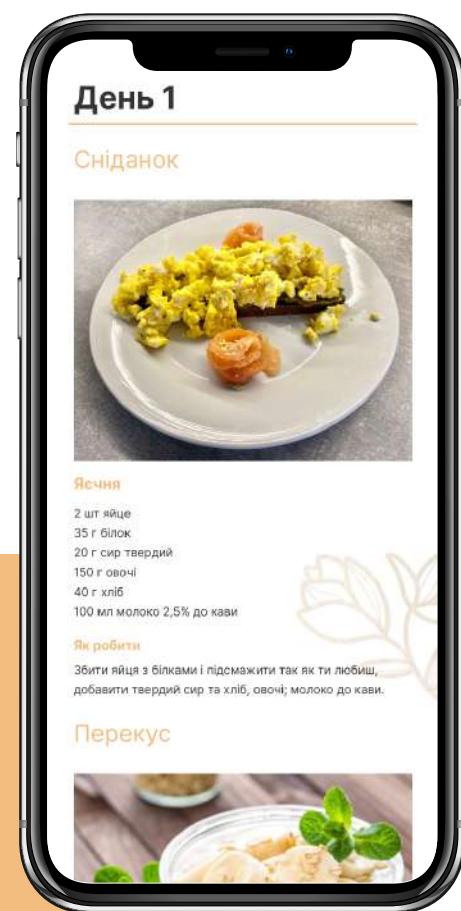


# ПРОГРАМА ХАРЧУВАННЯ

## 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
95 г	хліб
70 г	сир твердий на вибір
55 г	сир фета
40 г	сир вершковий
10 г	сир пармезан
850 мл	йогурт 2,5%
360 г	творог 5%
905 мл	молоко 2,5%
50 г	банан
50 г	виноград
1250 г	ягоди або фрукти
	підсолоджувач
160 г	вівсянка плющена
100 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
80 г	борошно
55 г	булгур
100 г	капуста білокачана
50 г	морква
425 г	броколі
135 г	листя салату
2150 г	овочі
100 г	стручкова квасоля
50 г	картопля
150 г	молодий горошок (морожений)
75 г	кукурудза ніжна
200 г	цибуля
	чесник
3 г	какао
73 г	оливкова олія
400 г	лосось
1175 г	куряче філе або індики
375 г	тілапія або хек
300 г	лімон
	гірчиця
77 г	горіхи
21 г	мед
225 г	паста bolognese
	сода
100 г	перець болгарський
1 шт	лаваш

# День 1

## Сніданок



### Яєчня

2 яйце  
50 г білок  
20 г сир твердий  
150 г овочі  
50 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



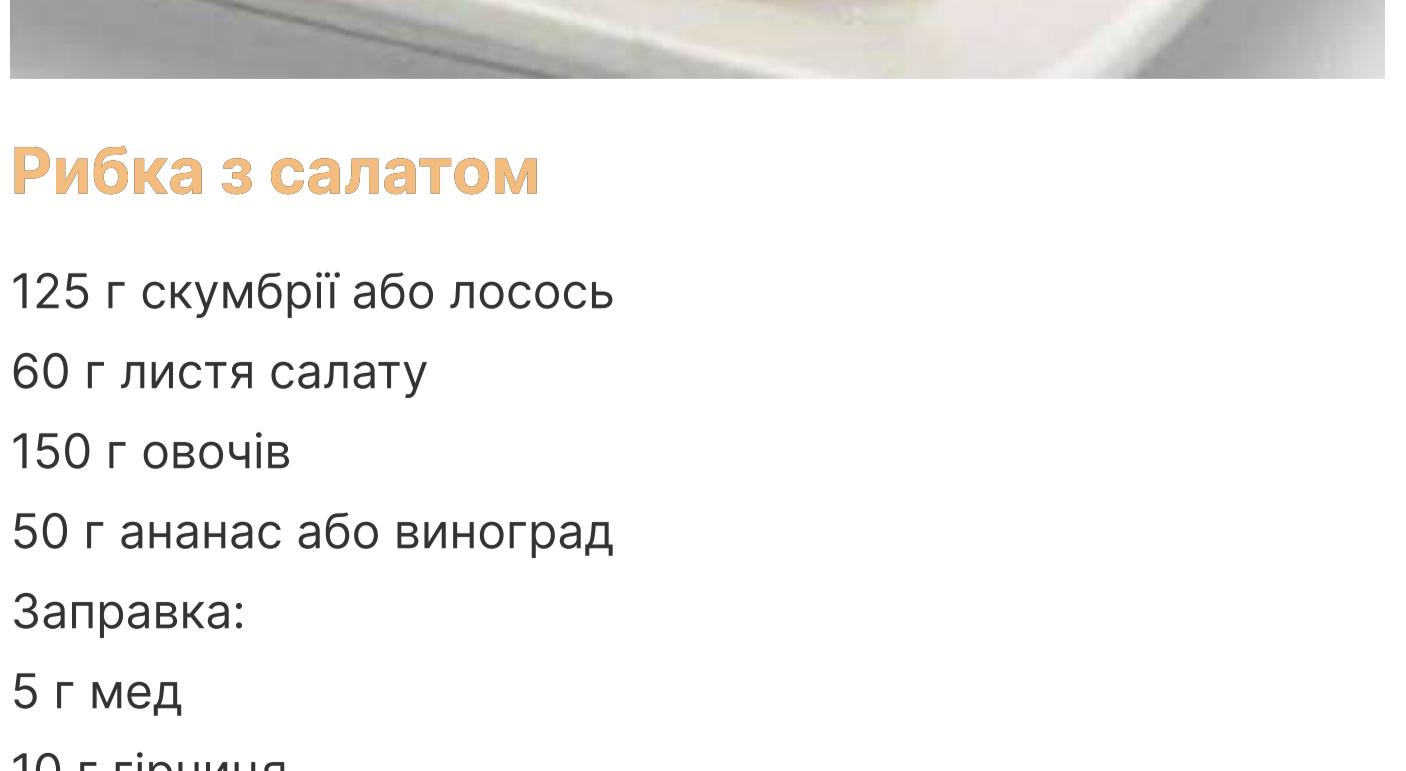
### Йогурт з бананом

200 г - йогурт 2,5%  
200 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

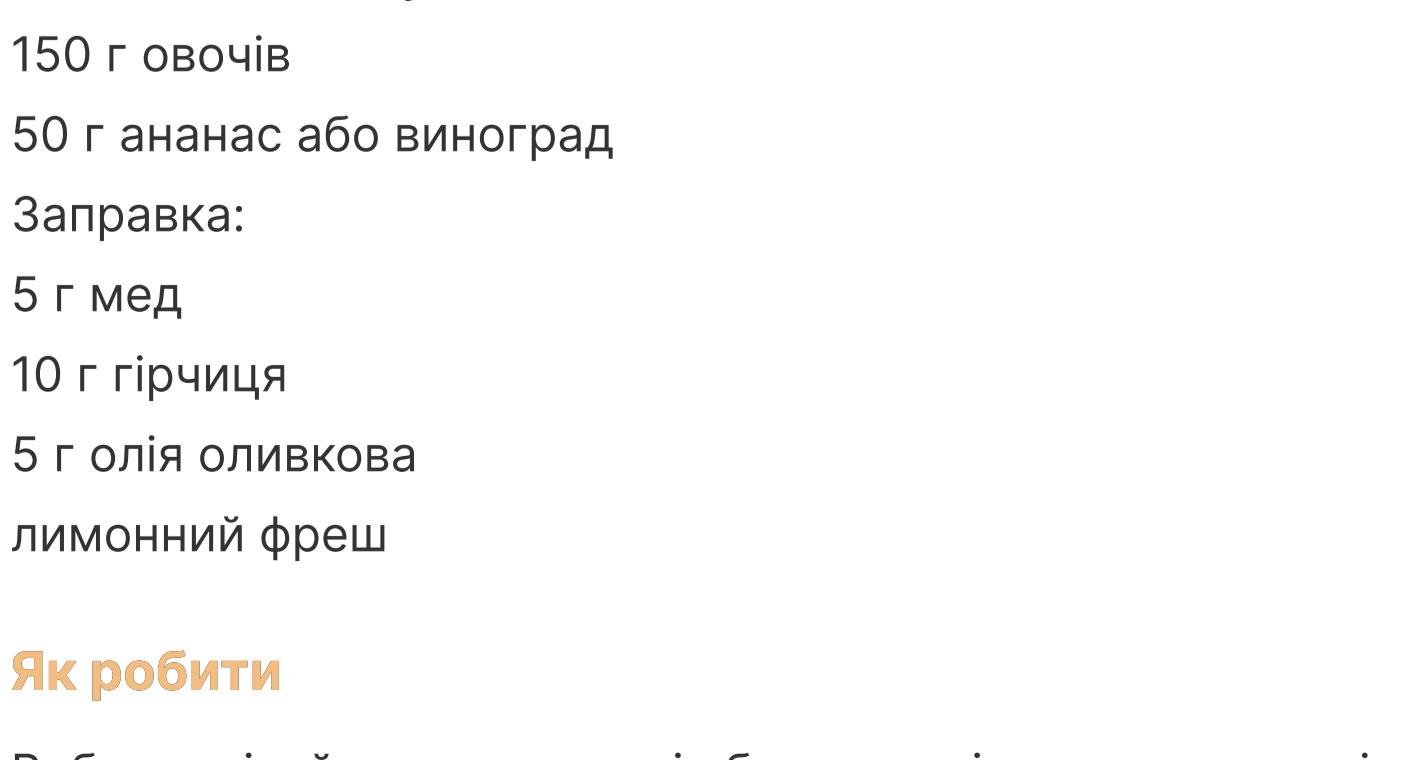
50 г гречка  
150 г куряче філе  
100 г капуста  
50 г морква

5 г оливкова олія

### Як робити

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

## Вечеря



### Рибка з салатом

125 г скумбрії або лосось

60 г листя салату

150 г овочів

50 г ананас або виноград

Заправка:

5 г мед

10 г гірчиця

5 г олія оливкова

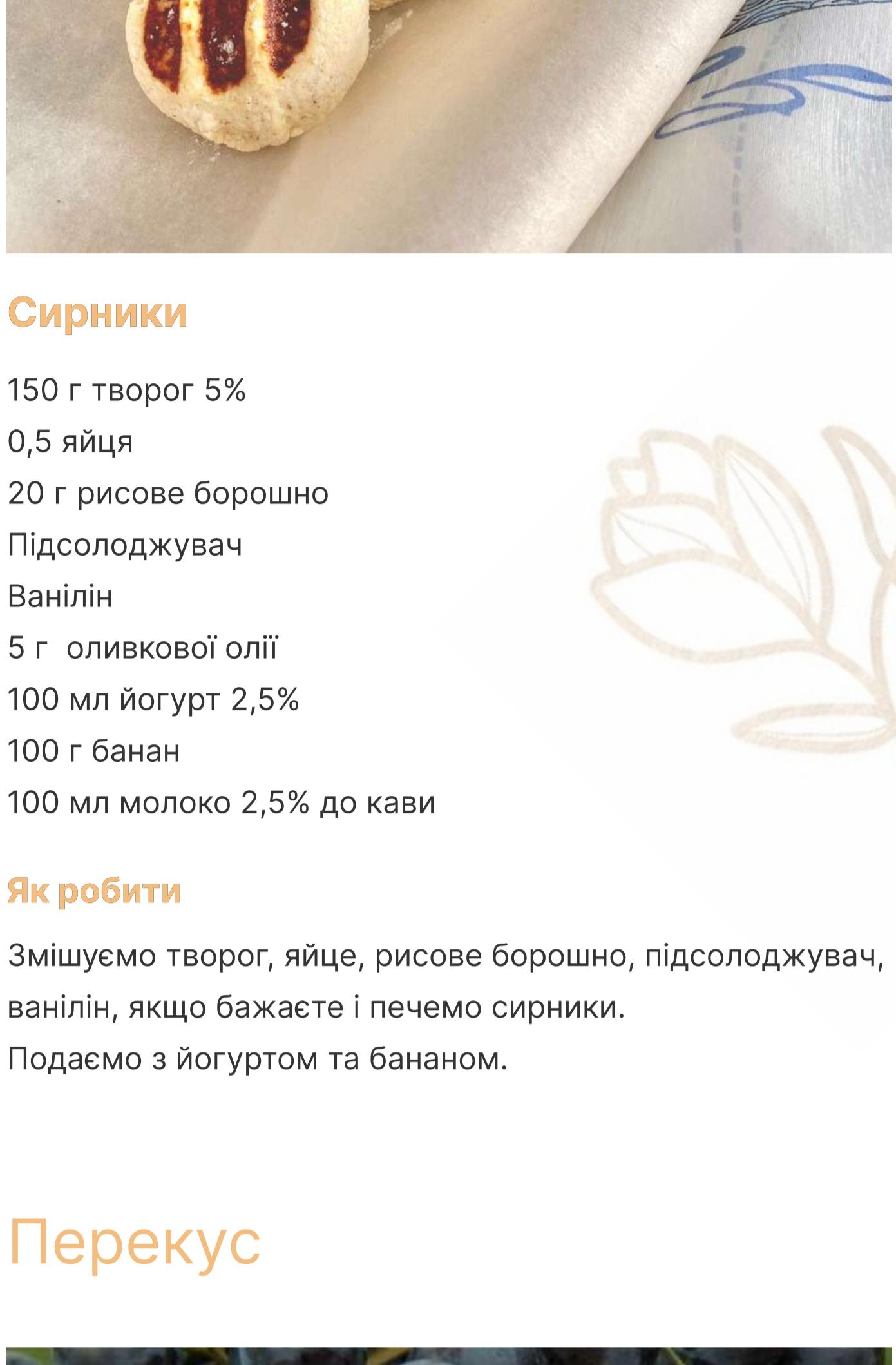
лімонний фреш

### Як робити

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

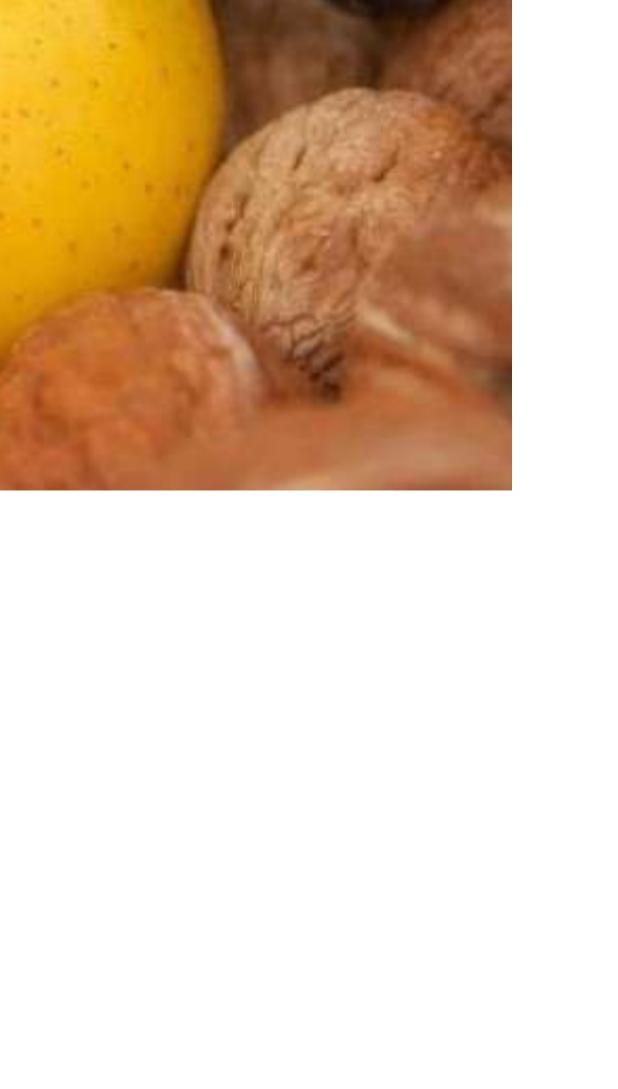
# День 2

## Сніданок

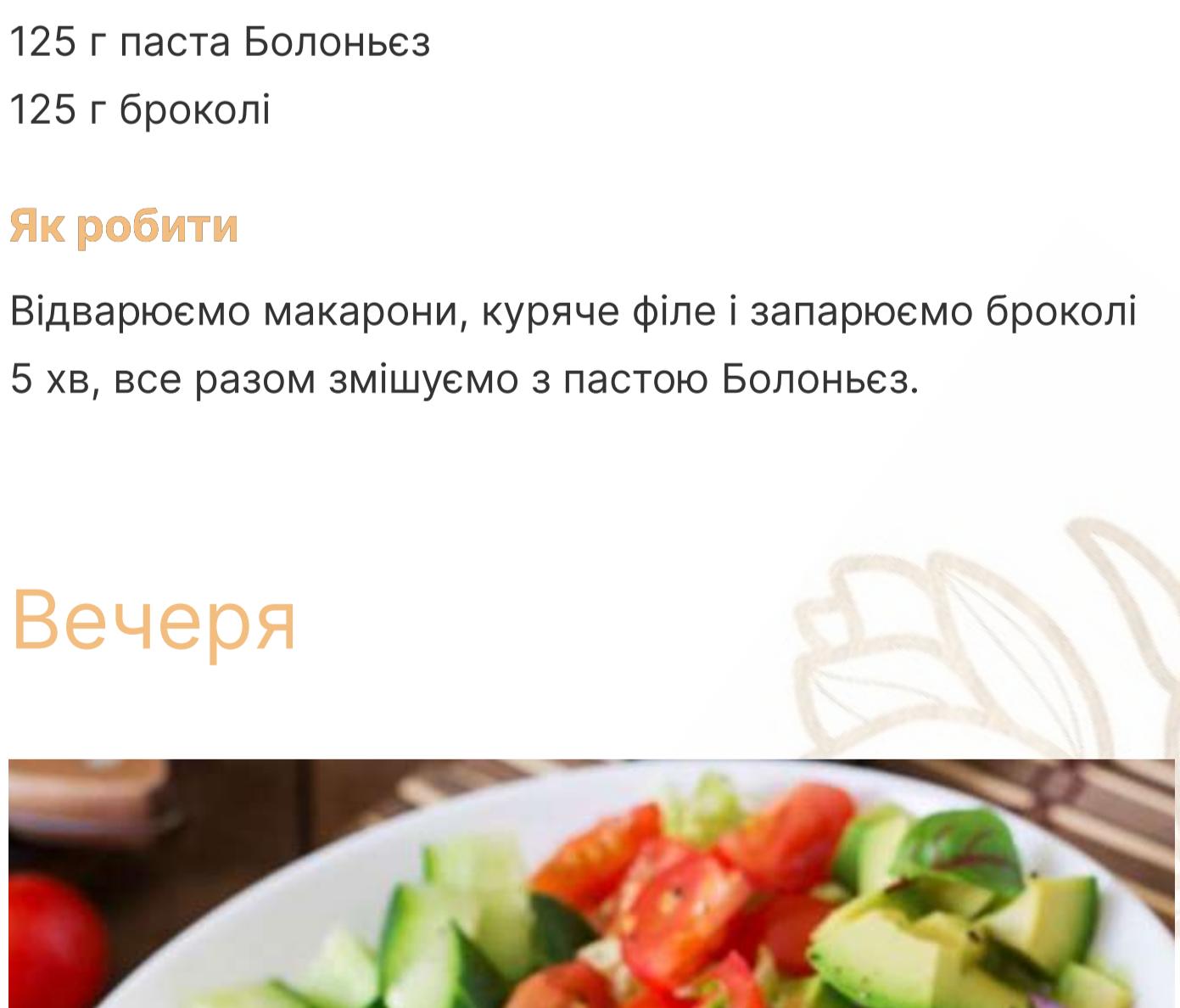


### Сирники

150 г творог 5%  
0,5 яйця  
20 г рисове борошно  
Підсолоджувац  
Ванілін  
5 г оливкової олії  
100 мл йогурт 2,5%  
100 г банан  
100 мл молоко 2,5% до кави



