йогурт 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Збиваємо білок, борошно (або збита в блендері вівсянка) , банан , молоко , какао ,сода, підсолоджувац і смажимо на оливковій олії панкейки, поливаємо йогуртом.

Обід



Дієтичний банош

50 г кукурудзяна крупа
25 г сир фета
2 яйця
150 г помідор

Як робити

Відварюємо крупу, підсмажуємо яйце або робимо пашот і посыпаемо сиром фета та добавляємо овочі.

Вечеря



Пюре цвітної капусти з котлетами

200 г цвітна капуста
50 мл йогурт 2,5%
спеції
100 г куряче філе
0,5 яйце
8 г висівки
50 мл молоко 2,5%
5 г оливкова олія

Як робити

Відварюємо цвітну капусту зі спеціями, блендеруємо капусту з йогуртом та спеціями, котлети (рецепт з попереднього дня).

День 12

Сніданок



Каша з бананом

40 г крупа на вибір (вівсяна, кукурудзяна, перлова, ячка)
125 г банан
10 г горіхи
50 мл молоко 2,5% до кави



Обід



Паста з тунцем

50 г макарони твердих сортів
125 г тунець у власному соку або свіжий
5 г оливкова олія
150 г помідор чері

Як робити

Відварюємо макарони, нарізаємо тунець, підтушуємо на оливковій олії помідори чері і вимішуємо все разом.

Вечеря

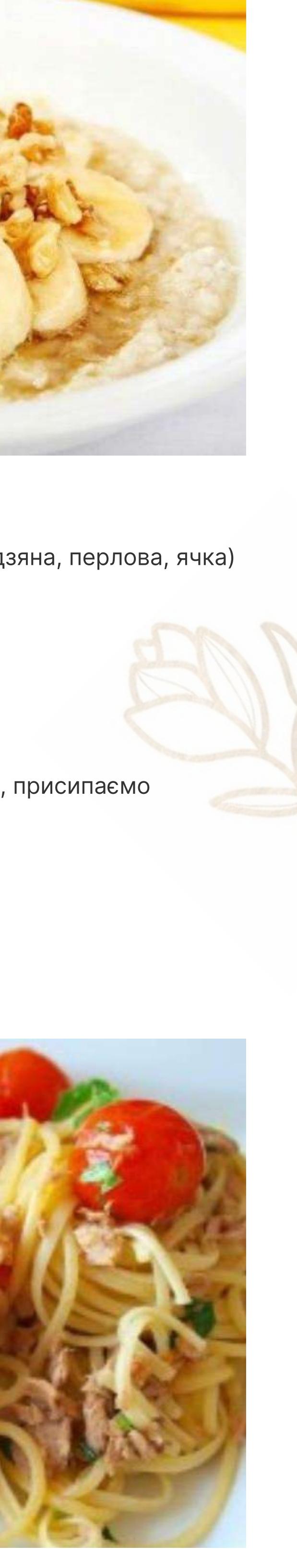


Хачапурі

150 г творог 5%
2 шт яйце
25 г твердий сир на вибір
20 г борошно
150 г овочі

Як робити

Змішуюємо творог, яйце, борошно, спеції, викладаємо лодочкою на силіконовий коврик і випікаємо в духовці при 175°C 15 хвилин, витягуємо, розбиваємо 1 яйце, посыпаемо сиром і ще на 5-7 хвилин кладемо в духовку.



День 13

Сніданок



Яєчня

2 шт яйце
150 г овочі
10 г вершковий сир
40 г хліб
100 мл молоко 2,5% до кави



Перекус



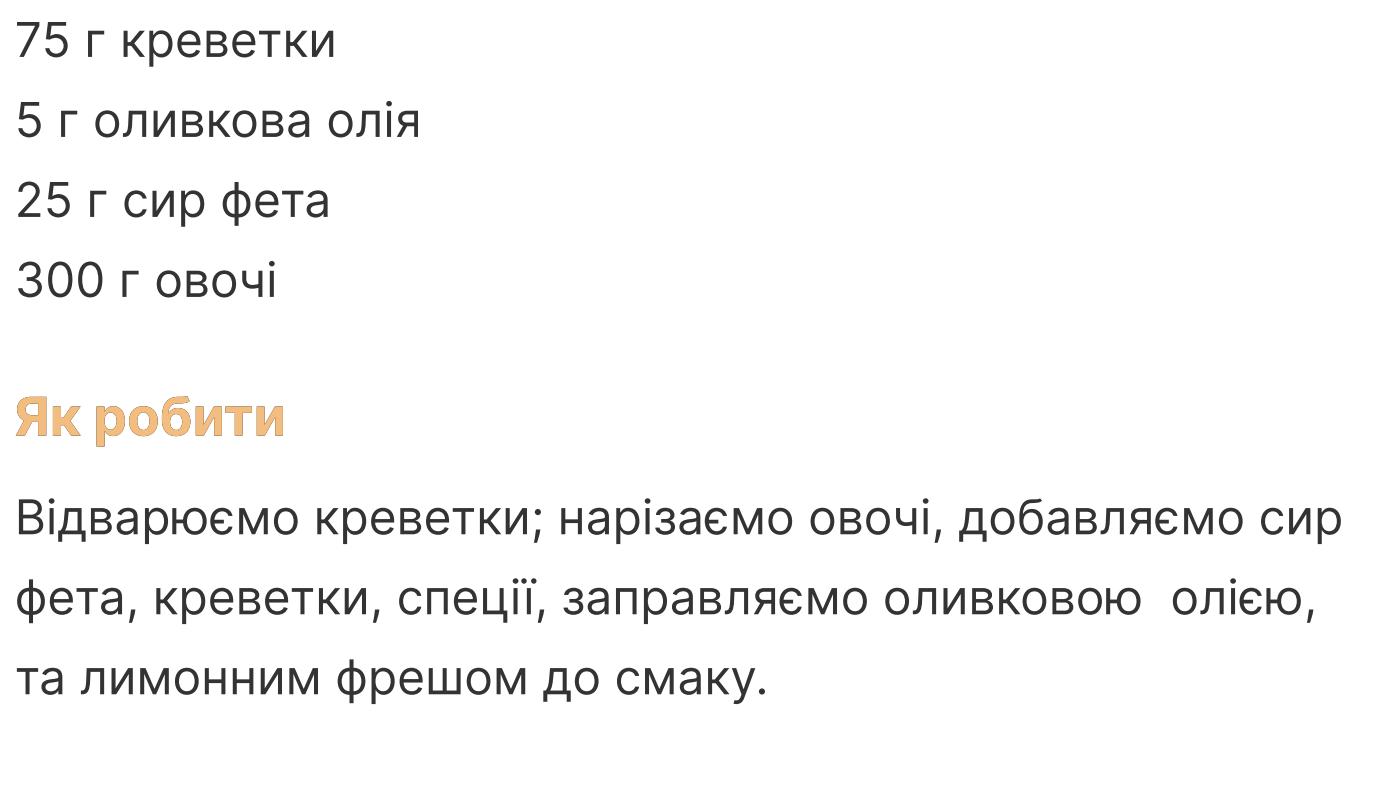
Сирники

125 г творог 5%
0,5 яйце
20 г борошно
підсолоджувач
ваніль
100 г банан
5 г оливкова олія

Як робити

Змішуємо творог, яйце, борошно, ваніль, підсолоджувач, дрібка солі, смажимо сирники на оливковій олії, нарізаємо банан.

Обід



Булгур з курочкою

50 г булгур

75 г куряче філе

200 г овочі

Як робити

Варимо булгур зі спеціями, додаємо куряче філе, овочі.

Вечеря



Салат з креветками

75 г креветки

5 г оливкова олія

25 г сир фета

300 г овочі

Як робити

Відварюємо креветки; нарізаємо овочі, добавляємо сир фета, креветки, спеції, заправляємо оливковою олією, та лимонним фрешом до смаку.

День 14

Сніданок



Вівсяноблін

35 г вівсянка
1 шт яйце
100 г банан
25 мл молоко 2,5%
1/3 ч. л. соди
підсолоджувац
50 мл йогурт 2,5%
10 г горіхи
100 мл молоко 2,5% до кави



Обід



Рисові тюфтєлі

35 г рис
100 г куряче філе
1 яйце

6 г висівки

50 г паста Болоньєзе

50 г цибуля

100 г овочі

Як робити

Відварюємо рис, з курячого філе робимо фарш, змішуємо готовий рис, фарш, яйце, висівки, цибуля, спеції і це все протушуємо в томатній пасті, добавляємо води на ваш смак, подаємо з овочами.

Вечеря



Кабачкові оладки

200 г кабачок

1 шт яйце

25 г борошно

50 г цибуля

100 г куряче філе

25 мл йогурт 2,5%

6 г оливкова олія

50 мл йогурт 2,5%

Як робити

З курячого філе робимо фарш, тримо кабачок, солимо, перчимо і вичавлюємо сік, добавляємо яйце, борошно, цибулю натерту, йогурт і курячий фарш; випікаємо на оливковій олії оладки, подаємо з йогуртом.

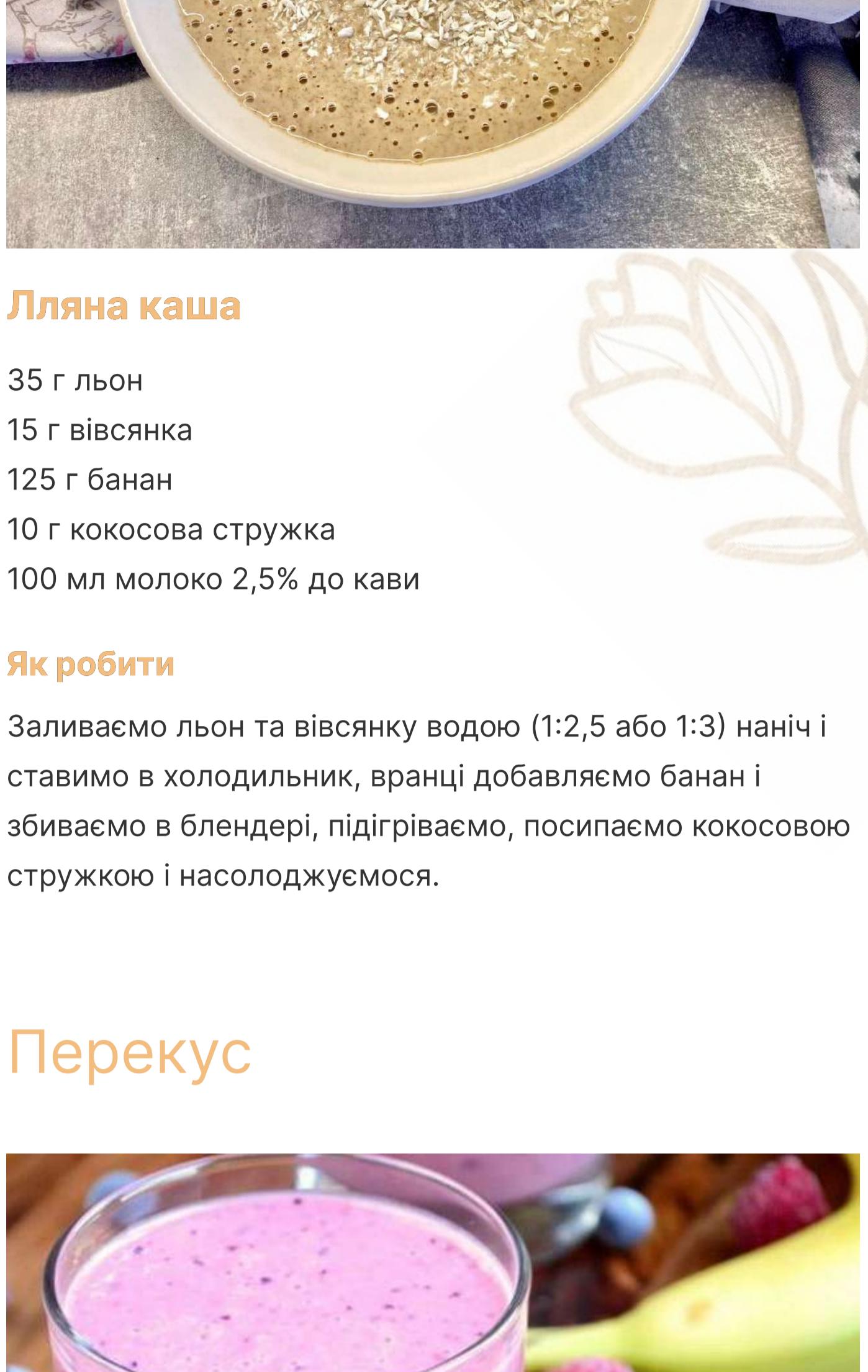


Продуктова корзина третього тижня харчування

17 шт	яйце
25 г	сир фета
35 г	сир вершковий
25 г	сир моцарелла
450 мл	йогурт 2,5%
500 г	творог 5%
850 мл	молоко 2,5%
10 г	масло вершкове
50 г	вершки 10%
275 г	банан
1600 г	ягоди або фрукти
36 г	кокосова стружка
	підсолоджувач
35 г	льон
95 г	вівсянка плющена
35 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
40 г	булгур
130 г	сочевиця
50 г	рис
90 г	борошно
50 г	шпинат (свіжий або морожений)
50 г	шампіньйони
100 г	листя салату
1550 г	овочі
100 г	помідори
250 г	помідори чері
80 г	картопля
	чесник
100 г	перець болгарський
100 г	стручкова квасоля (свіжа або морожена)
50 г	квасоля (варена або консервована)
260 г	морква
320 г	цибуля
300 г	лімон
	гірчиця
49 г	оливкова олія
125 г	лосось або скумбрія
	сода
75 г	креветки
200 г	тунець свіжий, морожений, у власному соку
85 г	хек
600 г	куряче філе або індики
150 г	куряча печінка
13 г	горіхова паста
0 г	горіхи
40 г	томатна паста
25 г	паста bolognese
15 г	сир твердий на вибір
65 г	слабосолений лосось

День 15

Сніданок



Лляна каша

35 г льон
15 г вівсянка
125 г банан
10 г кокосова стружка
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Заливаємо льон та вівсянку водою (1:2,5 або 1:3) наніч і ставимо в холодильник, вранці добавляємо банан і збиваємо в блендері, підігріваємо, посипаємо кокосовою стружкою і насолоджуємося.