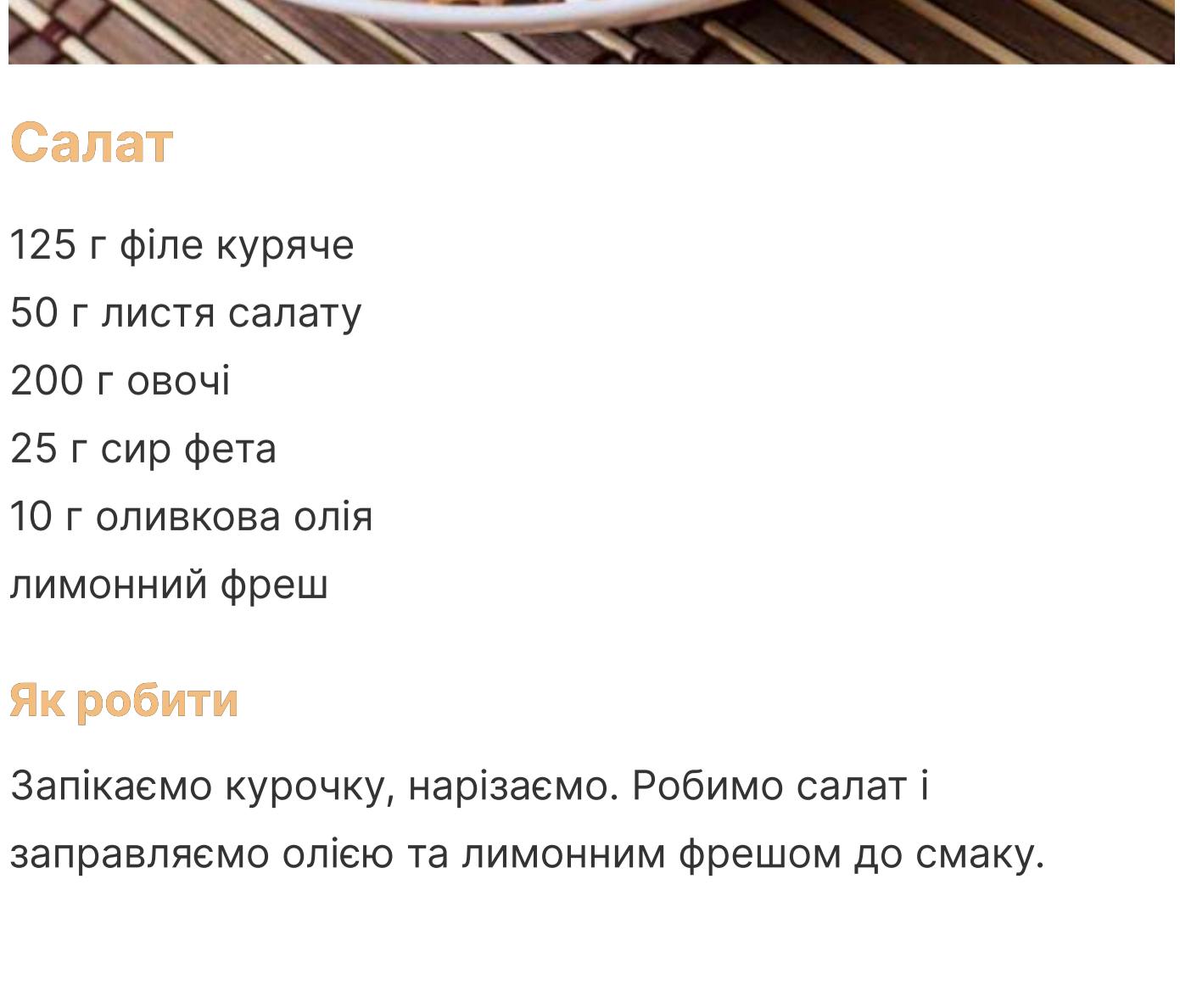
## Перекус



### Фрукти

250 г фрукти  
12 г горіхи на вибір

## Обід



## Паста з курочкою

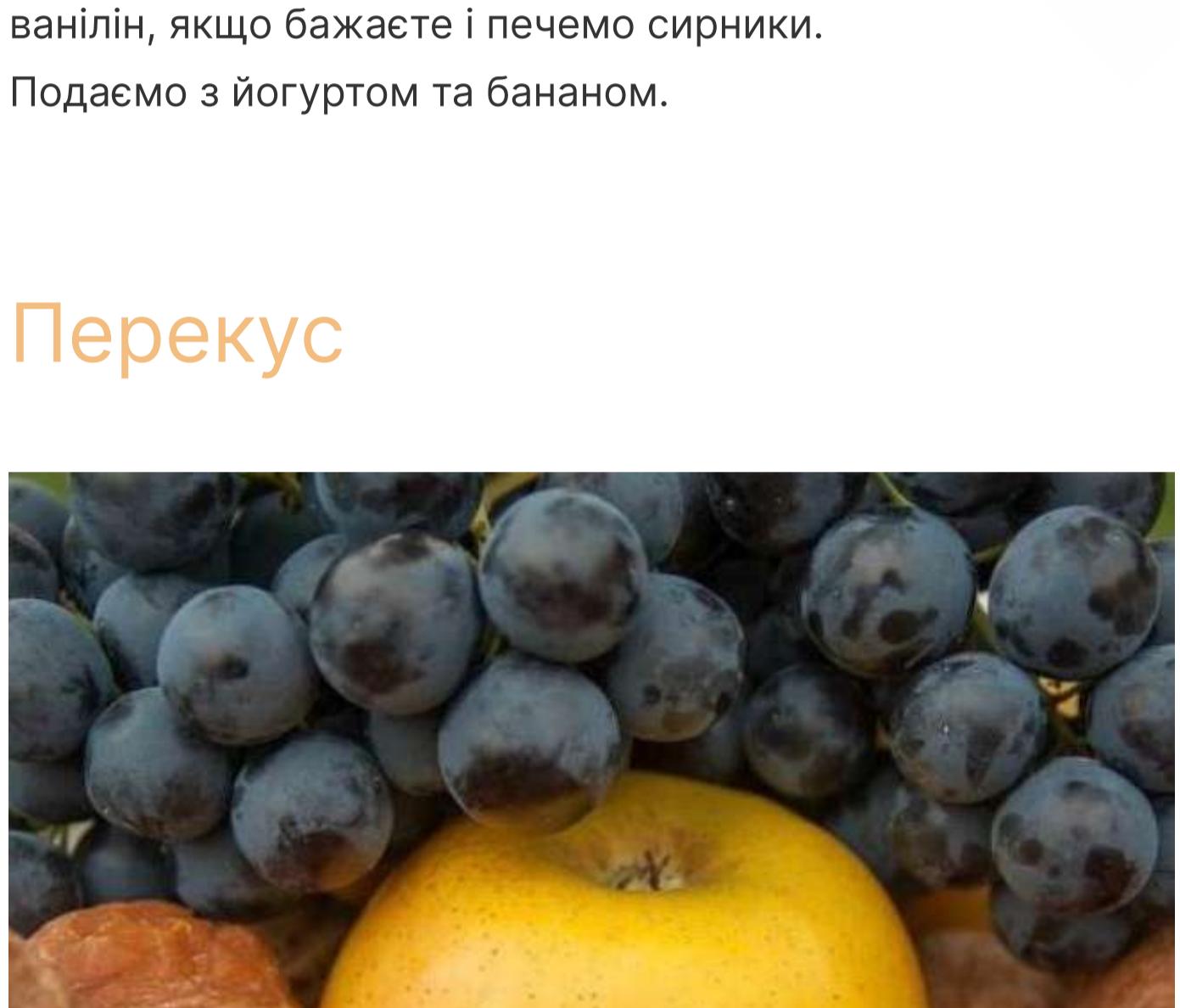
50 г макарони твердих сортів  
100 г куряче філе  
125 г паста Болоньєз  
125 г броколі

### Як робити

Змішуємо творог, яйце, рисове борошно, підсолоджувац, ванілін, якщо бажаєте і печемо сирники.

Подаємо з йогуртом та бананом.

## Вечеря



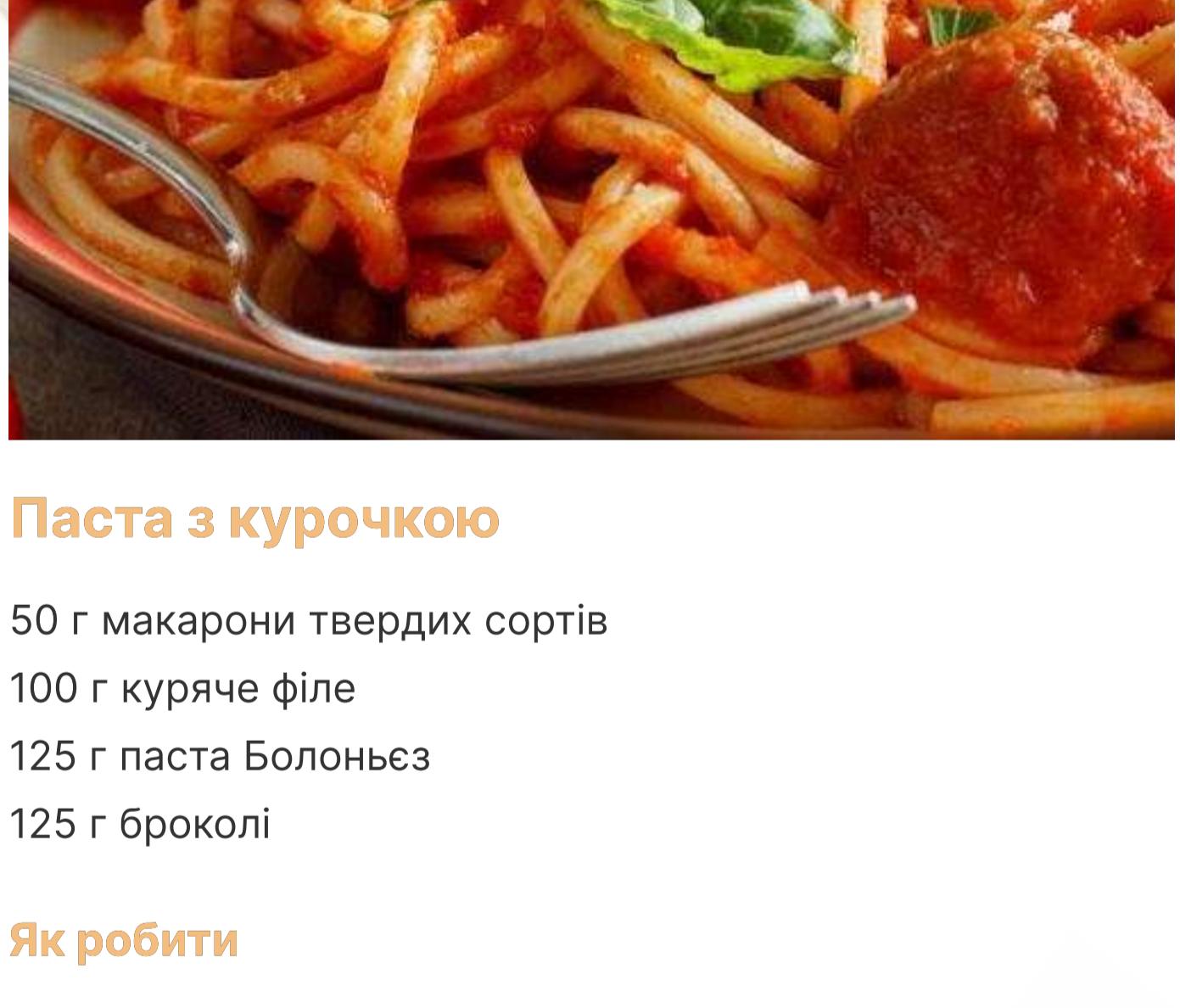
### Салат

125 г філе куряче  
50 г листя салату  
200 г овочі  
25 г сир фета  
10 г оливкова олія  
лімонний фреш

### Як робити

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

## Салат



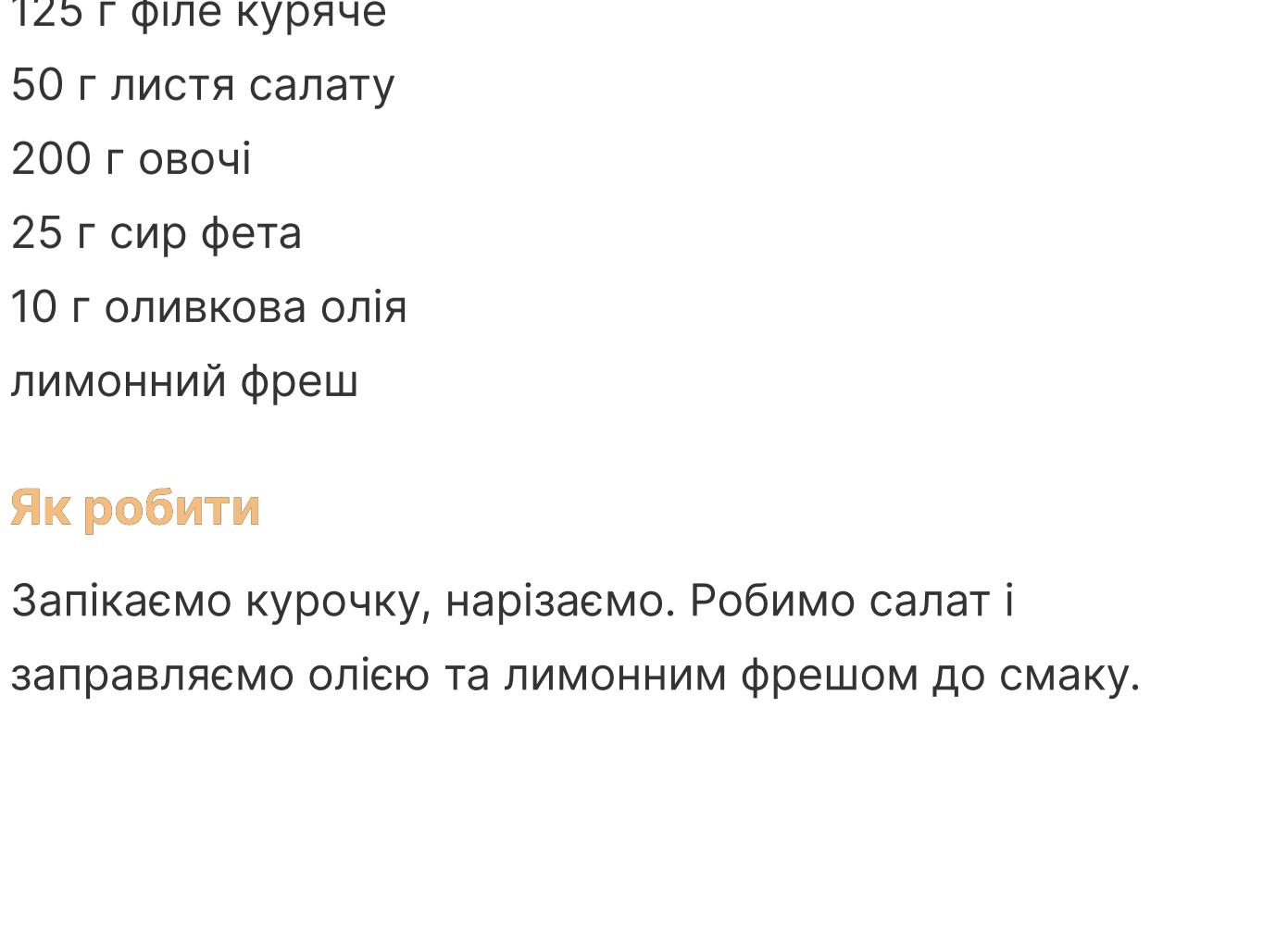
## Паста з курочкою

50 г макарони твердих сортів  
100 г куряче філе  
125 г паста Болоньєз  
125 г броколі

### Як робити

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

## Вечеря



# День 3

## Сніданок



### Вівсяна каша з фруктами

50 г вівсянка плющена  
150 г фрукти  
20 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 готово 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  
25 г вершковий сир  
25 г листя салата  
75 г кукурудза (може бути консервована)  
150 г овочі  
150 г куряче філе  
25 г твердий сир