Перекус



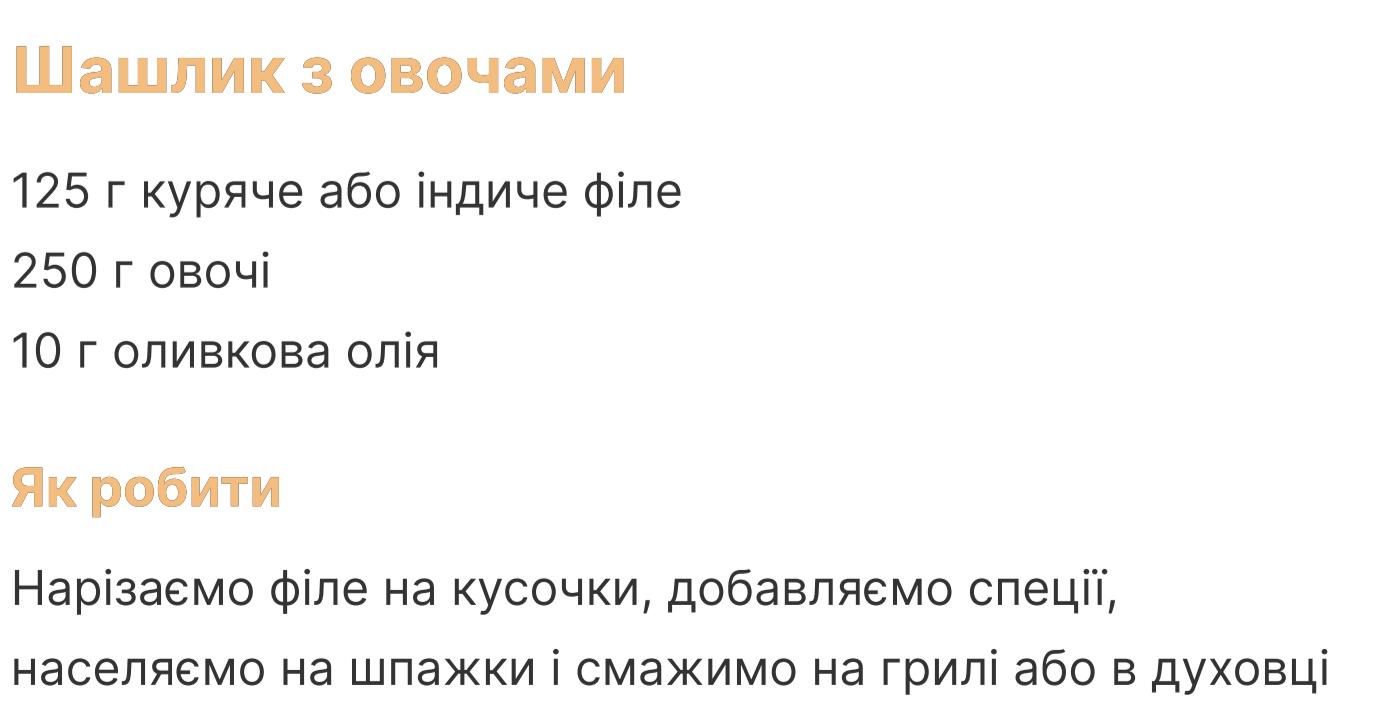
Смузі

50 г творог 5%
100г йогурт 2,5%
200 г фрукти

Як робити

Збиваємо все разом в блендері, можемо добавити підсолоджувач.

Обід



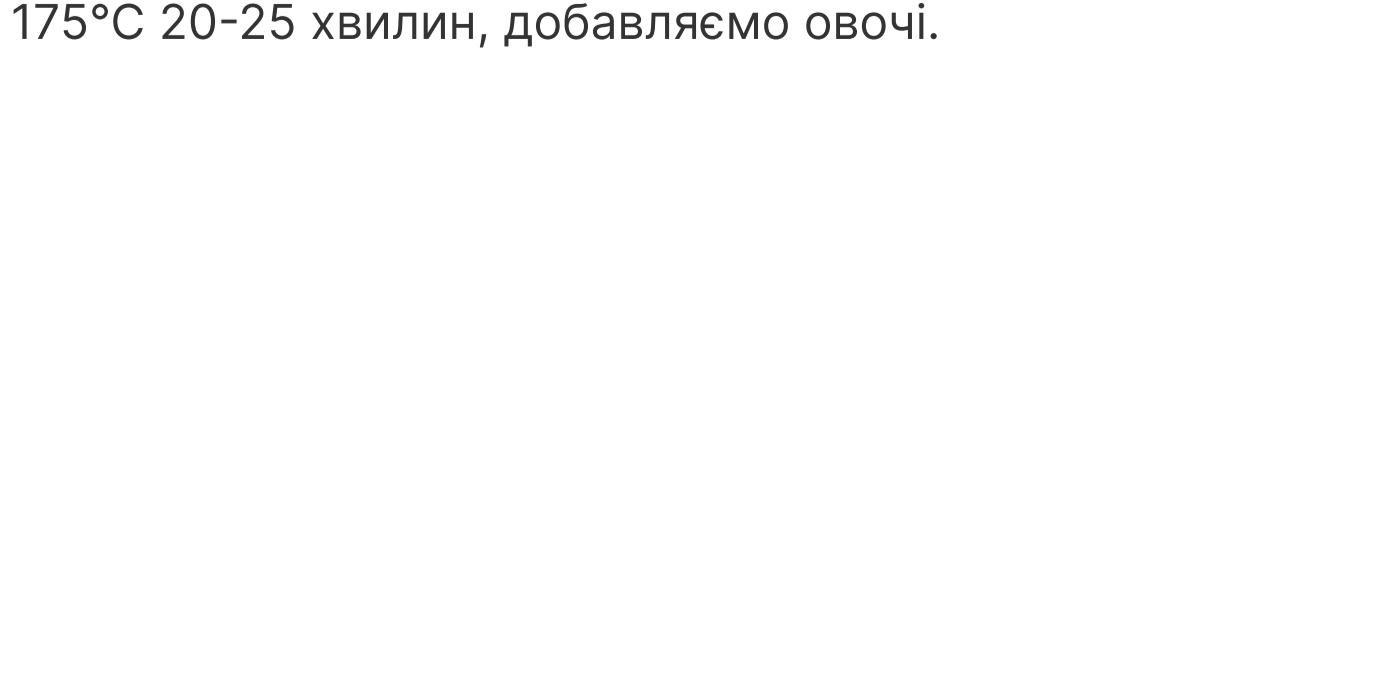
Гречка з рибними котлетами

35 г гречка
100 г тунець свіжий або у власному соку
50 г цибуля
50 г білок
150 г овочі

Як робити

Відварюємо гречку, до тунця добавляємо нарізану цибульку, білок, спеції і смажимо котлетки, добавляємо до гречки + овочі.