### Як робити

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

## Вечеря



### Рибка з овочами

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

### Як робити

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

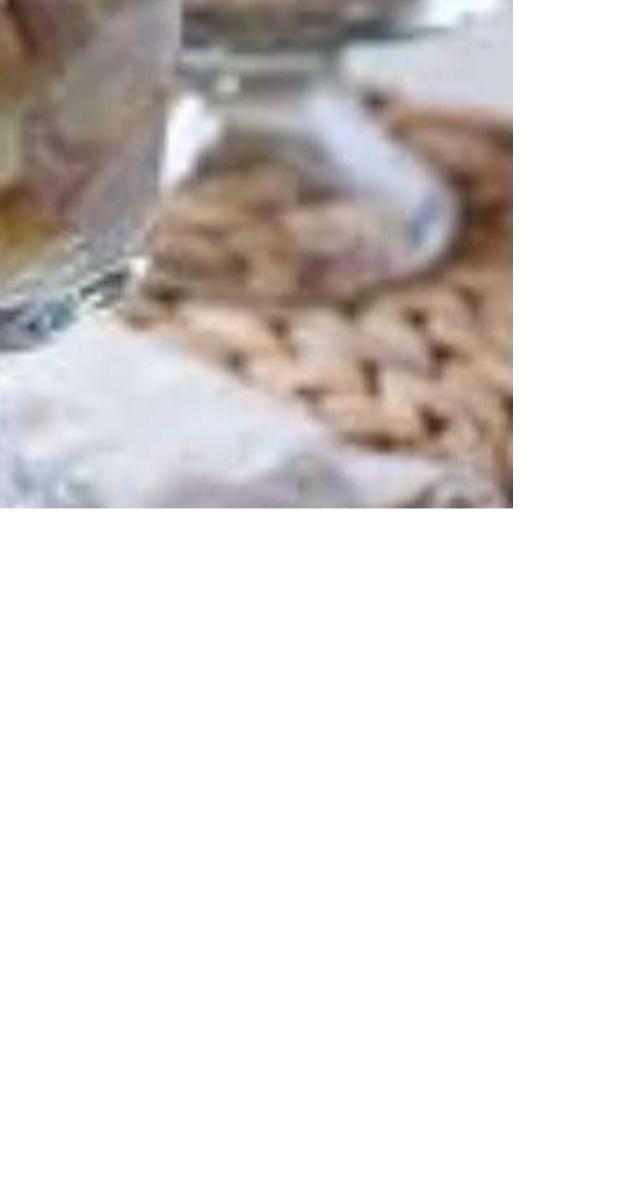
# День 4

## Сніданок

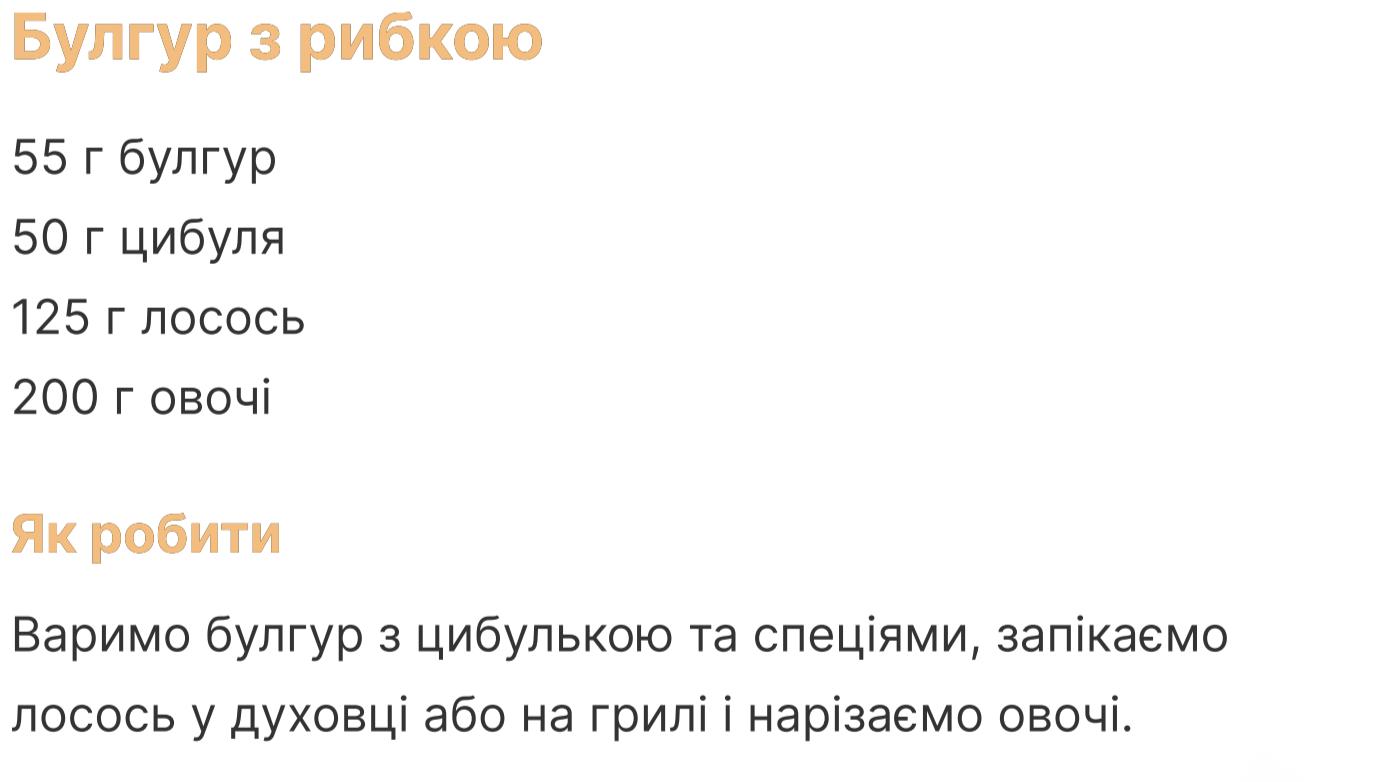


### Яєчня

2 шт яйце  
100 г стручкова квасоля  
55 г хліб  
15 г вершковий сир  
5г оливкової олії  
100 мл молоко 2,5% до кави  
100 г броколі



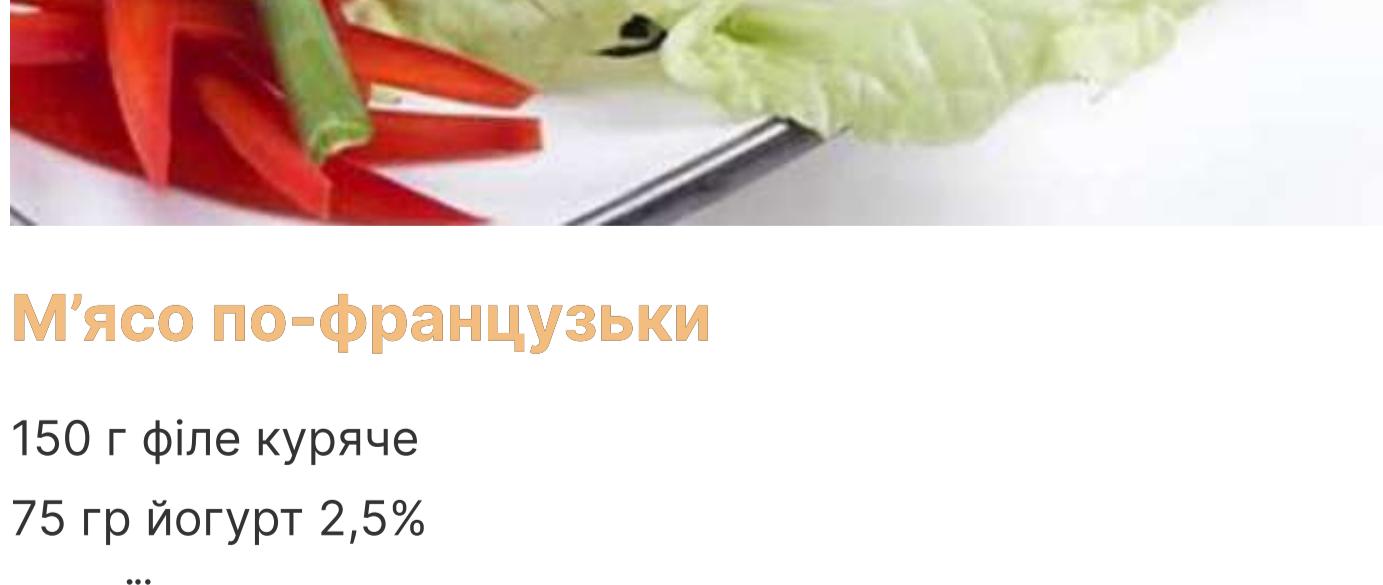
## Перекус



### Фрукти

300 г фрукти  
200 г - йогурт 2,5%

## Обід



### М'ясо по-французьки

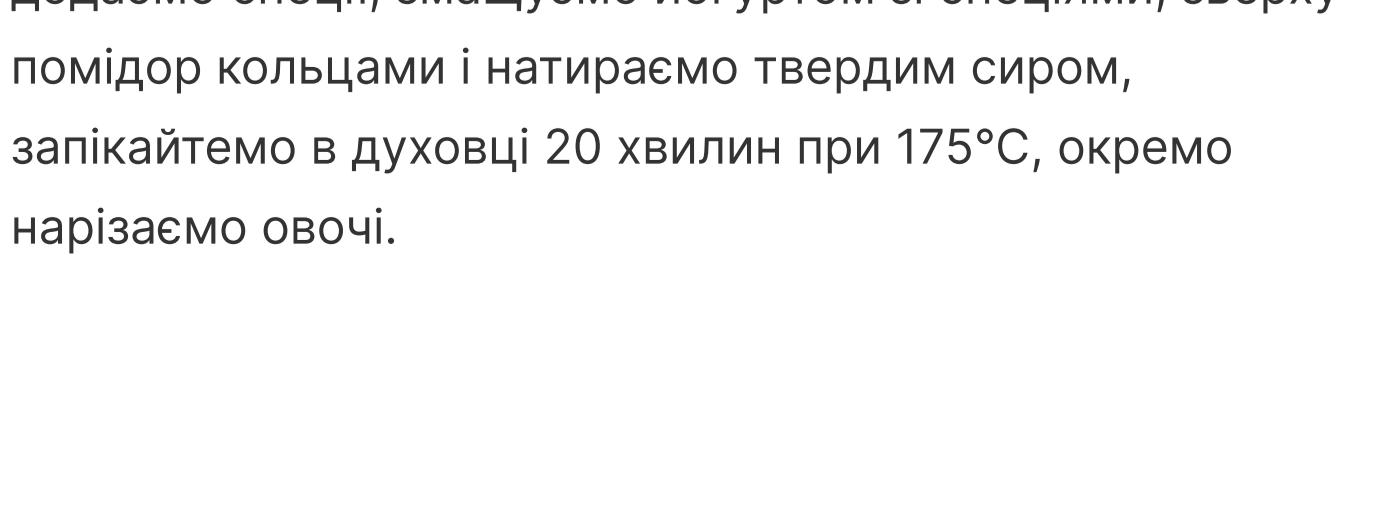
150 г філе куряче  
75 гр йогурт 2,5%  
спеції

100 г помідор  
25 г твердий сир  
200 г овочі

### Як робити

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

## Вечеря



### М'ясо по-французьки

150 г філе куряче  
75 гр йогурт 2,5%  
спеції

100 г помідор  
25 г твердий сир  
200 г овочі

### Як робити

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

# День 5

## Сніданок



### Налисники з творогом

1 яйце  
60 г борошно  
175 мл молоко 2,5%  
дрібка солі  
підсолоджувац  
5 г оливкова олія  
100 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 перебитим творогом з підсолоджувацом та ваніллю і насолоджуємося з кавою або чаєм.

## Обід



### Плов

60 г рис (якщо є можливість - бурій)

100 г куряче філе

100 г соус Болоньєз

50 г цибуля

10 г оливкова олія

200 г овочі

### Як робити

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

## Вечеря



### Риба з овочами

175 г хек або тілапія

150 г броколі

100 г болгарський перець

8 г оливкова олія

10 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

50 г вівсянка  
1 яйце  
50 г банан  
30 мл молоко 2,5%  
3 г какао  
1/3 ч л сода  
підсолоджувац  
75 мл йогурт 2,5%  
150 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 змащуємо йогуртом та нарізаємо фрукти.

## Перекус



### Фрукти

200 г фрукти  
15 г горіхи

## Обід

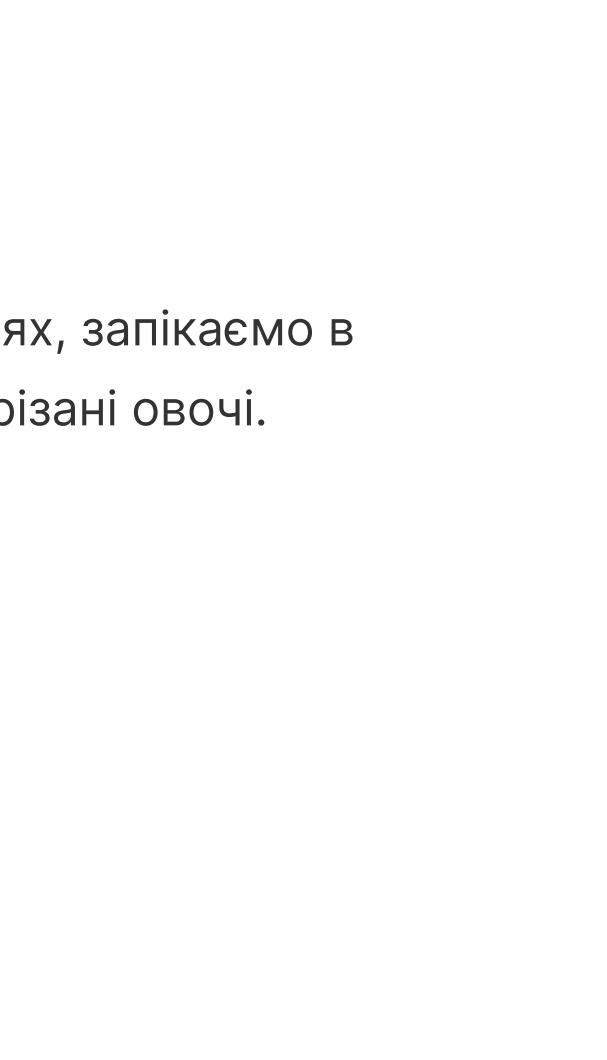


### Гречка з курячими котлетами

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

### Як робити

Змішуємо фарш курячого 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

150 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

60 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.

## Перекус



### Йогурт з горіхами

200 мл йогурт 2,5% або кефір  
15 г горіхи

## Обід



### Гороховий суп та котлети з овочами

150 г горошок зелений ( свіжий або морожений )  
50 г картопля

50 г цибуля

125 г куряче філе

50 г творог 5%

25 г цибуля

0,5 яйце

8 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

150 г куряче або індиче філе

250 г овочі

30 г сир фета

### Як робити

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

# Продуктова корзина другого тижня харчування

24 шт	яйце
125 г	хліб
16 г	висівки
30 г	сир твердий на вибір
70 г	сир фета
35 г	сир вершковий
800 мл	йогурт 2,5%
525 г	творог 5%
975 мл	молоко 2,5%
625 г	банан
125 г	яблуко
800 г	ягоди або фрукти
	підсолоджувач
140 г	вівсянка плющена
50 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
110 г	булгур
50 г	кукурудзяна крупа
40 г	рис
125 г	борошно
150 г	броколі
300 г	кабачок
50 г	листя салату
2150 г	овочі
50 г	картопля
150 г	молодий горошок (морожений)
150 г	помідори чері
125 г	огірок
	чесник
	сода
4 г	какао
96 г	оливкова олія
125 г	лосось
190 г	креветки
250 г	тунець свіжий, морожений, у власному соку
865 г	куряче філе або індика
	гірчиця
175 г	куряча печінка
300 г	лімон
24 г	горіхи
100 г	паста bolognese
16 г	мед
225 г	цибуля
250 г	цвітна капуста
15 г	кокосова стружка
40 г	чорнослив

# День 8

## Сніданок



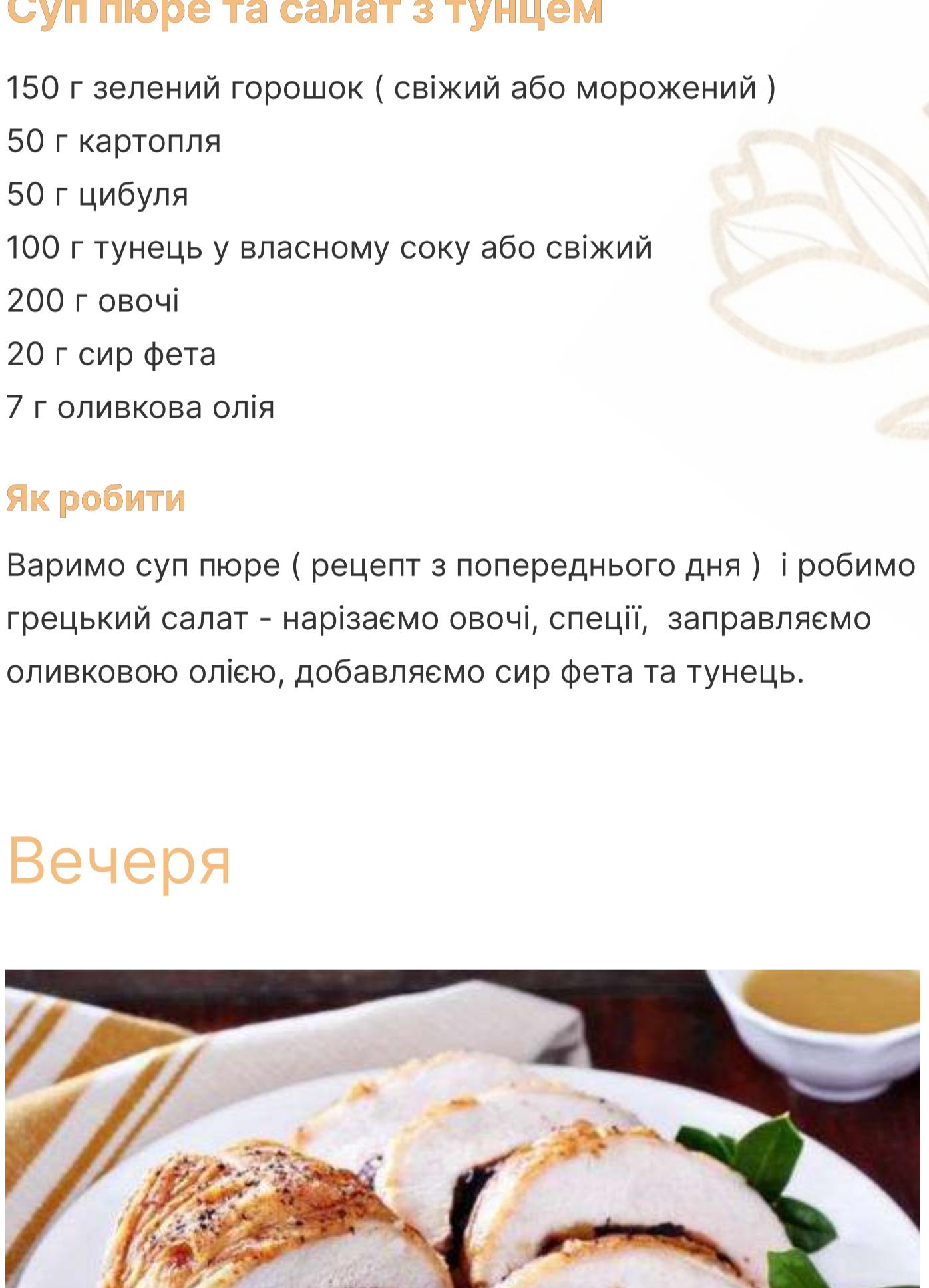
### Омлет з овочами

2 шт яйце  
50 г білок  
200 г овочі  
20 г твердий сир  
30 г хліб  
50 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

200 мл йогурт 2,5%  
300 г фрукти

## Обід



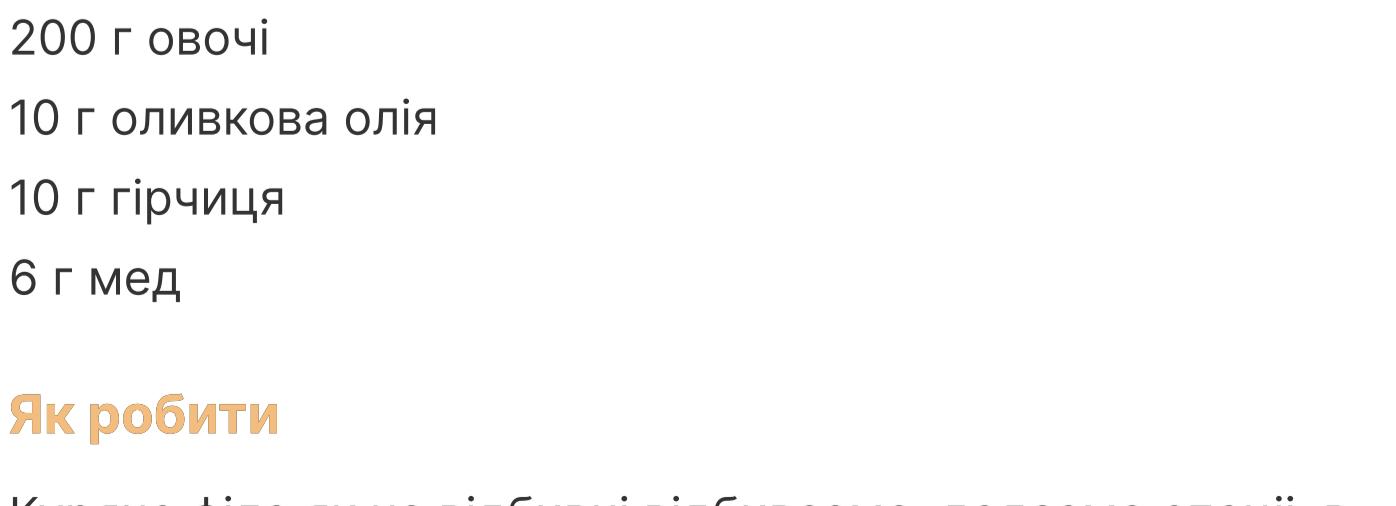
### Суп пюре та салат з тунцем

150 г зелений горошок ( свіжий або морожений )  
50 г картопля  
50 г цибуля  
100 г тунець у власному соку або свіжий  
200 г овочі  
20 г сир фета  
7 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

150 г куряче філе  
40 г чорнослив  
50 г листя салату  
200 г овочі  
10 г оливкова олія  
10 г гірчиця  
6 г мед

### Як робити

Куряче філе як на відбивні відбиваємо, додаємо 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.

## Крученики

150 г куряче філе  
40 г чорнослив  
50 г листя салату  
200 г овочі  
10 г оливкова олія  
10 г гірчиця  
6 г мед

### Як робити

Куряче філе як на відбивні відбиваємо, додаємо 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



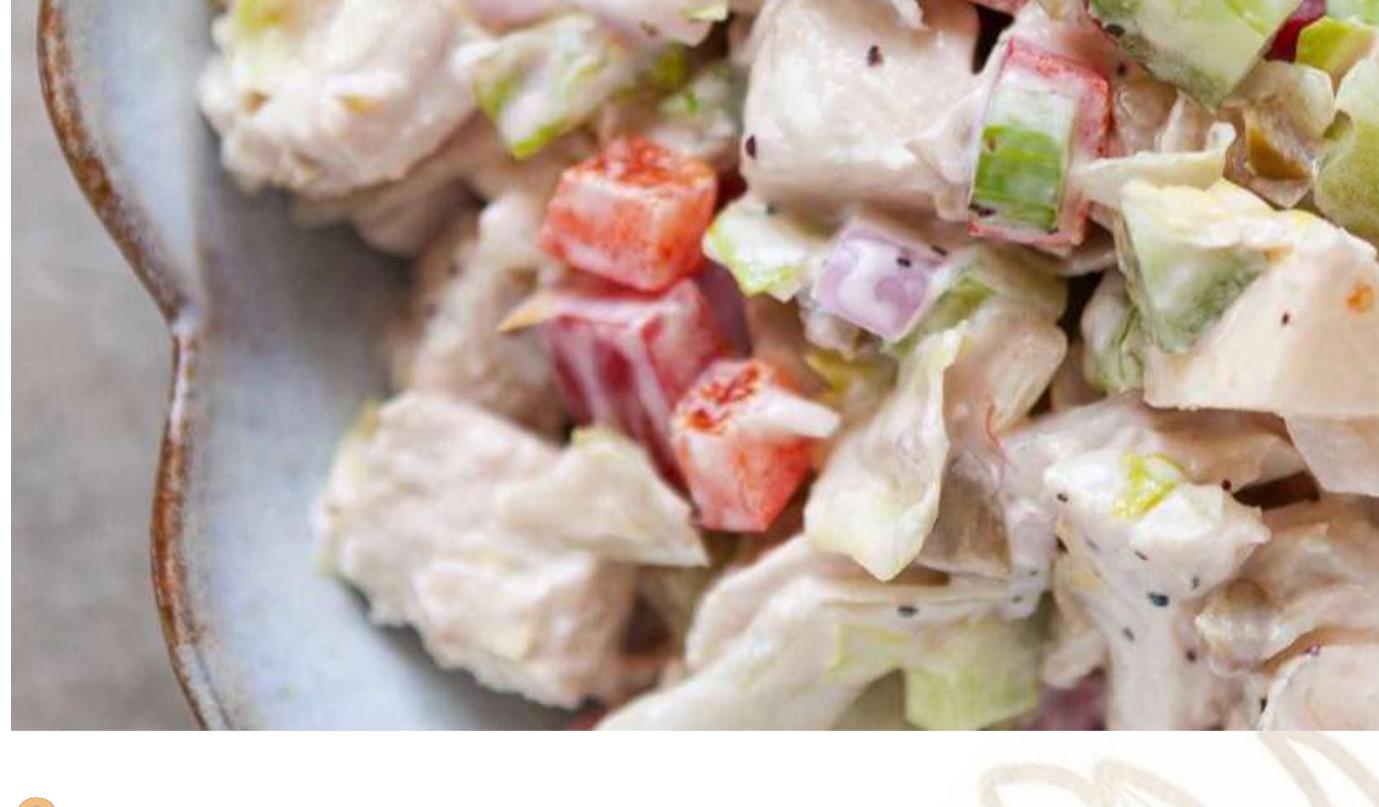
### Панкейки

1 шт яйце  
55 г вівсянка  
60 г білок  
50 г банан  
25 мл молоко 2,5%  
1/2 ч л сода  
підсолоджувац  
5 г оливкова олія  
100 мл йогурт 2,5%  
150 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

50 г гречка

175 г куряча печінка

75 г цибуля

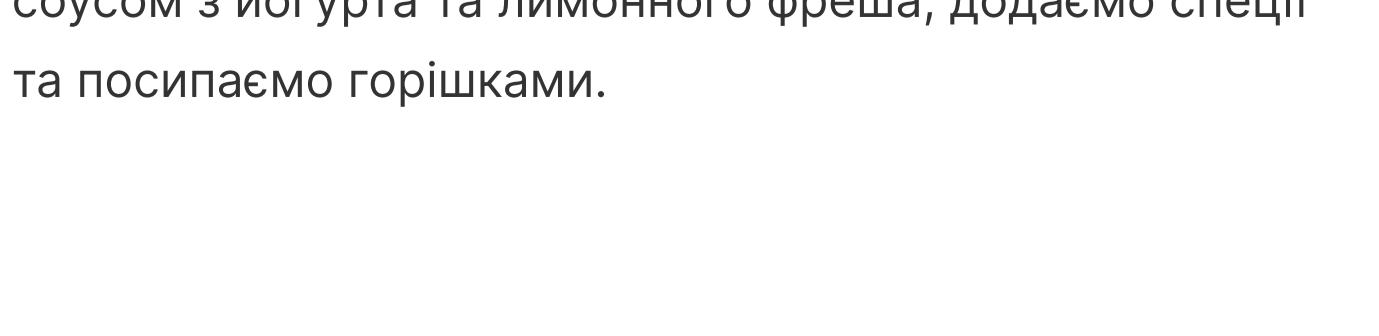
150 г овочі

10 г оливкова олія

### Як робити

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

## Вечеря



### Салат

150 г куряче філе

150 г огірок

125 г яблуко

75 мл йогурт 2,5%

12 г горіх

лимонний фреш до смаку

### Як робити

Куряче філе відварюємо зі спеціями або грилюємо чи запікаємо, все нарізаємо кубиками та заправляємо соусом з йогурта та лимонного фреша, додаємо спеції та посипаємо горішками.

# День 10

## Сніданок

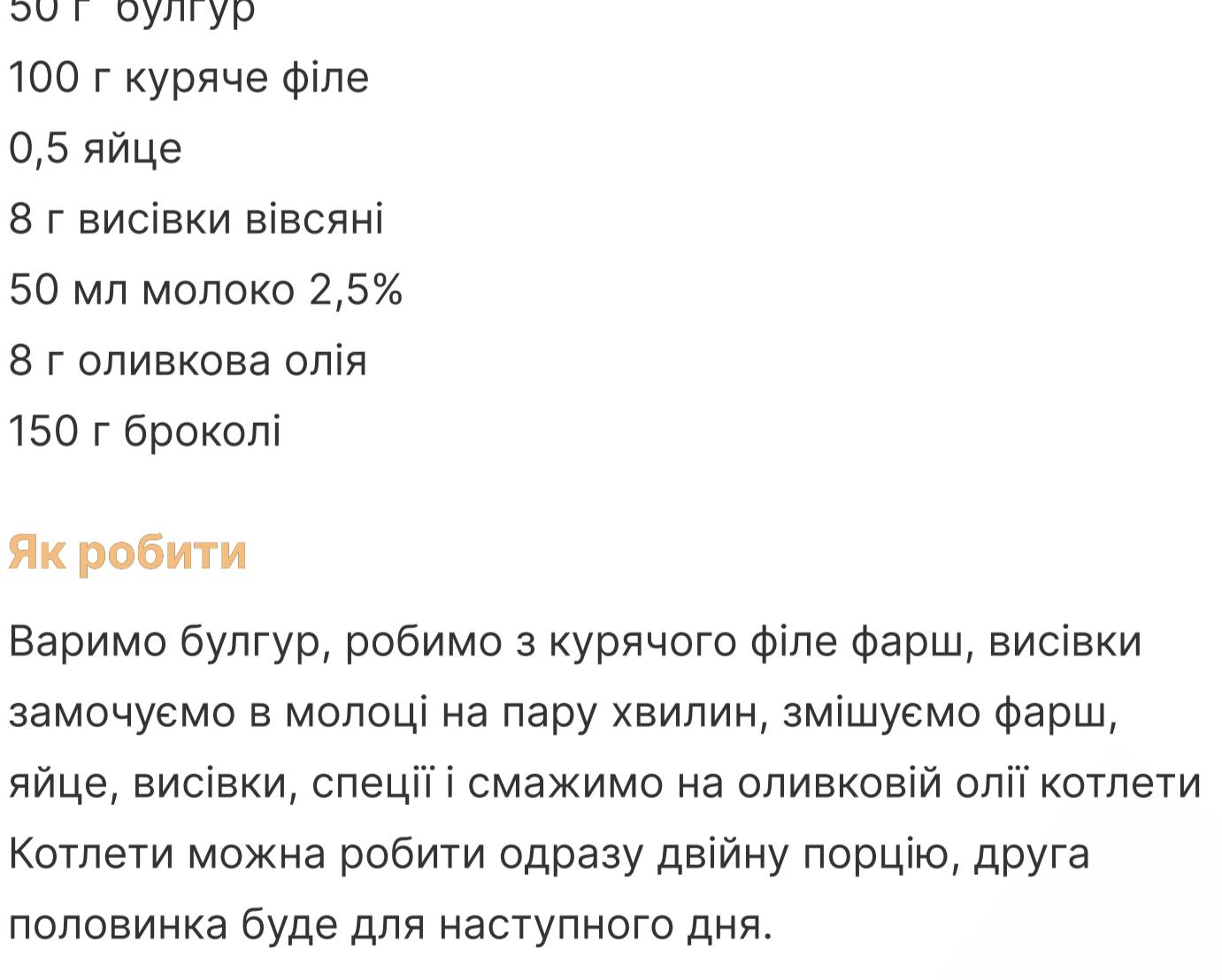


### Смузі

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



## Перекус



### Фрукти

250 г яблуко або інший фрукт

## Обід



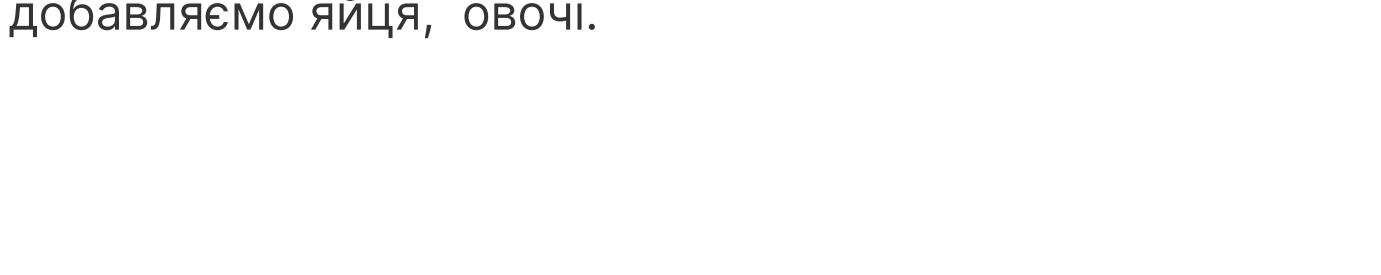
### Булгур з котлетами

50 г булгур  
100 г куряче філе  
0,5 яйце  
8 г висівки вівсяні  
50 мл молоко 2,5%  
8 г оливкова олія  
150 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