Вечеря



Шашлик з овочами

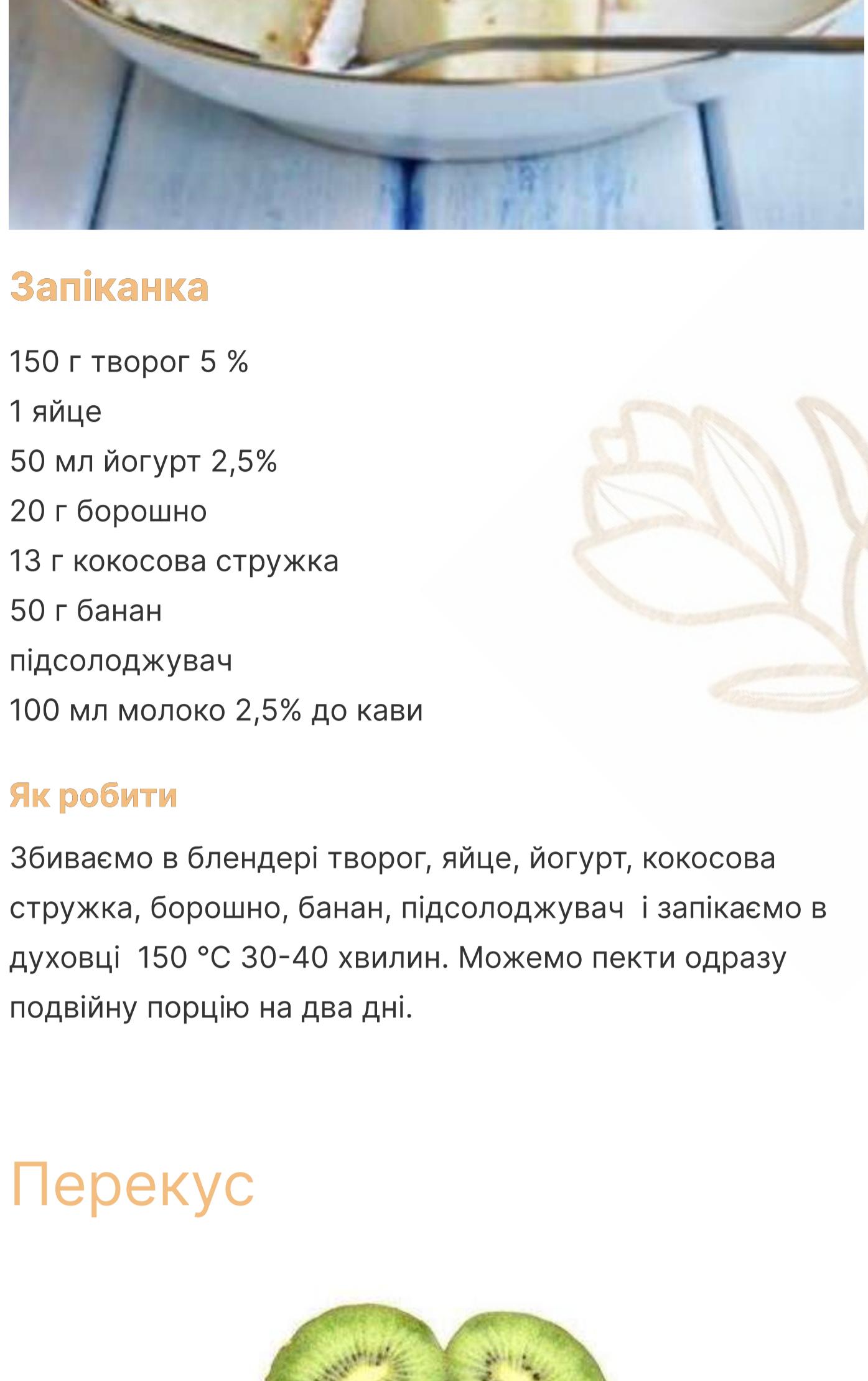
125 г куряче або індиче філе
250 г овочі
10 г оливкова олія

Як робити

Нарізаємо філе на кусочки, добавляємо спеції, населяємо на шпажки і смажимо на грилі або в духовці 175°C 20-25 хвилин, добавляємо овочі.

День 16

Сніданок



Запіканка

150 г творог 5 %
1 яйце
50 мл йогурт 2,5%
20 г борошно
13 г кокосова стружка
50 г банан
підсолоджувач
100 мл молоко 2,5% до кави



Як робити

Збиваємо в блендері творог, яйце, йогурт, кокосова стружка, борошно, банан, підсолоджувач і запікаємо в духовці 150 °C 30-40 хвилин. Можемо пекти одразу подвійну порцію на два дні.