90 г креветки  
2 шт яйце  
200 г овочі  
35 г хліб  
8 г оливкова олія

### Як робити

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

# День 11

## Сніданок



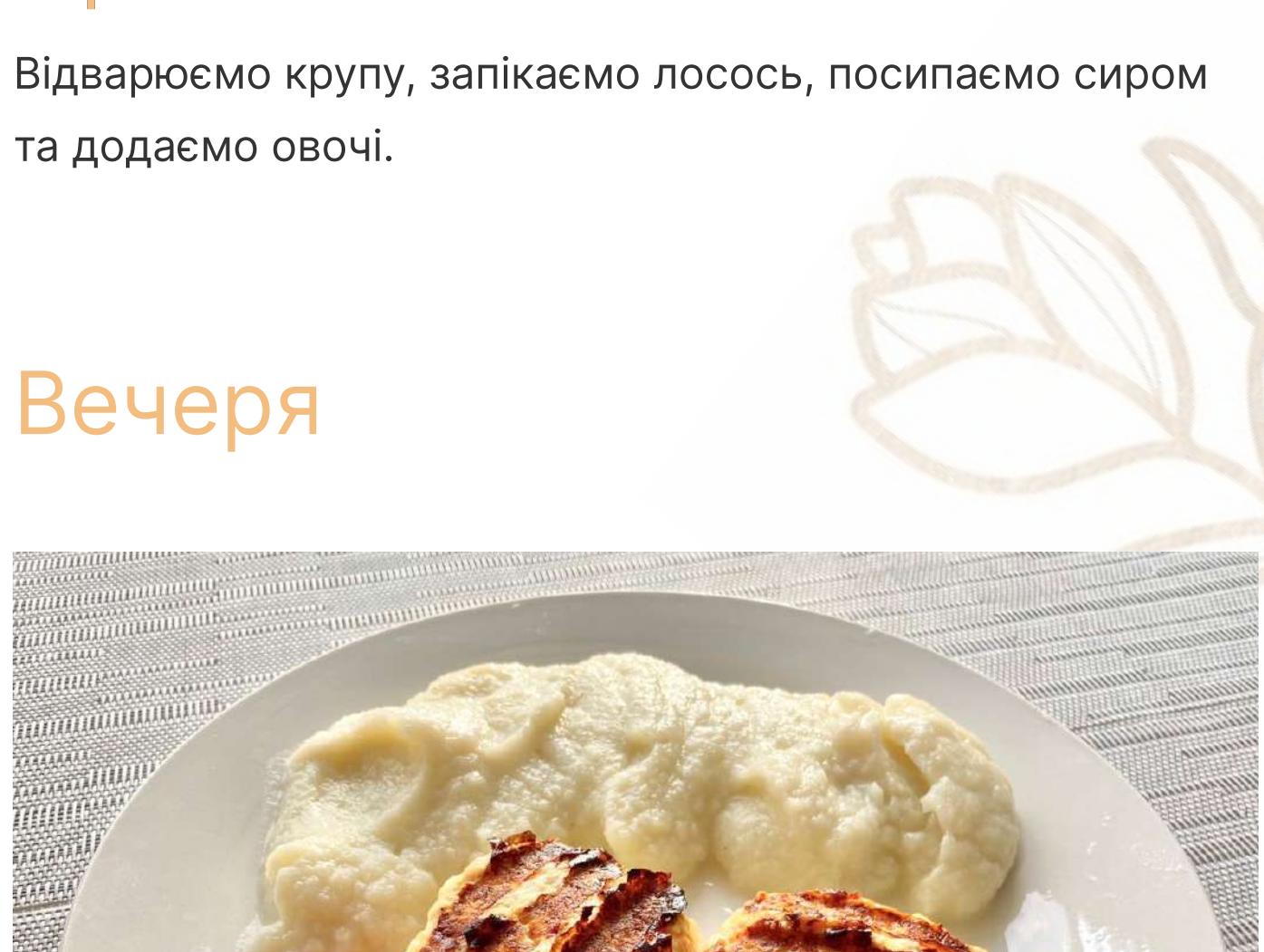
### Шоколадні панкейки

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

### Як робити

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

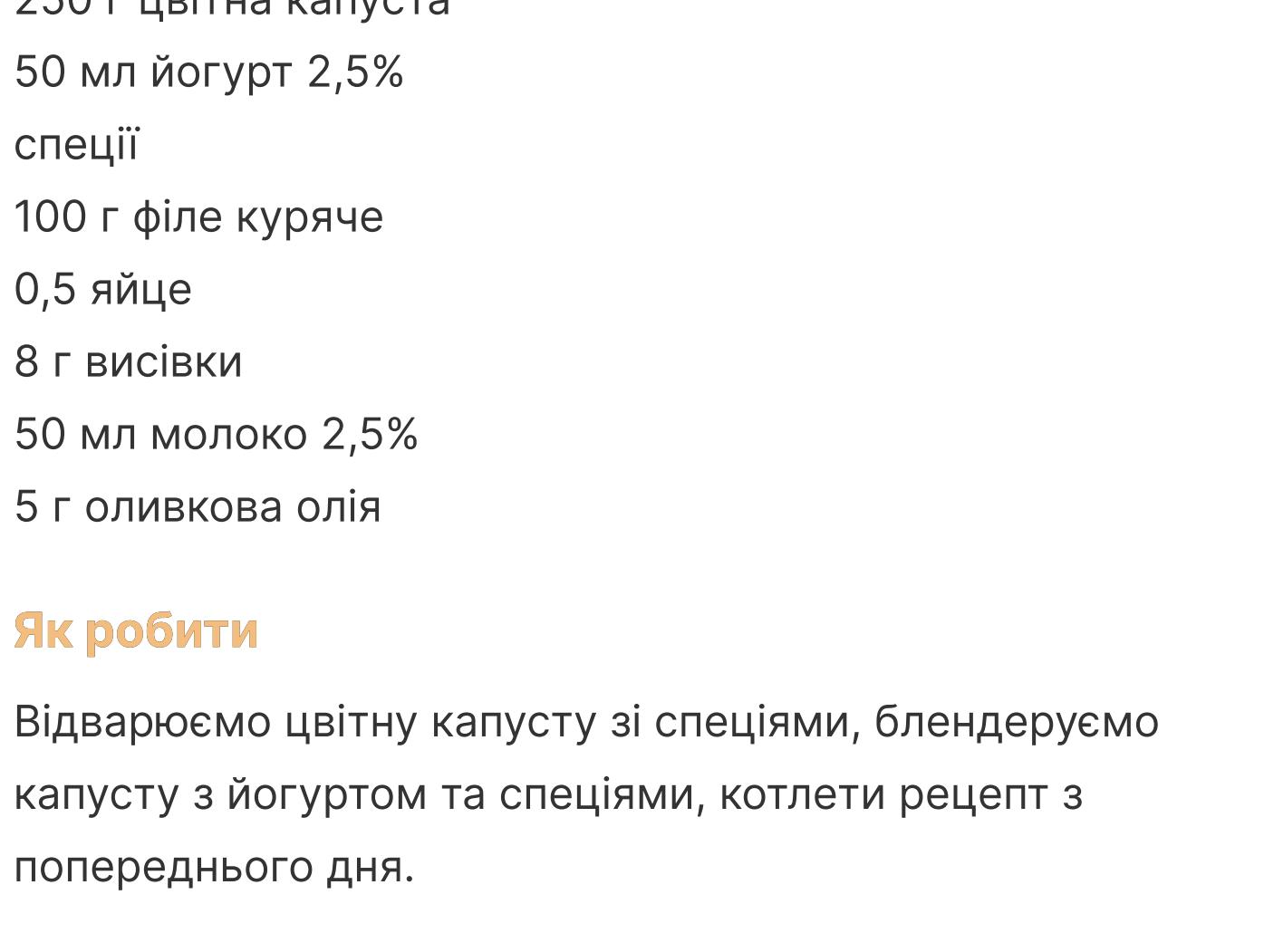
## Перекус



### Творог з фруктами

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

## Обід



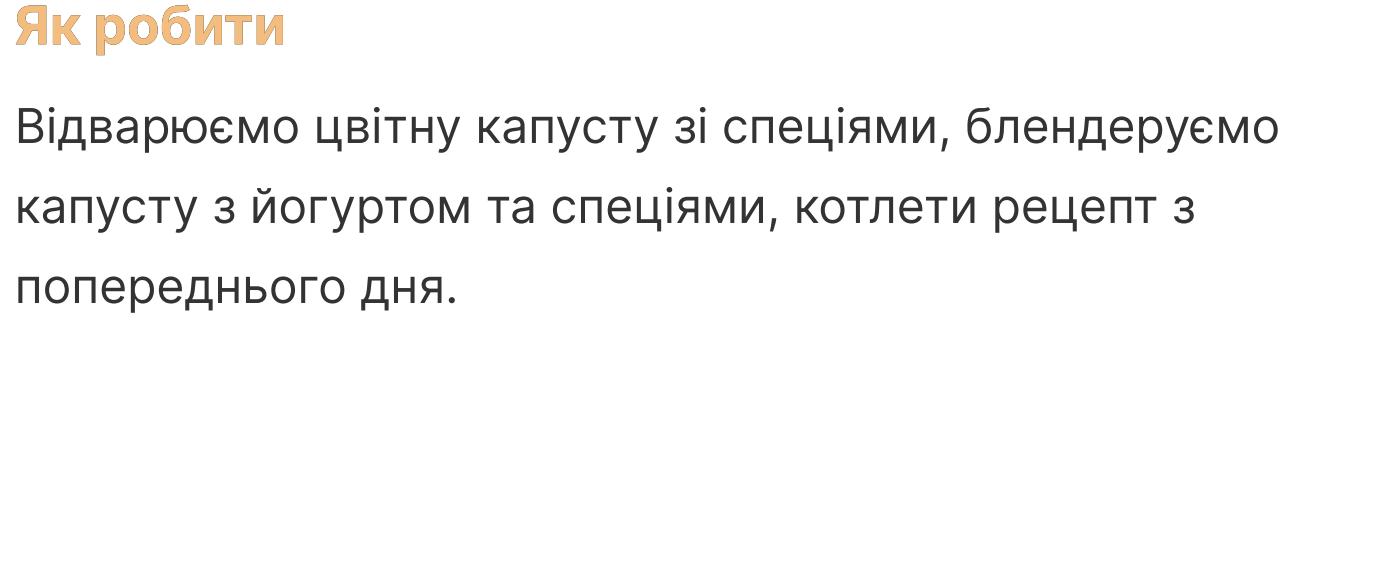
### Дієтичний банош

50 г кукурудзяна крупа  
25 г сир фета  
200 г овочі  
125 г лосось

### Як робити

Відварюємо крупу, запікаємо лосось, посыпаемо сиром та додаємо овочі.

## Вечеря



### Пюре цвітної капусти з котлетами

250 г цвітна капуста  
50 мл йогурт 2,5%

спеції

100 г філе куряче

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.

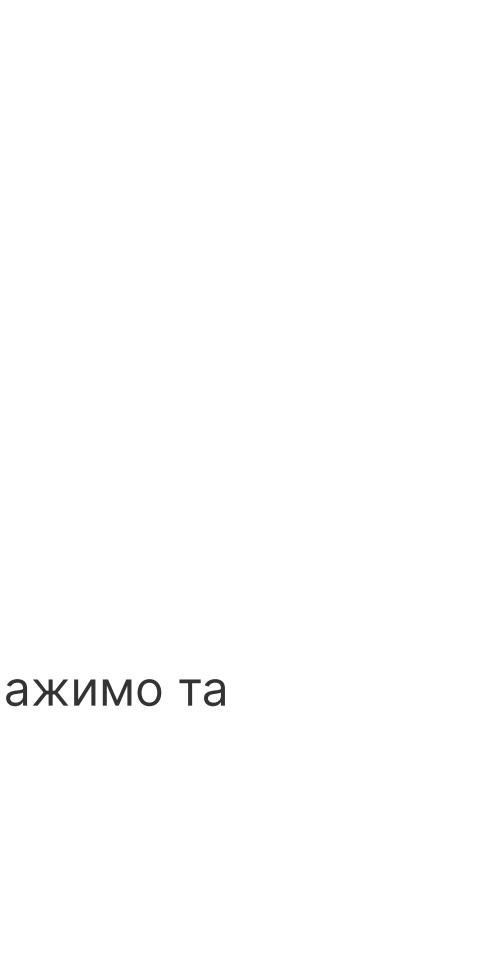
# День 12

## Сніданок



### Каша з бананом

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



## Перекус



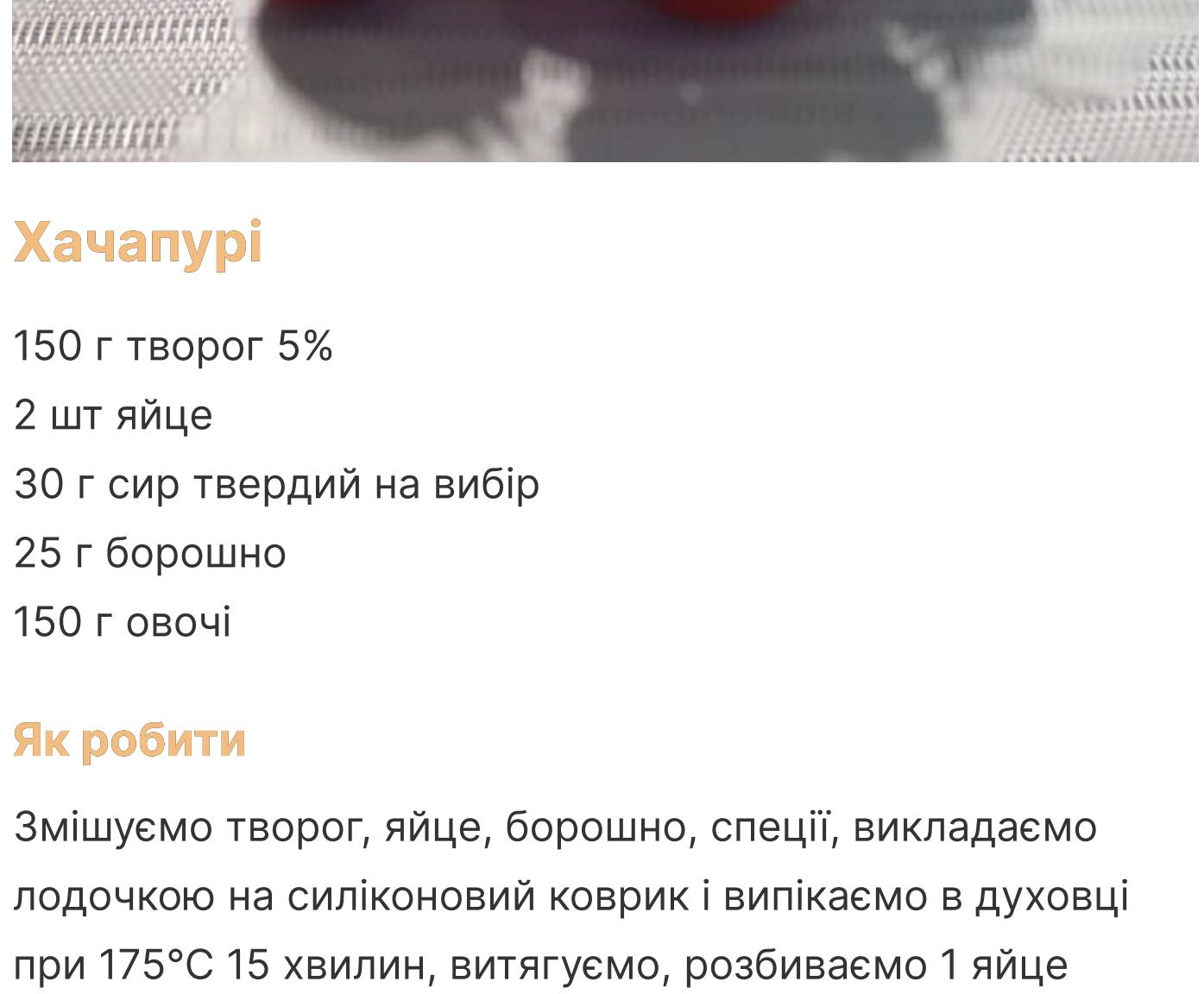
### Яєчня

1 шт яйце  
50 г білок  
100 г овочі  
50 мл молоко 2,5%

### Як робити

Змішуємо яйце, білок, спеції, молоко - смажимо та додаємо овочі.

## Обід



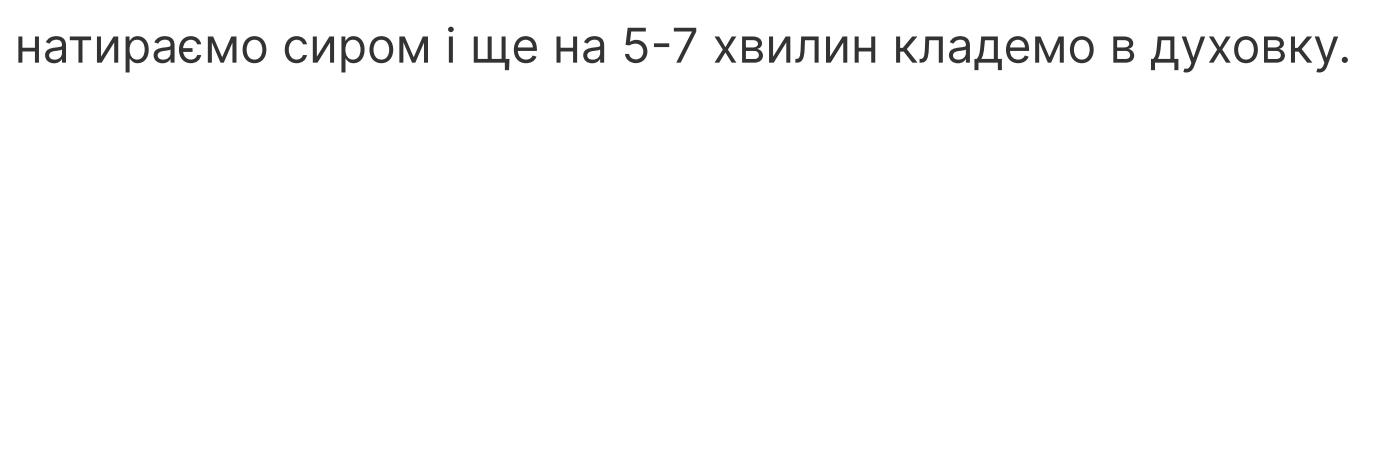
### Паста з тунцем

50 г макарони твердих сортів  
150 г тунець у власному соку або свіжий  
10 г оливкова олія  
150 г помідори чері

### Як робити

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

## Вечеря



### Хачапурі

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

### Як робити

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

# День 13

## Сніданок



### Яєчня

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



## Перекус



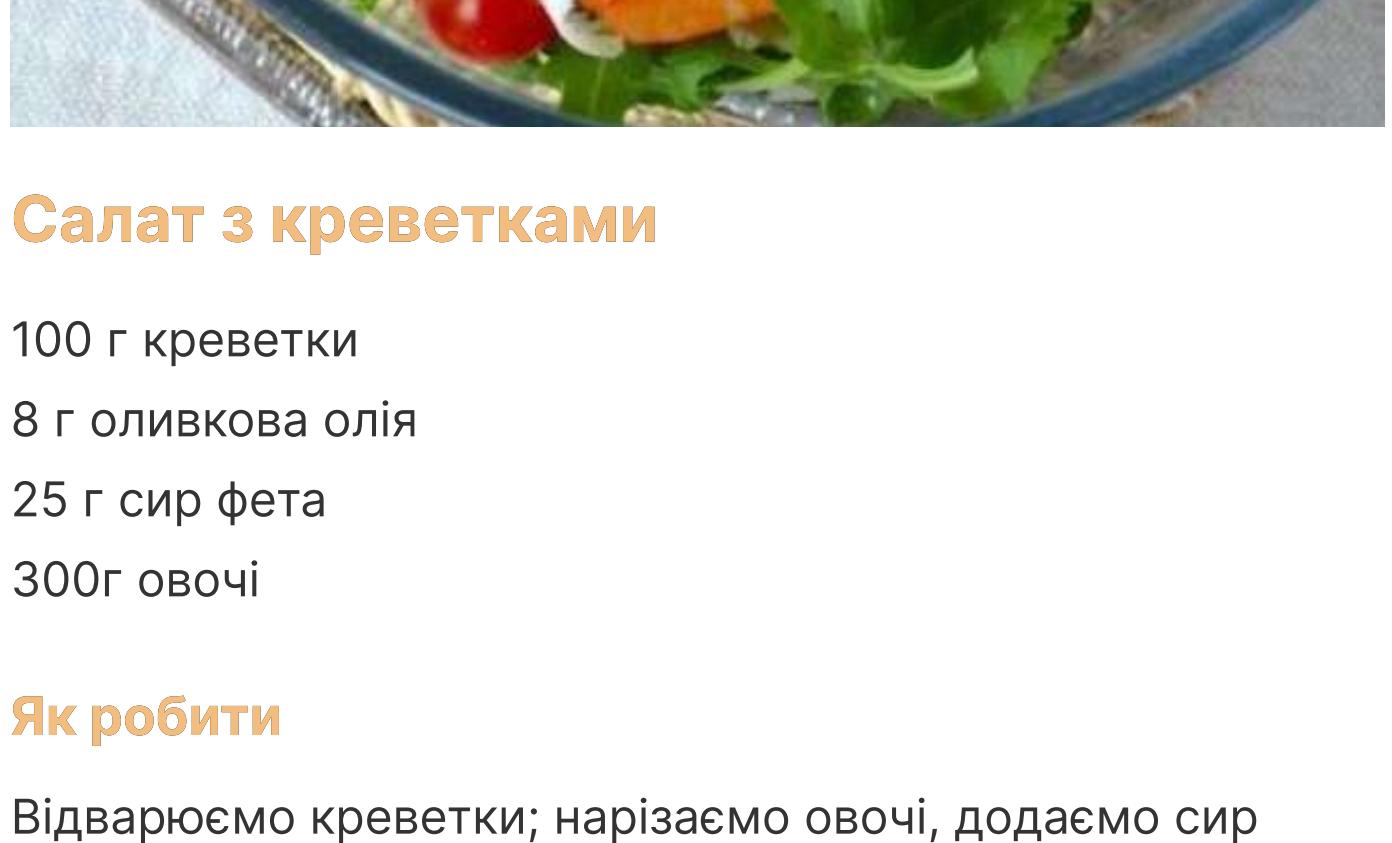
### Сирники

150 г творог 5%  
0,5 яйце  
20 г борошно  
підсолоджувач  
ваніль  
125 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

60 г булгур  
100 г куряче філе  
200 г овочі  
5 г оливкова олія

### Як робити

Варимо булгур зі спеціями, додаємо куряче філе, овочі.

## Вечеря



## Салат з креветками

100 г креветки  
8 г оливкова олія  
25 г сир фета  
300 г овочі

### Як робити

Відварюємо креветки; нарізаємо овочі, додаємо сир фета, креветки, спеції, заправляємо оливковою олією, та лимонний 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 сода  
підсолоджувач  
100 мл йогурт 2,5%  
12 г горіх  
100 мл молоко 2,5% до кави



### Як робити

Збиваємо в блендері вівсянку, яйце, пів банана, молоко, сода, підсолоджувач і випікаємо блін у вафельниці або на сковороді, зверху поливаємо йогуртом, нарізаємо пів банана та посыпаємо горішками.

## Обід



### Рисові тюфтєлі

40 г рис  
130 г куряче філе  
1 яйце  
8 г висівки вівсяні  
100 г паста болоньєз  
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, додаємо води на ваш смак, нарізаємо овочі, подаємо з овочами.

## Вечеря



### Кабачкові оладки

300 г кабачок  
1 шт яйце  
30 г борошно  
50 г цибуля  
135 г куряче філе  
25 мл йогурт 2,5%  
10 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

18 шт	яйце
30 г	сир фета
40 г	сир вершковий
40 г	сир моцарелла
750 мл	йогурт 2,5%
585 г	творог 5%
900 мл	молоко 2,5%
12 г	масло вершкове
50 г	вершки 10%
325 г	банан
2000 г	ягоди або фрукти
40 г	кокосова стружка
	підсолоджувач
35 г	льон
135 г	вівсянка плющена
35 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
60 г	булгур
140 г	сочевиця
50 г	рис
90 г	борошно
75 г	шпинат (свіжий або морожений)
50 г	шампіньйони
100 г	листя салату
1600 г	овочі
200 г	помідори
250 г	помідори чері
100 г	картопля
	чесник
100 г	перець болгарський
100 г	стручкова квасоля (свіжа або морожена)
75 г	квасоля (варена або консервована)
325 г	морква
375 г	цибуля
300 г	лімон
	гірчиця
69 г	оливкова олія
175 г	лосось або скумбрія
	сода
100 г	креветки
235 г	тунець свіжий, морожений, у власному соку
110 г	хек
800 г	куряче філе або індука
150 г	куряча печінка
18 г	горіхова паста
10 г	горіхи
50 г	томатна паста
35 г	паста bolognese
50 г	хліб
65 г	слабосолений лосось



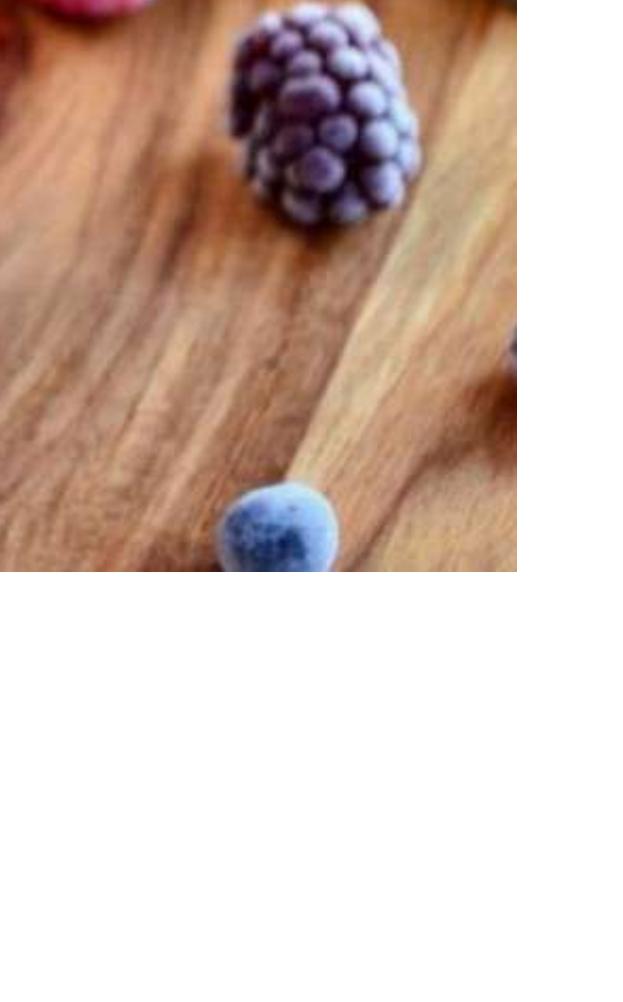
# День 15

## Сніданок



### Лляна каша

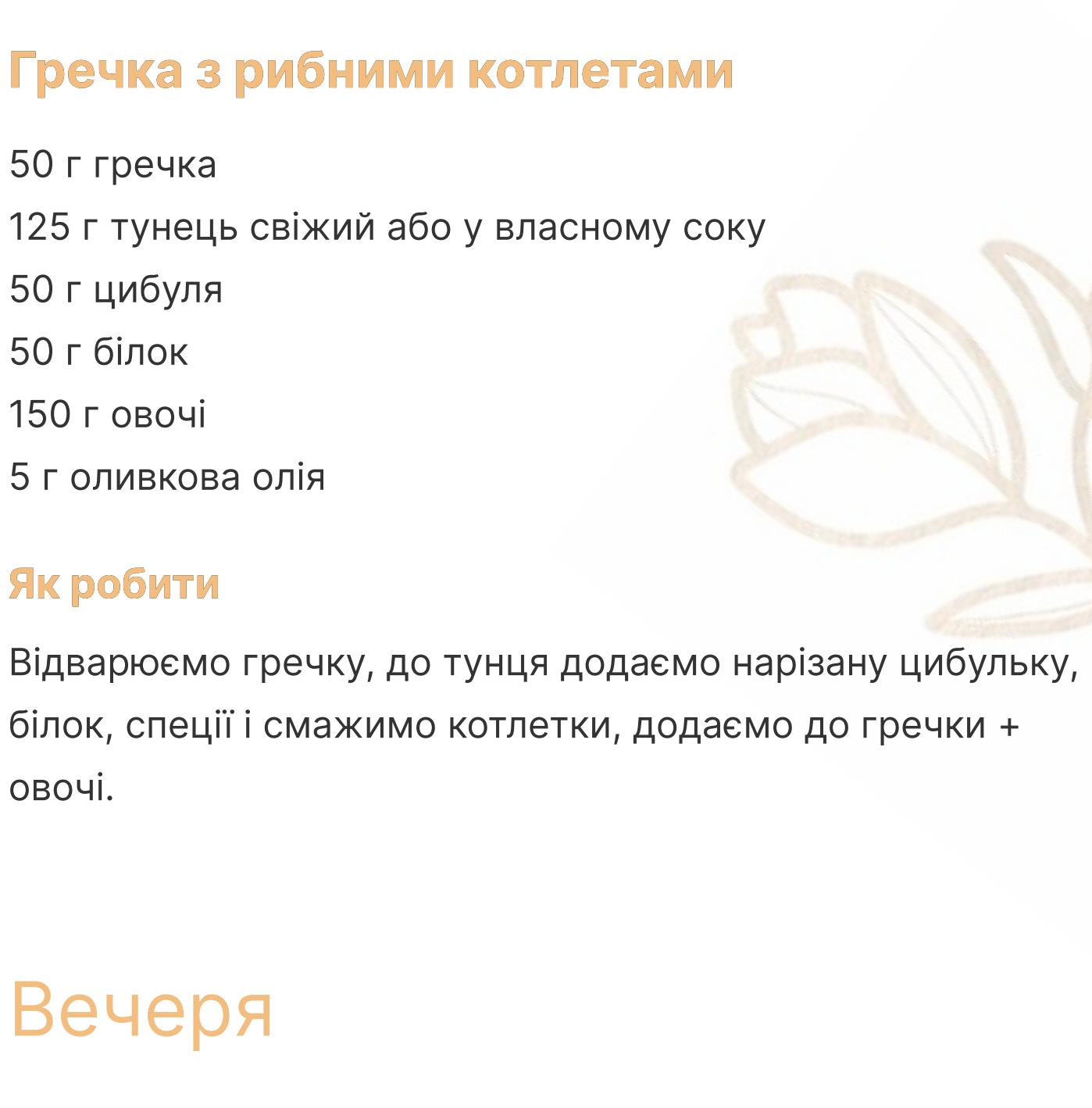
35 г льон  
30 г вівсянка  
125 г банан  
10 г кокосова стружка  
50 мл молоко 2,5% до каші  
100 мл молоко 2,5% до кави



### Як робити

Заливаємо льон та вівсянку водою і молоком (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



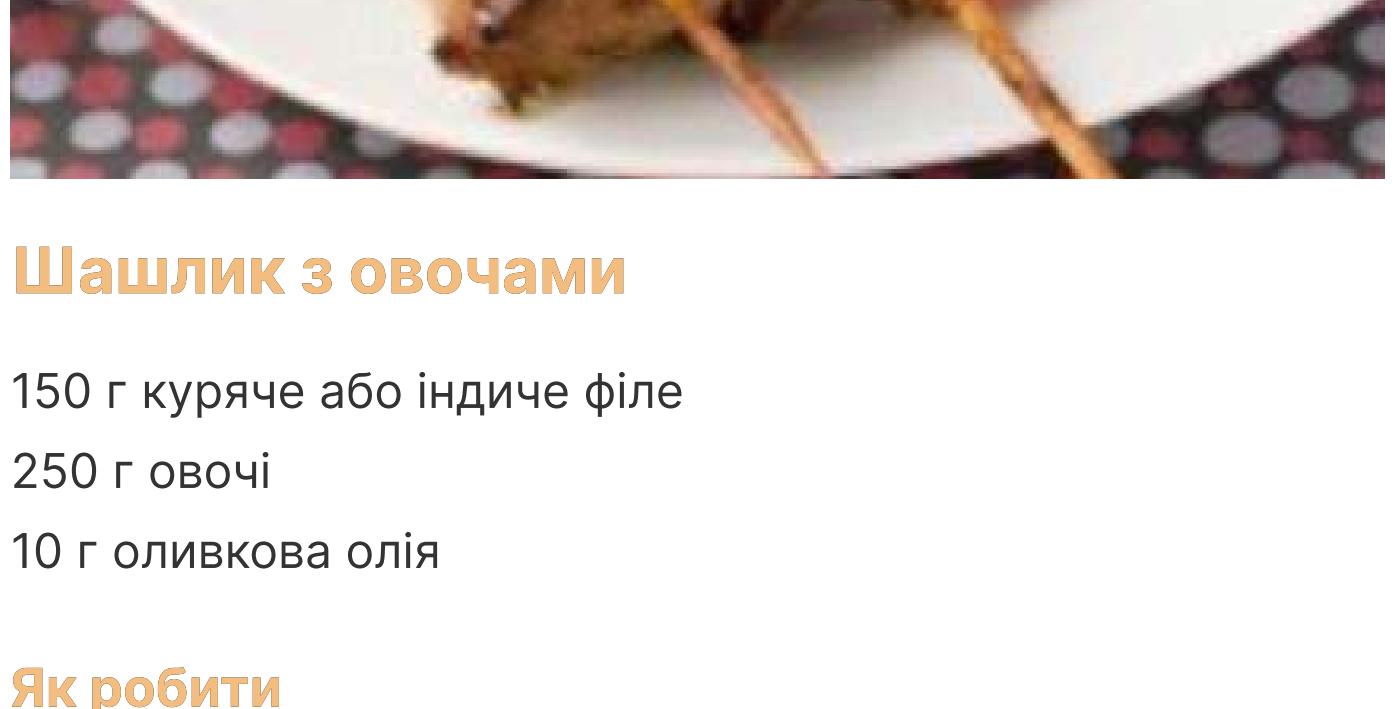
### Смузі

75 г творог 5%  
100г йогурт 2,5%  
250 г фрукти

### Як робити

Збиваємо все разом в блендері, можемо добавити підсолоджувач.

## Обід



### Гречка з рибними котлетами

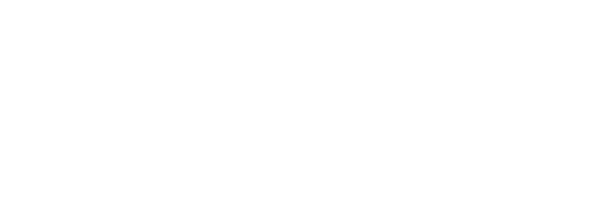
50 г гречка  
125 г тунець свіжий або у власному соку

50 г цибуля

50 г білок

150 г овочі

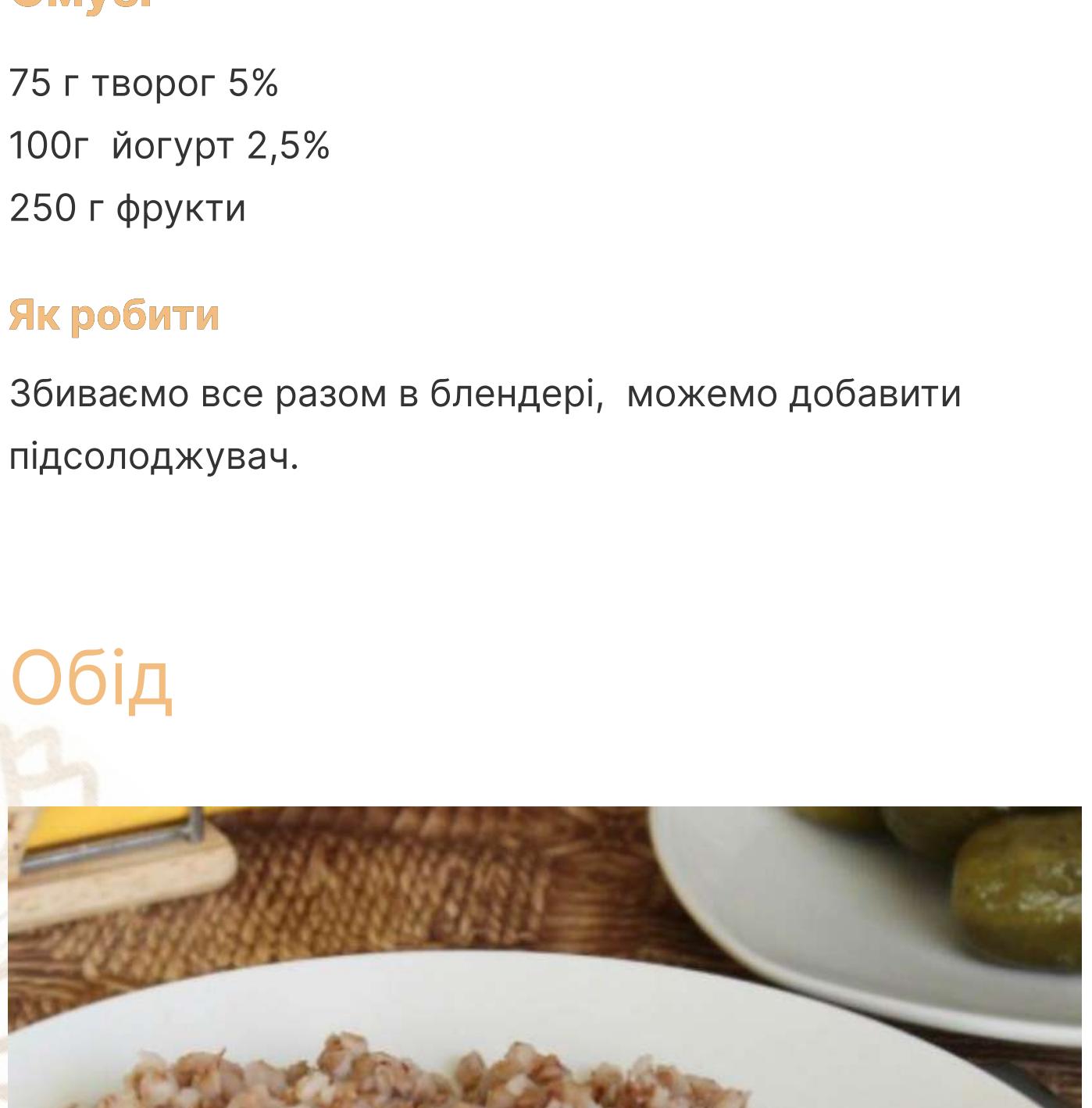
5 г оливкова олія



### Як робити

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

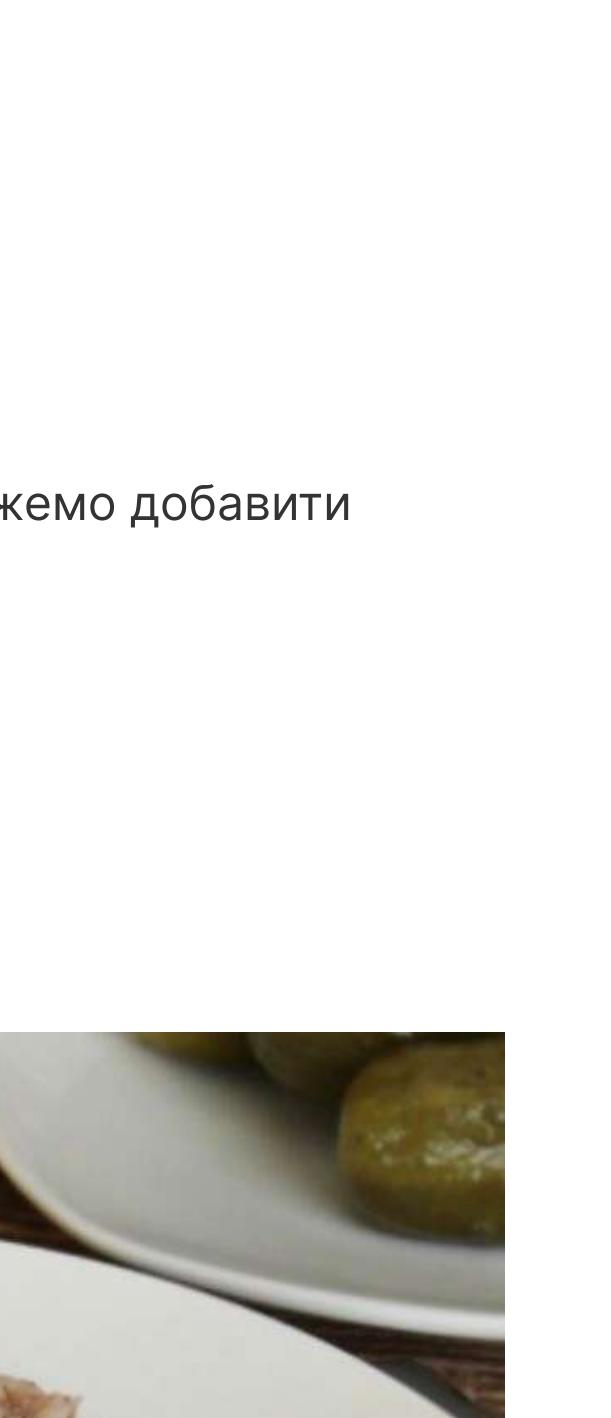
## Вечеря



### Шашлик з овочами

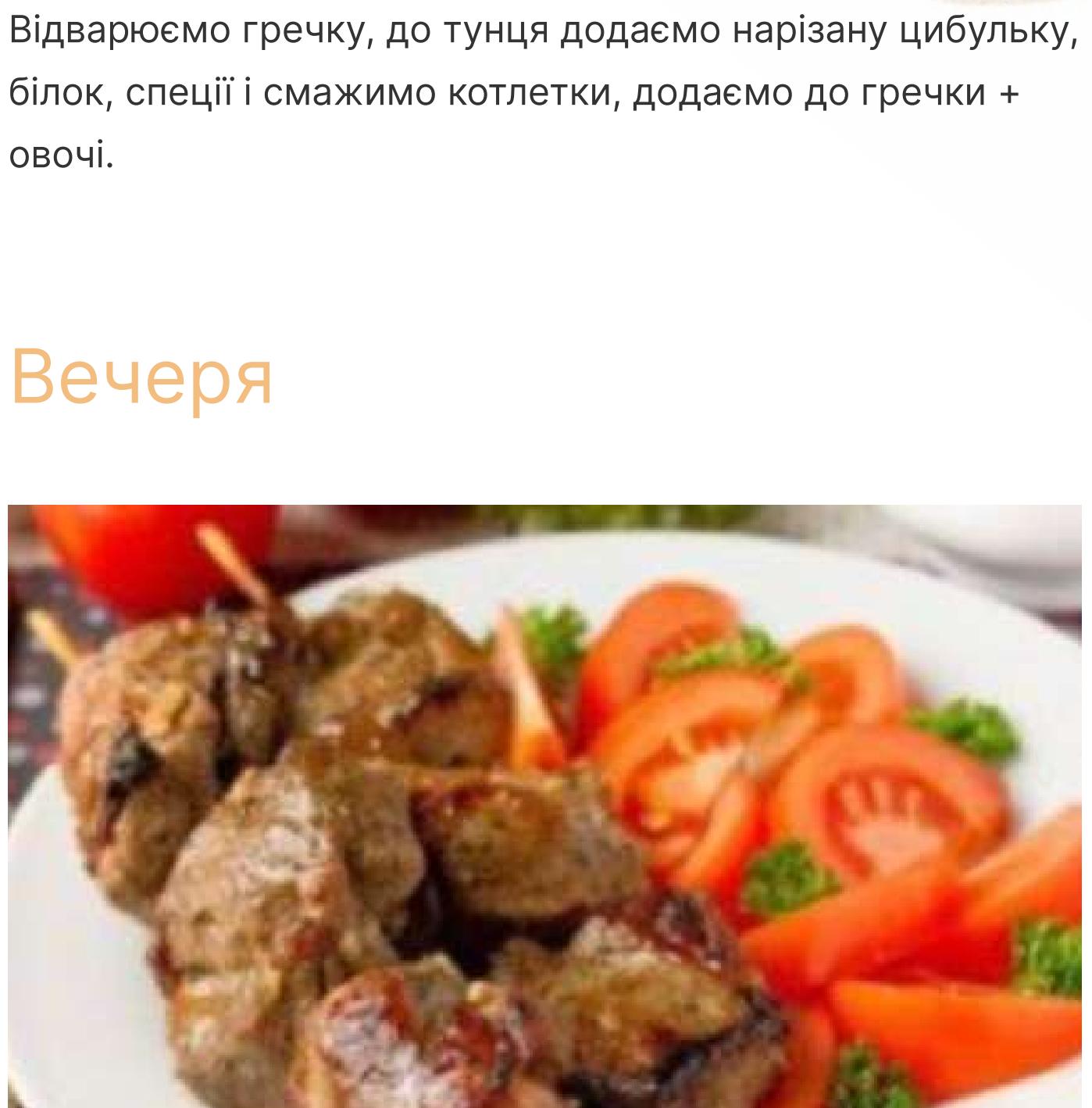
150 г куряче або індиче філе  
250 г овочі