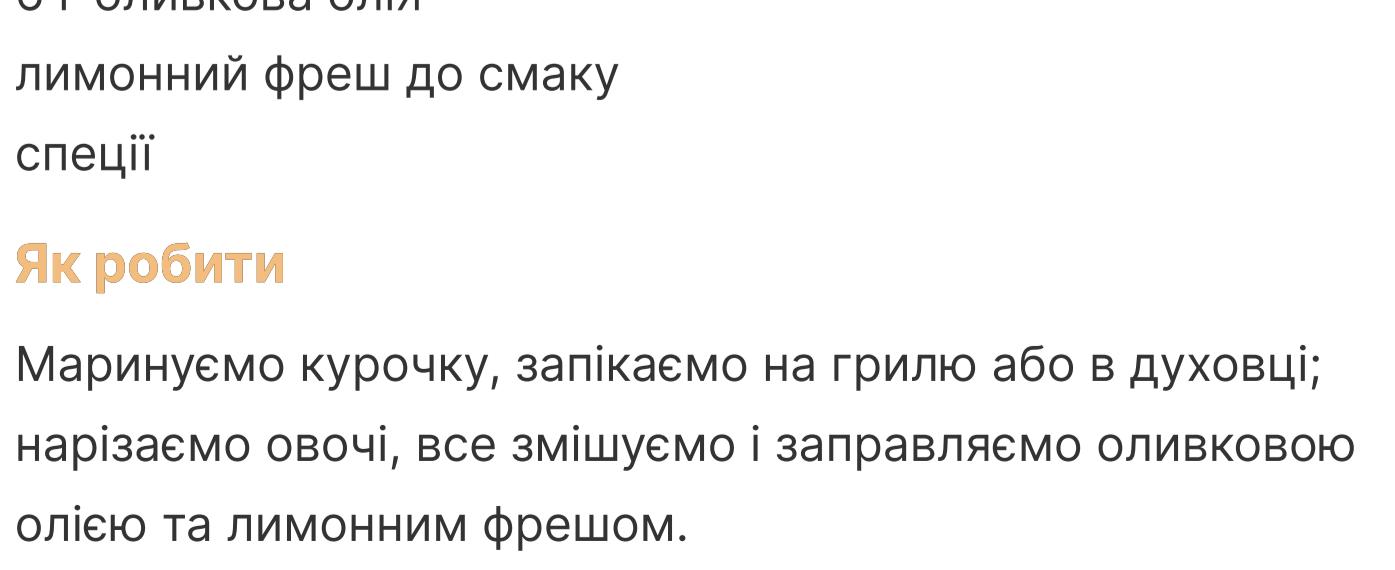
Перекус



Фрукти

250 г фрукти

Обід



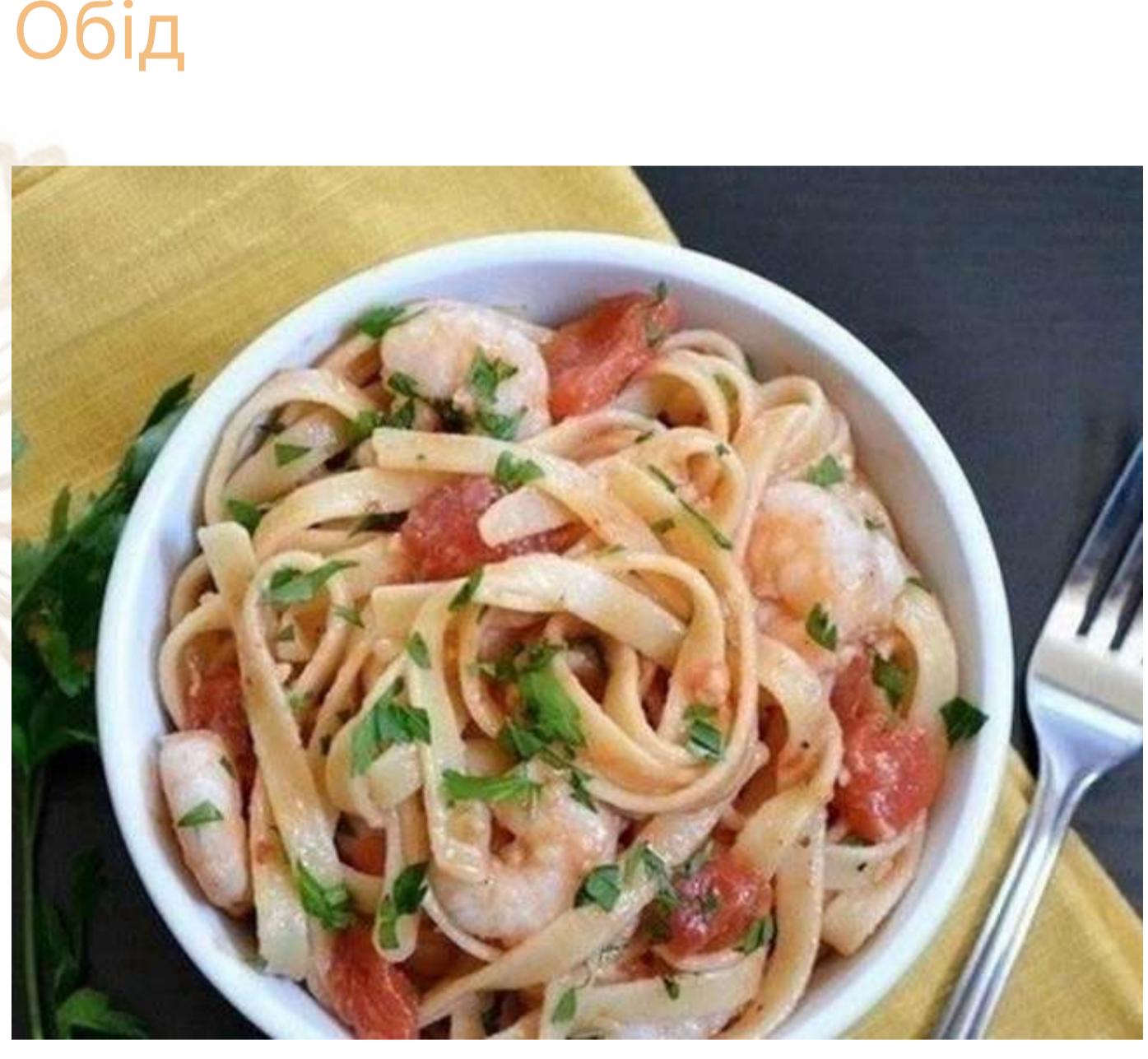
Паста з морепродуктами

50 г макарони твердих сортів
75 г креветки
50 г вершки 10 %
150 г помідор чері

Як робити

Відварюємо макарони, креветки смажимо, добавляємо вершки, помідори чері порізані на половинки, спеції, протушуємо і добавляємо макарон.

Вечеря



Салат

75 г куряче філе
50 г консервована квасоля
1 яйце
200 г овочі

50 г пекінська капуста або листя салату

6 г оливкова олія

лимонний фреш до смаку

спеції

Як робити

Маринуємо курочку, запікаємо на грилю або в духовці; нарізаємо овочі, все змішуємо і заправляємо оливковою олією та лимонним фрешом.



День 17

Сніданок



Запіканка

150 г творог
1 шт яйце
50 мл йогурт 2,5%
13 г кокосова стружка
20 г рисове борошно
100 г банан
підсолоджувац
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Збиваємо в блендері яйце, йогурт, кокосову стружку, борошно, банан 50 г, підсолоджувац, випікаємо при температурі 150 °C 30-40 хвилин. Подаємо з нарізаним бананом 50 г.

Перекус



Фрукти

200 г фрукти

Обід



Хек з овочами та булгуром

85 г хек
65 г цибуля
65 г морква
25 г паста Болоньєзе або томатна
40 г булгур
100 г овочі

Як робити

Відварюємо булгур зі спеціями, хек маринуємо спеціями, тушимо цибулю, моркву, пасту, добавляємо спеції, викладаємо на рибку і запікаємо в духовці 20-30 хвилин при 170 °C, подаємо булгур, рибка та овочі.