10 г оливкова олія



### Як робити

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



# День 16

## Сніданок



### Запіканка

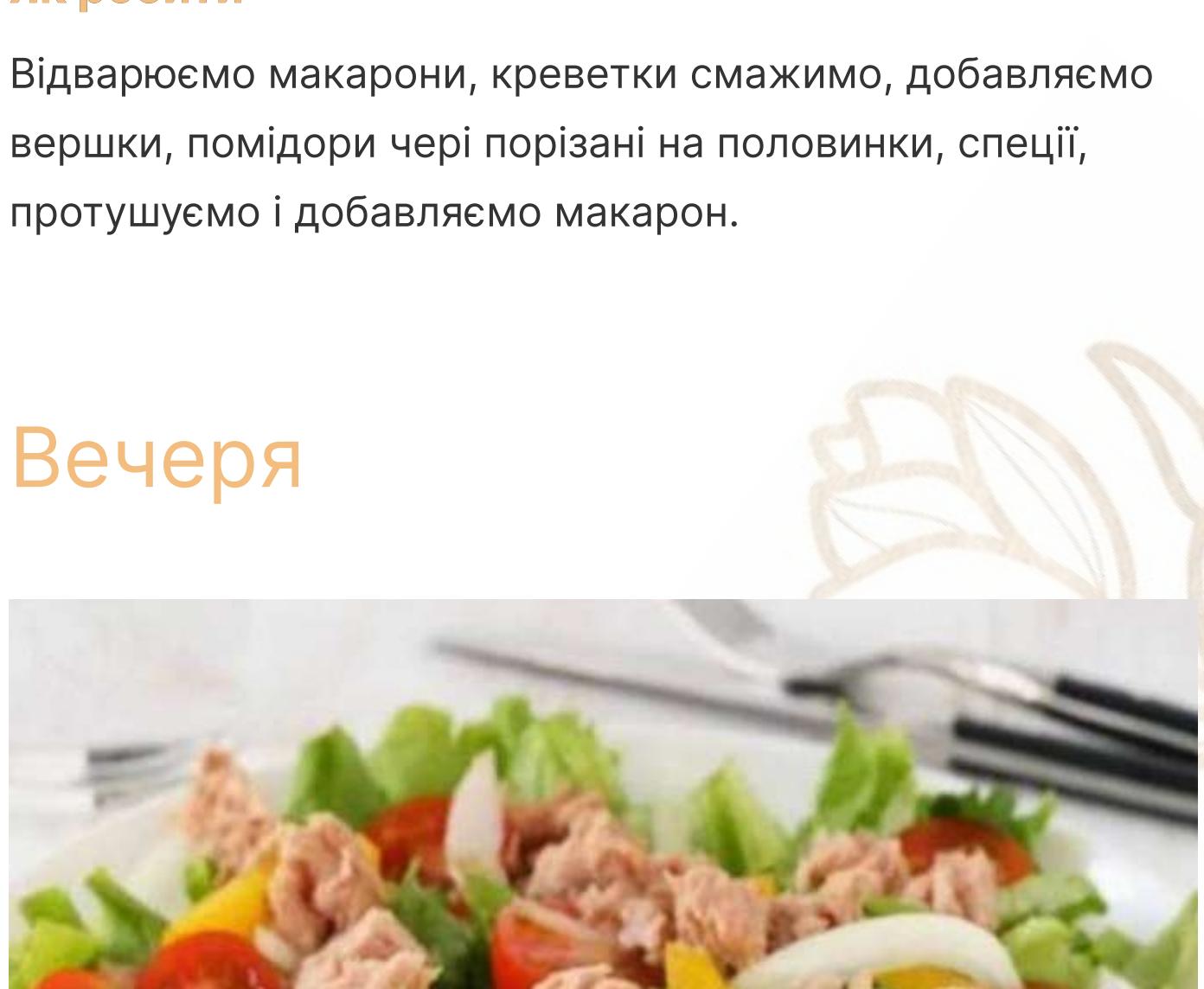
150 г творог 5 %  
1 яйце  
50 мл йогурт 2,5%  
20 г борошно  
15 г кокосова стружка  
100 г банан  
підсолоджувач  
100 мл молоко 2,5% до кави



### Як робити

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

## Перекус

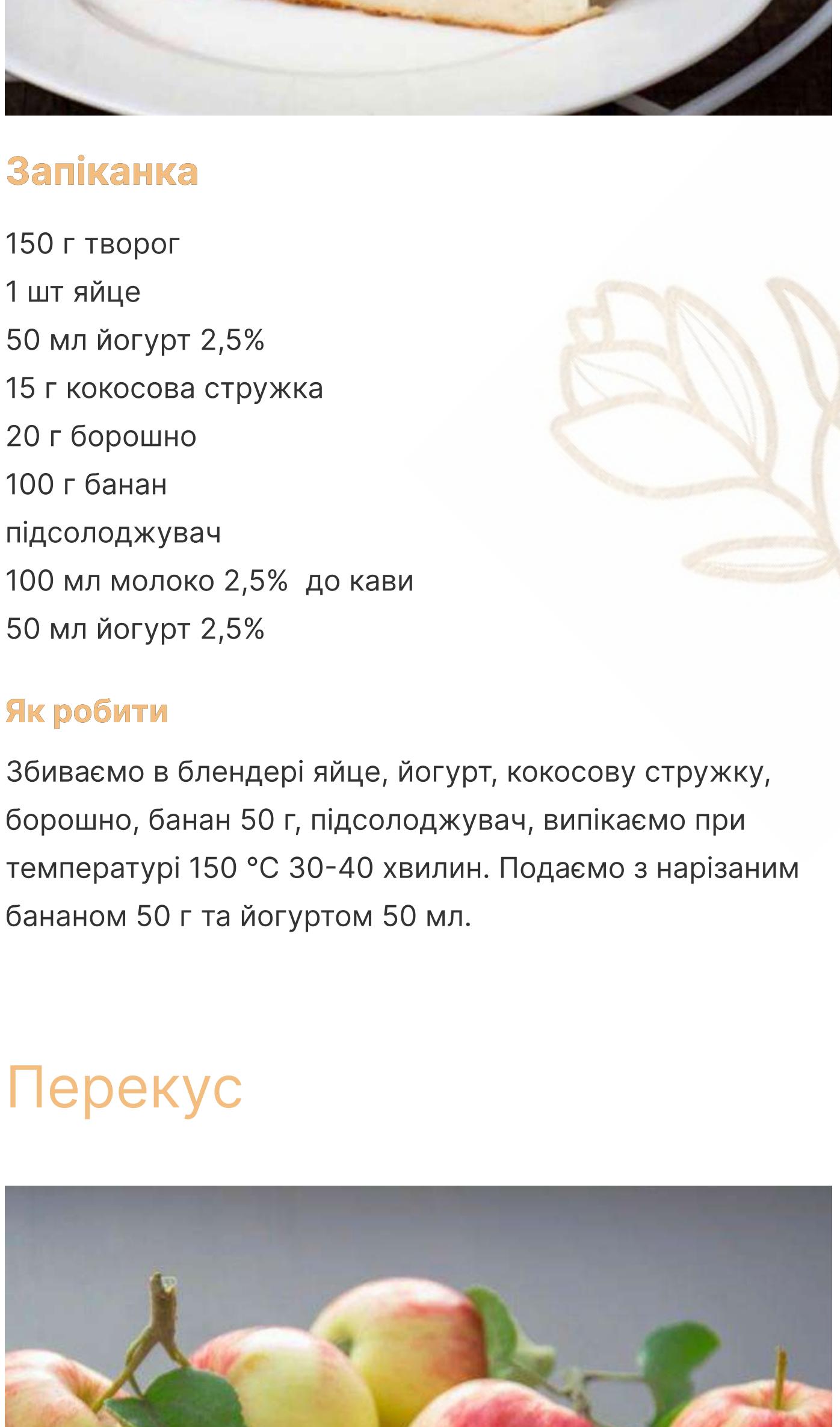


### Фрукти

250 г фрукти  
50 мл йогурт 2,5%

# День 17

## Сніданок



### Запіканка

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

### Як робити

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

## Перекус



### Фрукти

250 г фрукти

## Обід



### Хек з овочами та булгуром

110 г хек  
75 г цибуля  
75 г морква  
35 г паста Болоньєз або томатна  
60 г булгур  
150 г овочі

### Як робити

Відварюємо булгур зі спеціями, хек маринуємо спеціями, тушимо цибулю, моркву, пасту, додаємо 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

125 г куряче філе

40 г Моцарелла

100 г помідор

50 г листя салату

150 г овочі

8 г оливкова олія

### Як робити

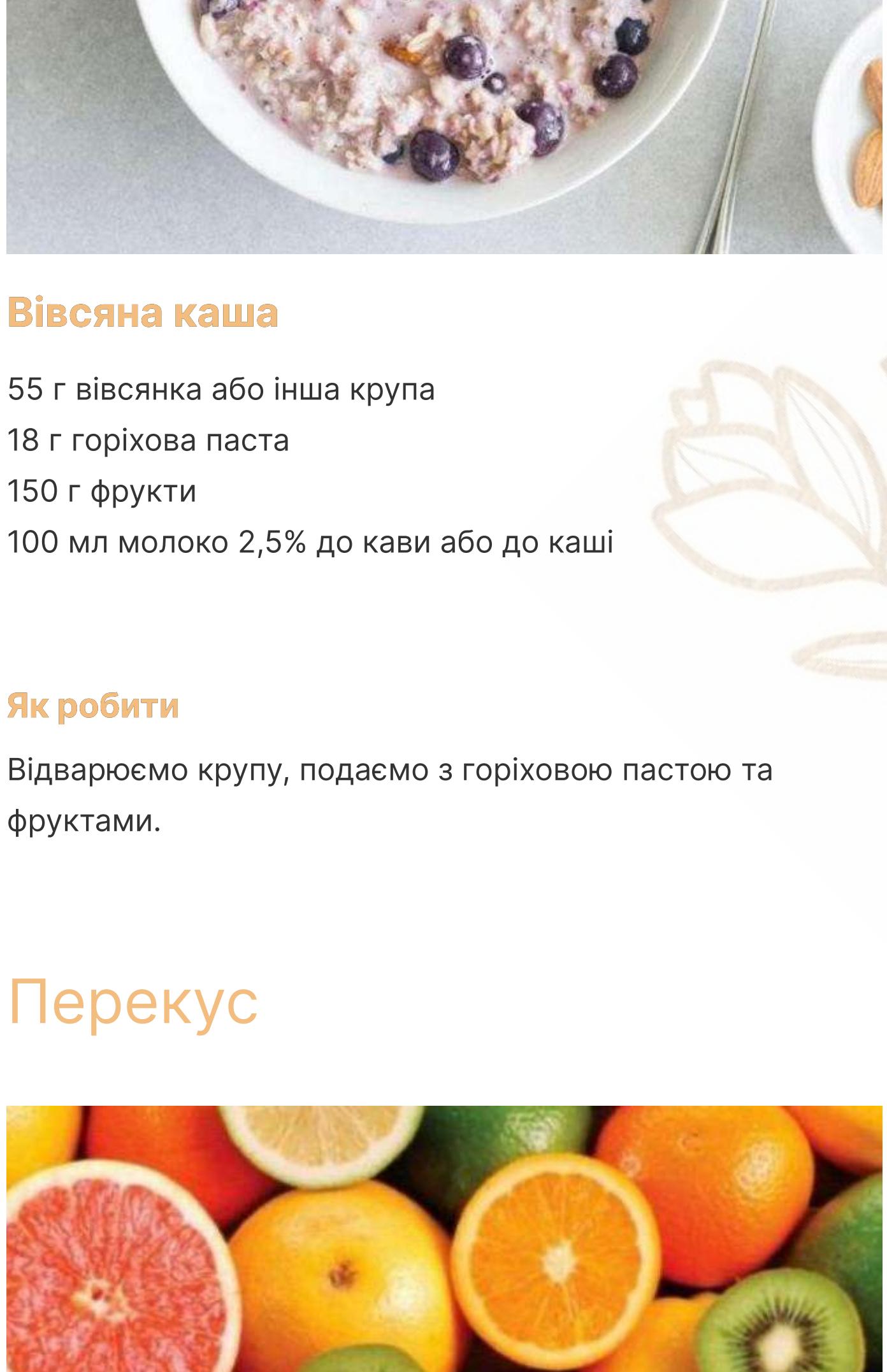
Куряче філе маринуємо, робимо надрізи і туди вставляємо шматочки моцарелли та помідори, запікаємо в духовці 30 хвилин при 170 °C.

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



# День 18

## Сніданок



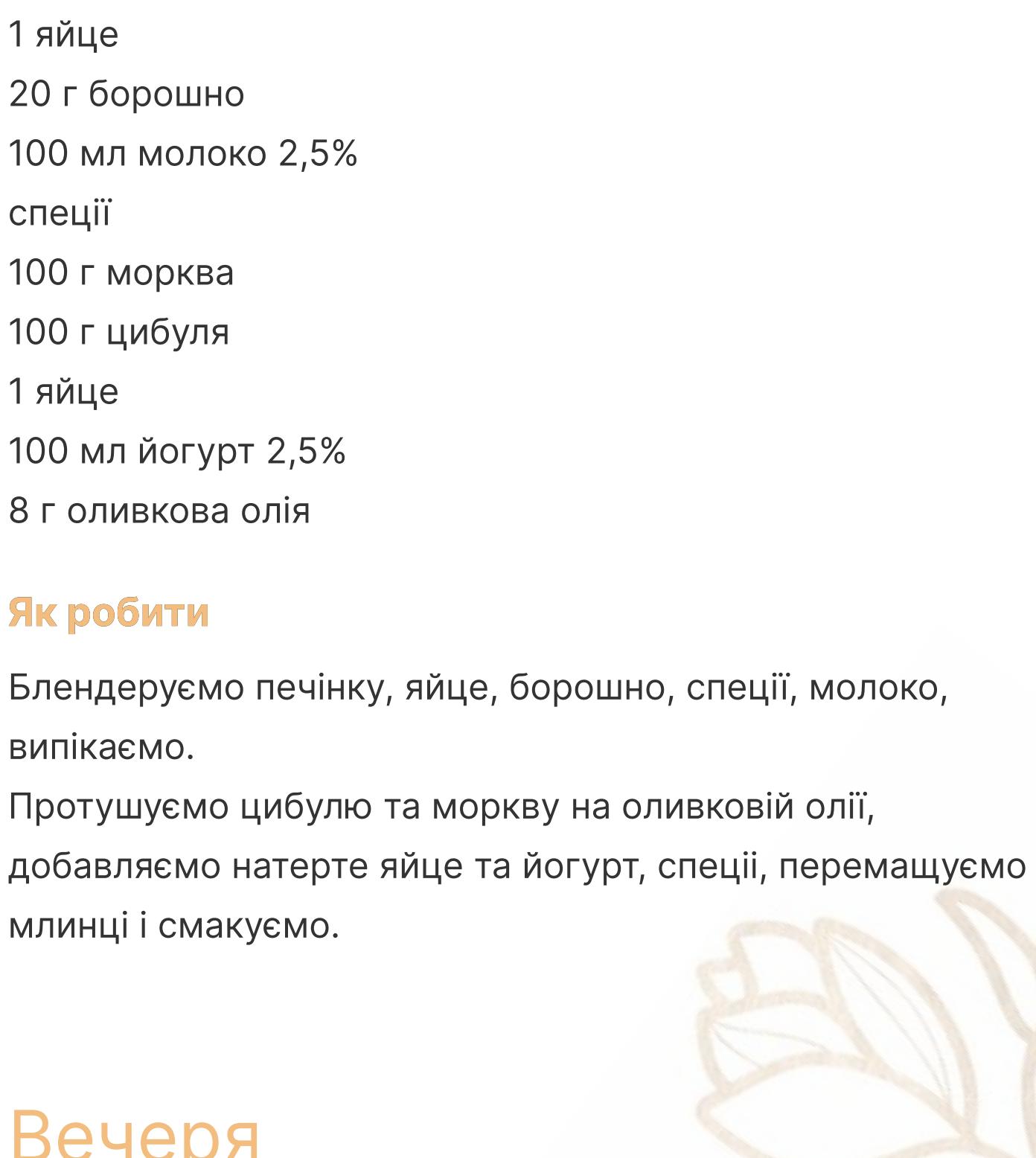
### Вівсяна каша

55 г вівсянка або інша крупа  
18 г горіхова паста  
150 г фрукти  
100 мл молоко 2,5% до кави або до каші

### Як робити

Відварюємо крупу, подаємо з горіховою пастою та фруктами.