Вечеря



Запечене м'ясо та салат

100 г куряче філе
25 г сир моцарелла
100 г помідор
50 г листя салату
150 г овочі
5 г оливкова олія

Як робити

Куряче філе маринуємо, робимо надрізи і туди вставляємо шматочки моцарелли та помідори, запікаємо в духовці 30 хвилин при 170 °C.

Робимо салат - листя салату, овочі, спеції, заправляємо оливковою олією та лимонний фреш до смаку.

Десерт

Печиво

Як робити

Відварюємо булгур зі спеціями, хек маринуємо спеціями, тушимо цибулю, моркву, пасту, добавляємо спеції, викладаємо на рибку і запікаємо в духовці 20-30 хвилин при 170 °C, подаємо булгур, рибка та овочі.

День 18

Сніданок



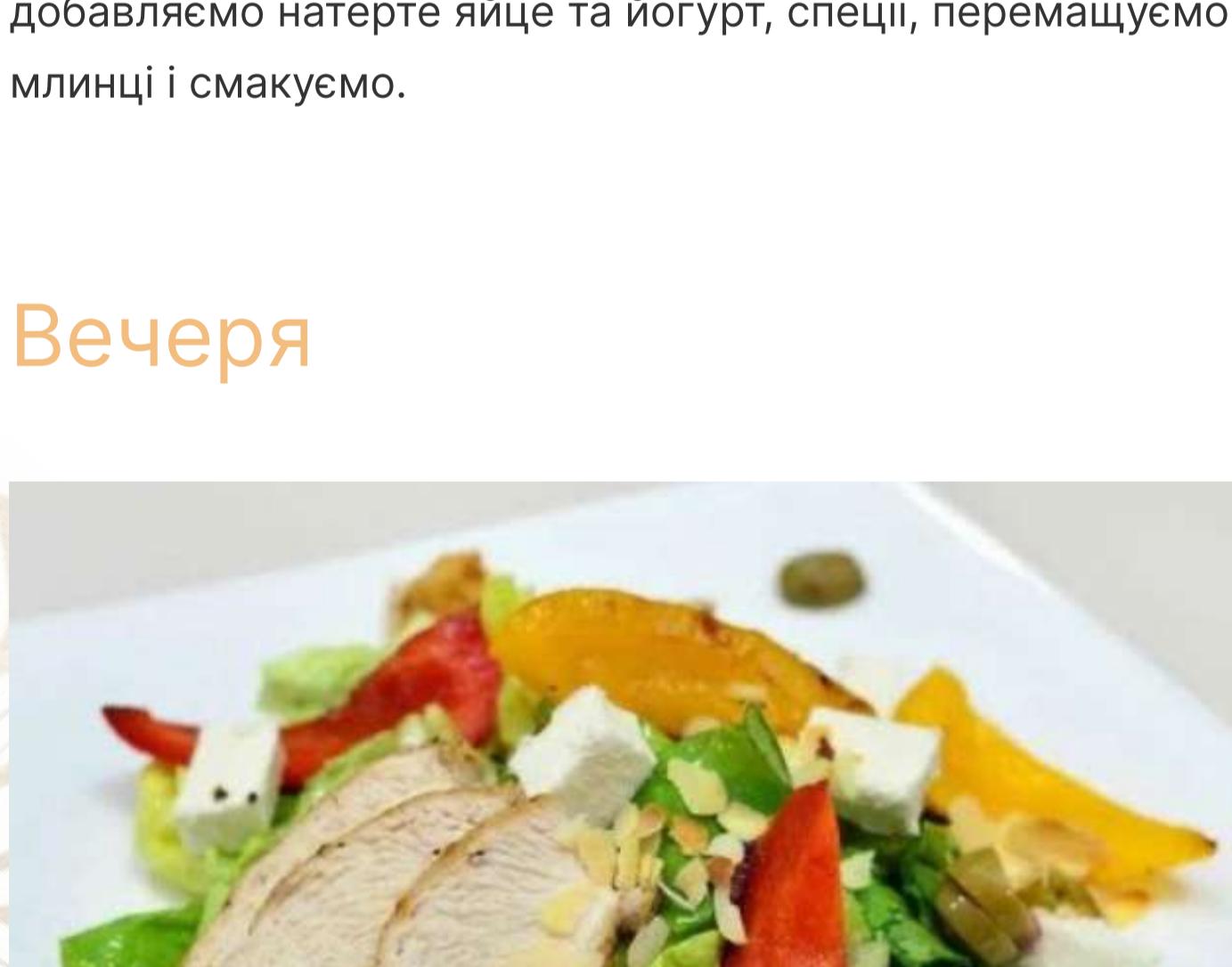
Вівсяна каша

50 г вівсянка або інша крупа
13 г горіхова паста
200 г фрукти
100 мл молоко 2,5% до кави або до каші

Як робити

Відварюємо крупу, подаємо з горіховою пастою та фруктами.

Обід



Бліни з курячої печінки

150 г куряча печінка
1 шт яйце
20 г борошно
100 мл молоко 2,5%
спеції
75 г морква
75 г цибуля
1 шт яйце
100 мл йогурт 2,5%
5 г оливкова олія

Як робити

Блендеруємо печінку, яйце, борошно, спеції, молоко, випікаємо.

Протушуємо цибулю та моркву на оливковій олії, добавляємо натерте яйце та йогурт, спеції, перемашуємо млинці і смакуємо.

Вечеря



Курочка з овочами

100 г куряче або індиче філе
25 г сир фета
250 г овочі

Як робити

Маринуємо куряче філе, смажимо на грилі, нарізаемо овочі та сир фета.

День 19

Сніданок



Сирні галушки

150 г творог 5 %
1 яйце
30 г борошно
10 г вершкове масло
підсолоджувац
100 мл йогурт 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Змішуємо творог, яйце, борошно, дрібку солі, підсолоджувац, виробляємо кульки і варимо у підсоленій воді, подаємо з йогуртом та вершковим маслом.

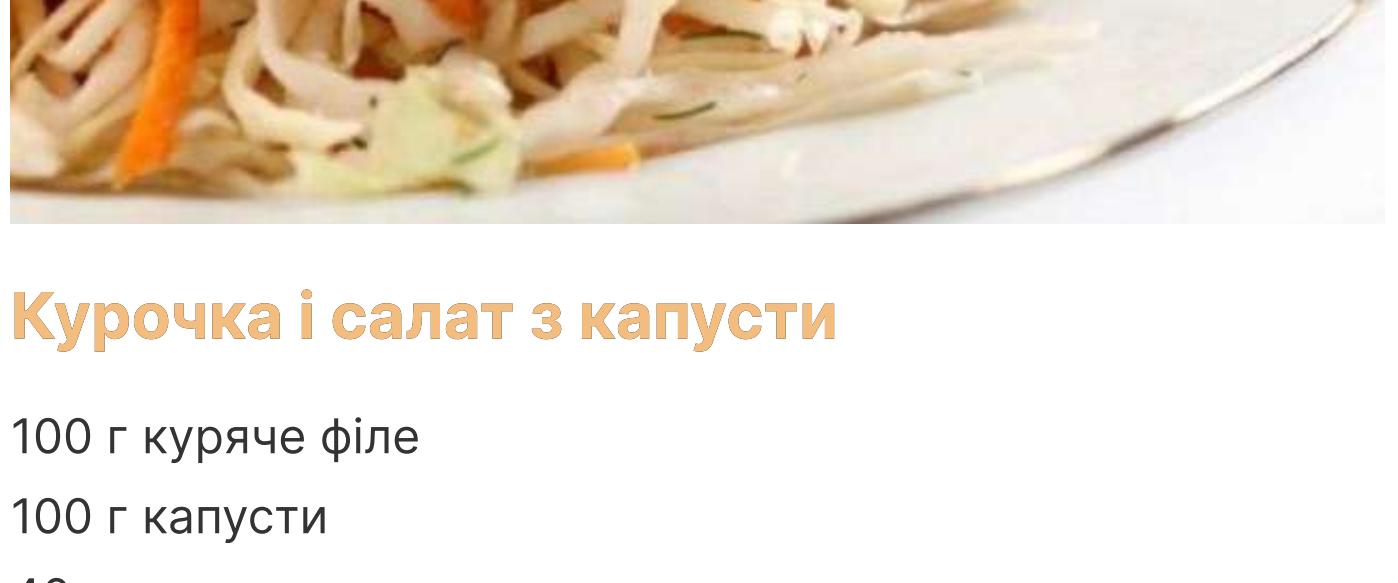
Перекус



Фрукти

250 г фрукти

Обід



Суп пюре

65 г сочевиця
40 г картопля
40 г цибуля
40 г морква
20 г томатна паста
спеції (карі, часник, сіль, перець та інші)
1 шт яйце

Як робити

</div

День 20

Сніданок



Яєчня

2 шт яйце
50 г білок
200 г овочі
25 мл молоко 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави
5 г оливкова олія
50 г хліб
15 г твердий сир

Як робити

Змішуємо яйця, білок, молоко, спеції і смажимо омлет на оливковій олії, добавляємо хліб, сир та овочі.

Перекус



Фрукти

250 г фрукти

Обід

Суп пюре

65 г сочевиця
40 г картопля
40 г цибуля
40 г морква
20 г томатна паста
спеції (карі, часник, сіль ,перець та інші)

1 шт яйце

Як робити

Сочевицю заливаємо водою і даємо трішки часу щоб набухла, все решта нарізаємо, добавляємо води щоб накрило овочі і сочевицю-варимо приблизно 30 хвилин і збиваємо в блендері, подаємо з вареним яйцем.

Вечеря

Рибка з овочами

125 г лосось або скумбрія
300 г овочі
50 мл йогурт 2,5% для соусу (гірчиця ,спеції)

День 21

Сніданок



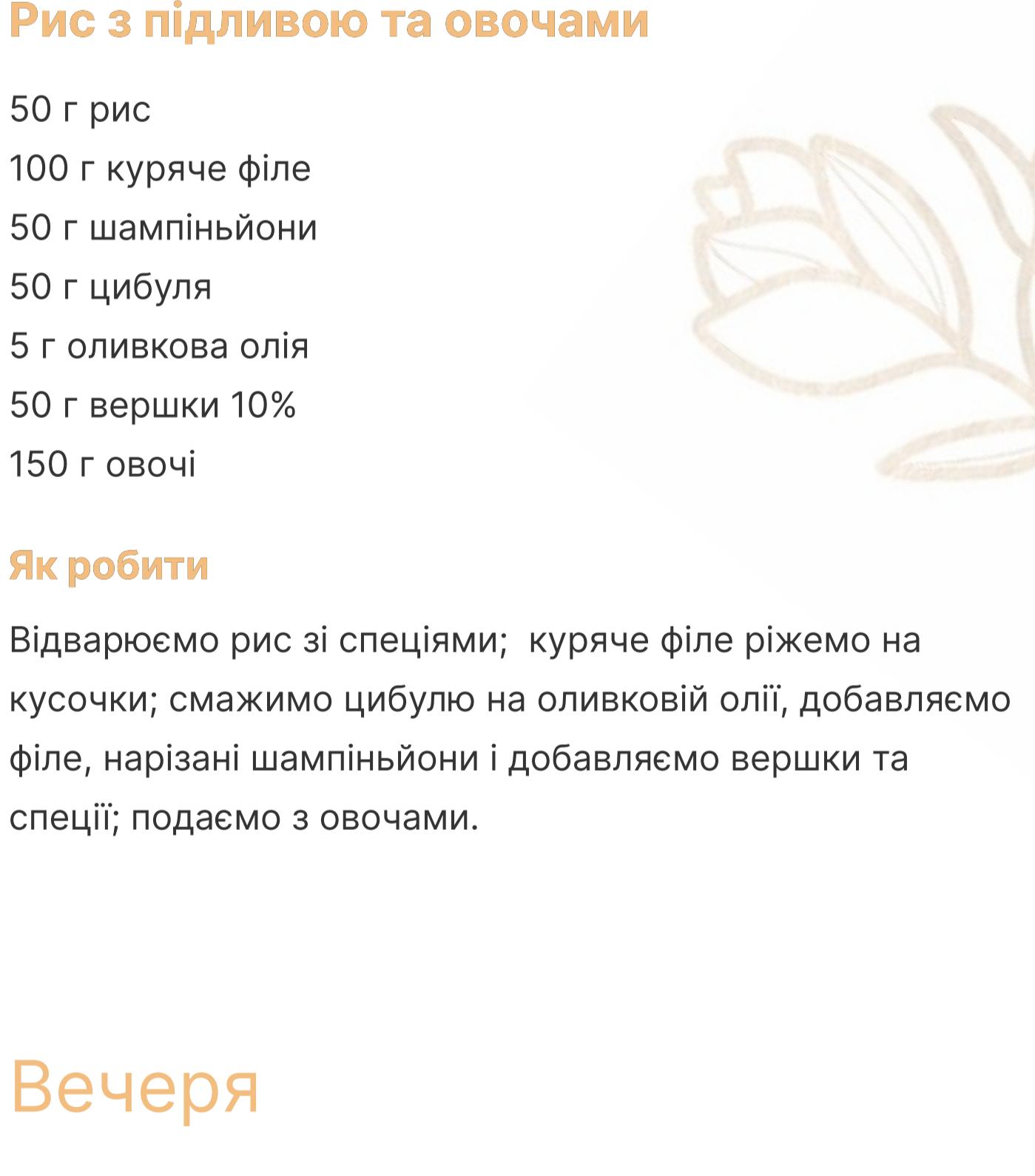
Блін з лососем

30 г вівсянка
1 шт яйце
50 г білок
50 г шпинат
25 мл молоко 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави
35 г вершковий сир
50 г слабосолений лосось

Як робити

Змішуємо в блендері вівсянку, шпинат, яйце, білок, молоко, спеції і випікаємо вівсяноблін 1 шт або 2 шт; змащуємо сиром та нарізаємо лосось.