## Перекус



### Фрукти

250 г фрукти

## Обід



### Бліни з курячої печінки

150 г куряча печінка  
1 яйце  
20 г борошно  
100 мл молоко 2,5%  
спеції  
100 г морква  
100 г цибуля  
1 яйце  
100 мл йогурт 2,5%  
8 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

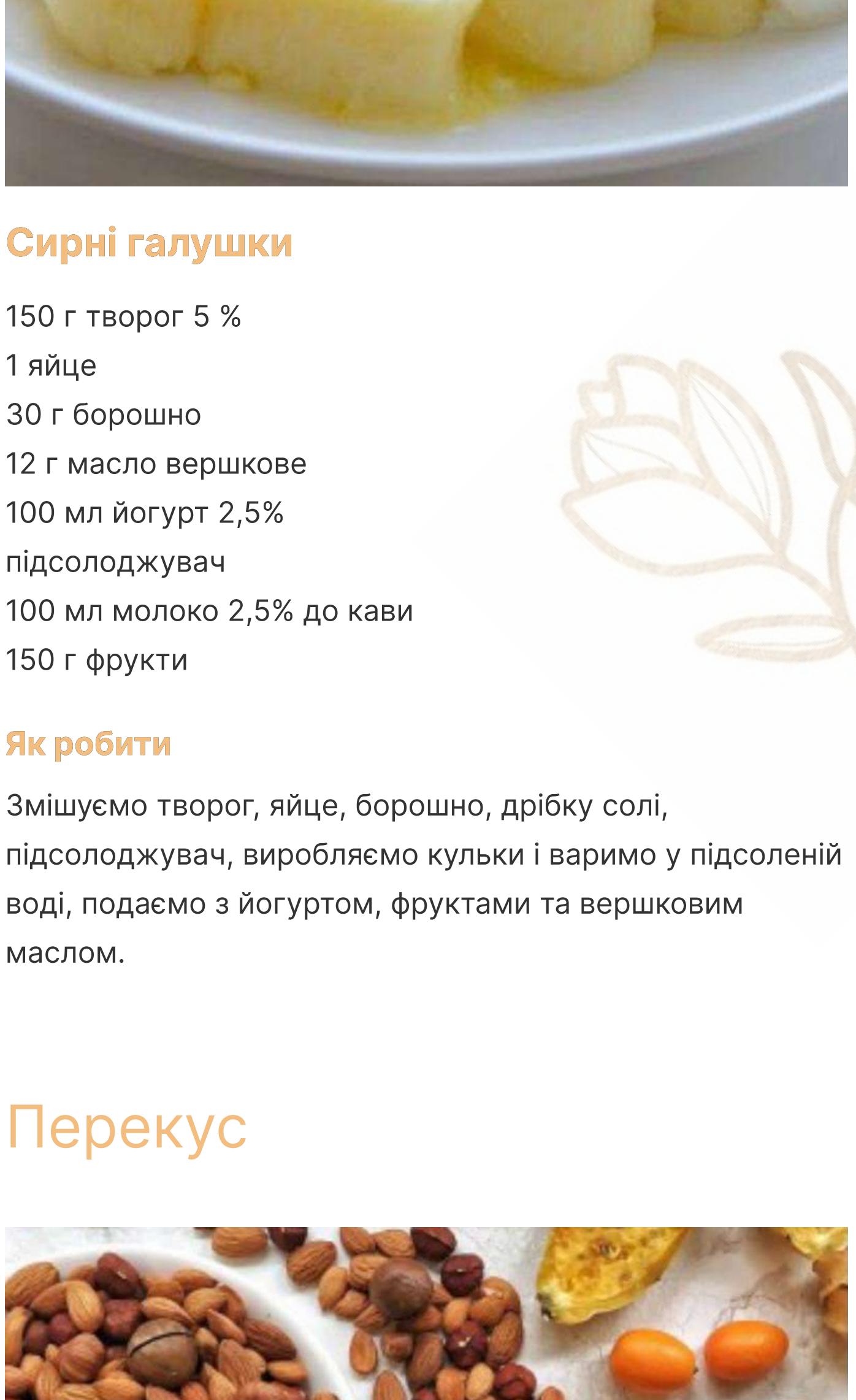
150 г куряче або індиче філе  
30 г сир фета  
250 г овочі

### Як робити

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

# День 19

## Сніданок



### Сирні галушки

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



### Як робити

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

## Перекус



### Фрукти та горіхи

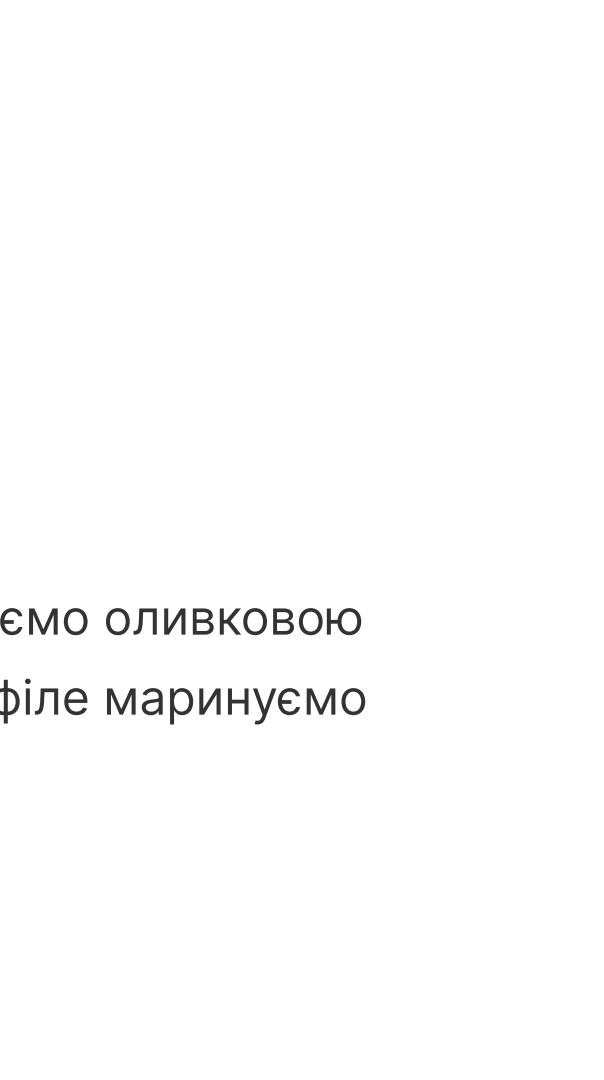
250 г фрукти  
10 г горіхи

## Обід



### Суп пюре

70 г сочевиця  
50 г картопля  
50 г морква  
50 г цибуля  
25 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.

Суп можна зварити одразу на два дні.

## Вечеря



### Курочка і салат з капусти

150 г куряче філе  
100 г капуста  
50 г морква  
10 г оливкова олія

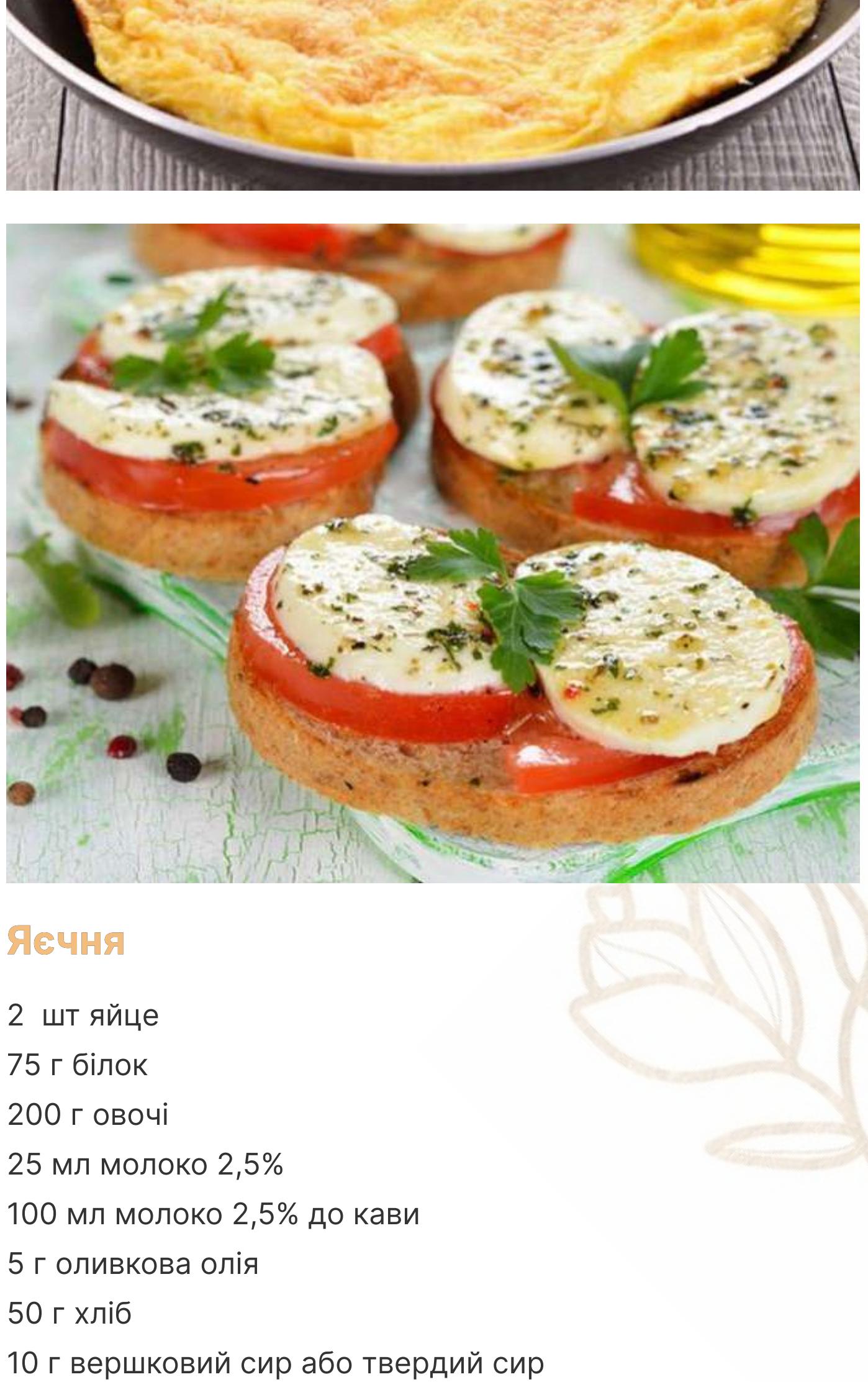
### Як робити

Салат з капусти та моркви, заправляємо оливковою олією та лимонним фрешом, куряче філе маринуємо спеціями і запікаємо.

Салат з капусти та моркви, заправляємо оливковою олією та лимонним фрешом, куряче філе маринуємо спеціями і запікаємо.

# День 20

## Сніданок



### Яєчня

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

### Як робити

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

## Перекус



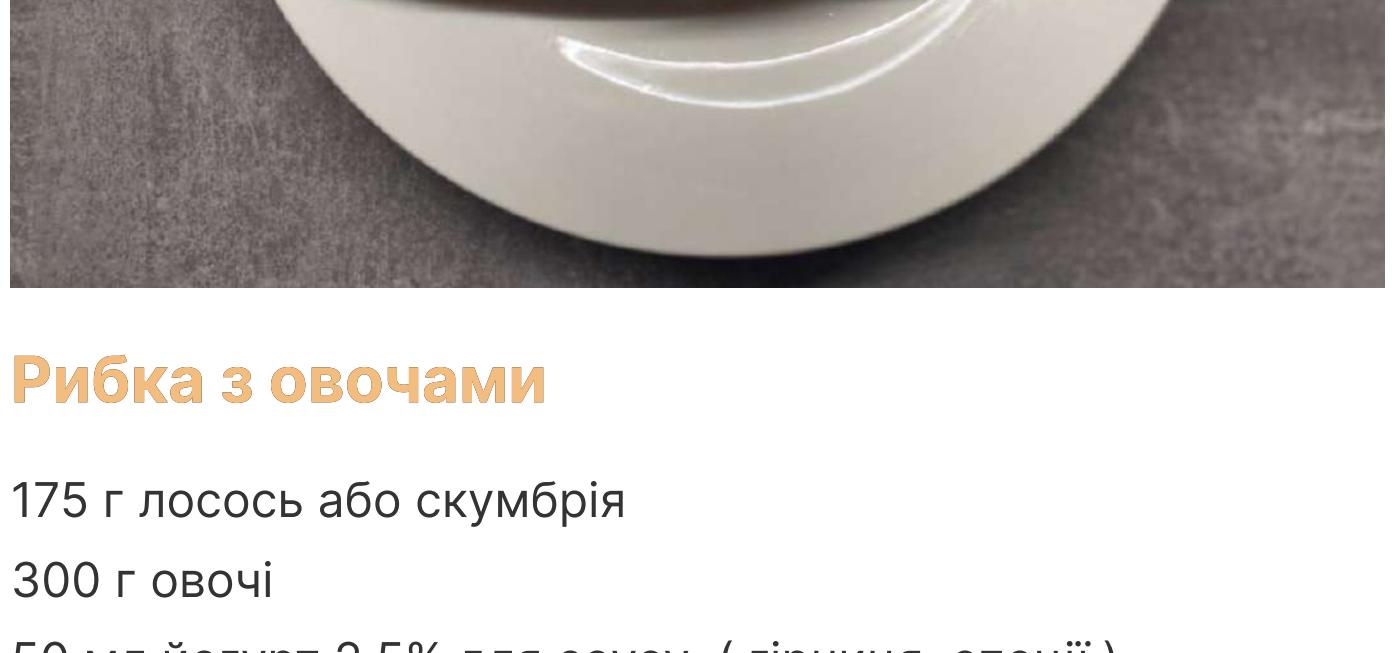
### Смузі

150 г фрукти  
100 мл йогурт 2,5%  
60 г творог 5%

### Як робити

Збиваємо все разом, можемо добавити підсолоджувац.

## Обід



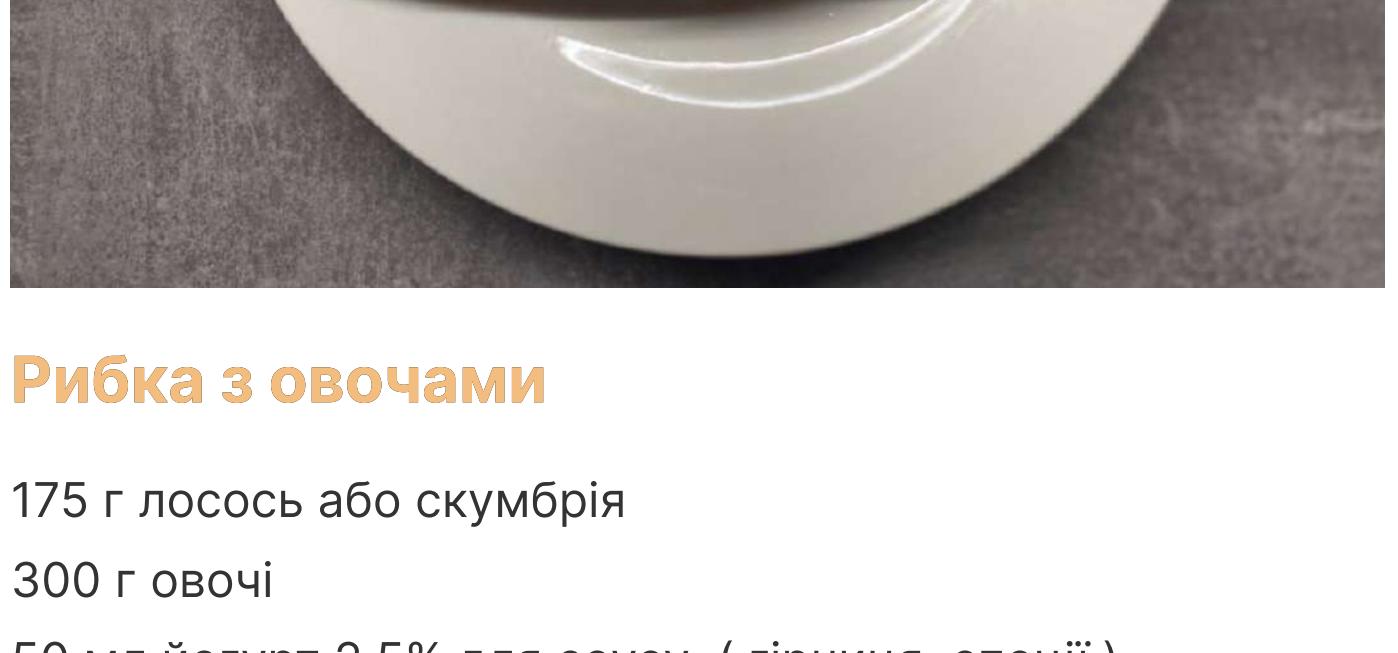
## Суп пюре

70 г сочевиця  
50 г картопля  
50 г цибуля  
50 г морква  
25 г томатна паста  
спеції ( карі, часник, сіль ,перець та інші )  
1 шт яйце  
50 г хліб

### 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

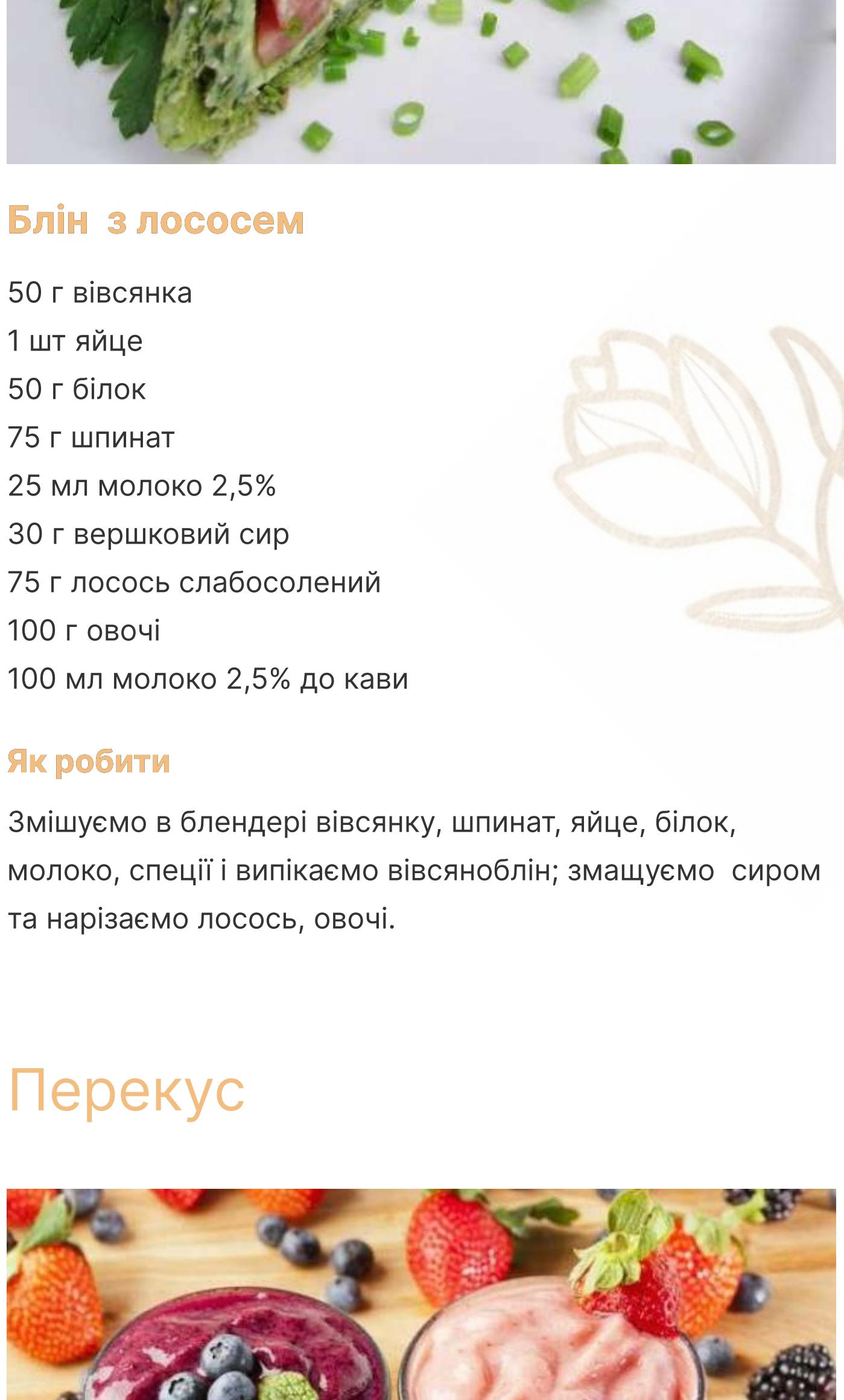


## Рибка з овочами

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

# День 21

## Сніданок



### Блін з лососем

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

### Як робити

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

## Перекус



### Фрукти

300 г фрукти  
200 мл йогурт 2,5%

## Обід



### Рис з підливою та овочами

50 г рис  
100 г куряче філе  
50 г шампіньони  
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, додаємо філе, нарізані шампіньони і добавляємо вершки та спеції, подаємо з овочами.

## Вечеря



### Салат

110 г тунець

100 г помідори чері

100 г квасоля стручкова

100 г болгарський перець

8 г оливкова олія

лимонний фреш

### Як робити

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