Перекус



Фрукти

250 г фрукти

Обід

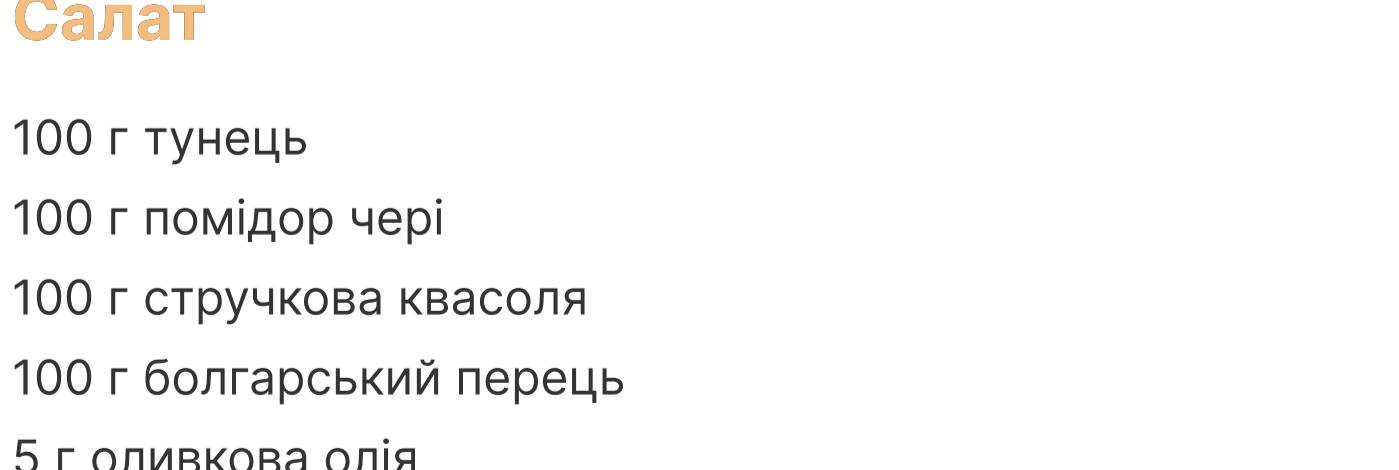


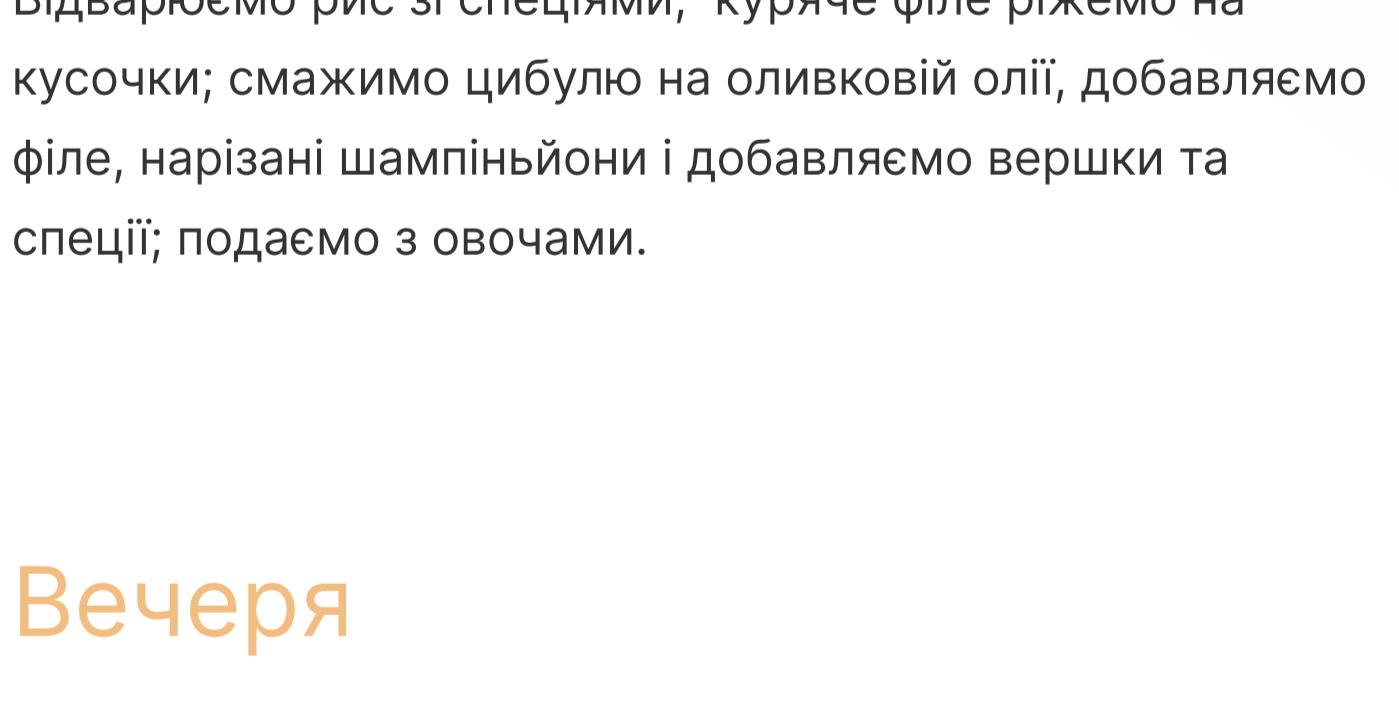
Рис з підливою та овочами

50 г рис
100 г куряче філе
50 г шампіньйони
50 г цибуля
5 г оливкова олія
50 г вершки 10%
150 г овочі

Як робити

Відварюємо рис зі спеціями; куряче філе ріжемо на кусочки; смажимо цибулю на оливковій олії, добавляємо філе, нарізані шампіньйони і добавляємо вершки та спеції; подаємо з овочами.

Вечеря



Салат

100 г тунець
100 г помідор чері
100 г стручкова квасоля
100 г болгарський перець
5 г оливкова олія
лимонний фреш

Як робити

Відварюємо стручкову квасолю, тунець якщо свіжий то смажимо зі спеціями, добавляємо овочі і заправляємо оливковою олією та лимонним фрешом до смаку.