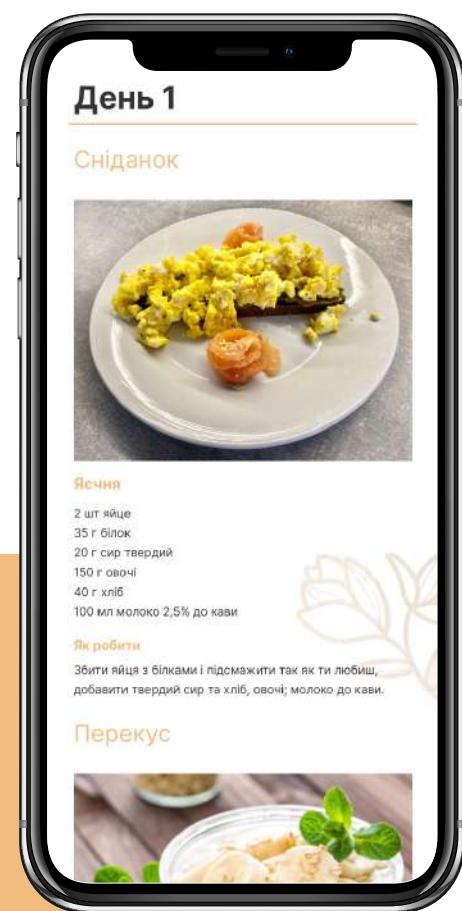


# ПРОГРАМА ХАРЧУВАННЯ

## 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
90 г	хліб
70 г	сир твердий на вибір
50 г	сир фета
35 г	сир вершковий
8 г	сир пармезан
700 мл	йогурт 2,5%
360 г	творог 5%
900 мл	молоко 2,5%
350 г	банан
50 г	виноград
1150 г	ягоди або фрукти
	підсолоджувач
145 г	вівсянка плющена
85 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
80 г	борошно
55 г	булгур
100 г	капуста білокачана
50 г	морква
400 г	броколі
135 г	листя салату
2100 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
73 г	оливкова олія
375 г	лосось
1110 г	куряче філе або індика
325 г	тілапія або хек
300 г	лімон
	гірчиця
67 г	горіхи
21 г	мед
150 г	паста bolognese
1 шт	лаваш

# День 1

## Сніданок



### Яєчня

2 яйце  
50 г білок  
20 г твердий сир  
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



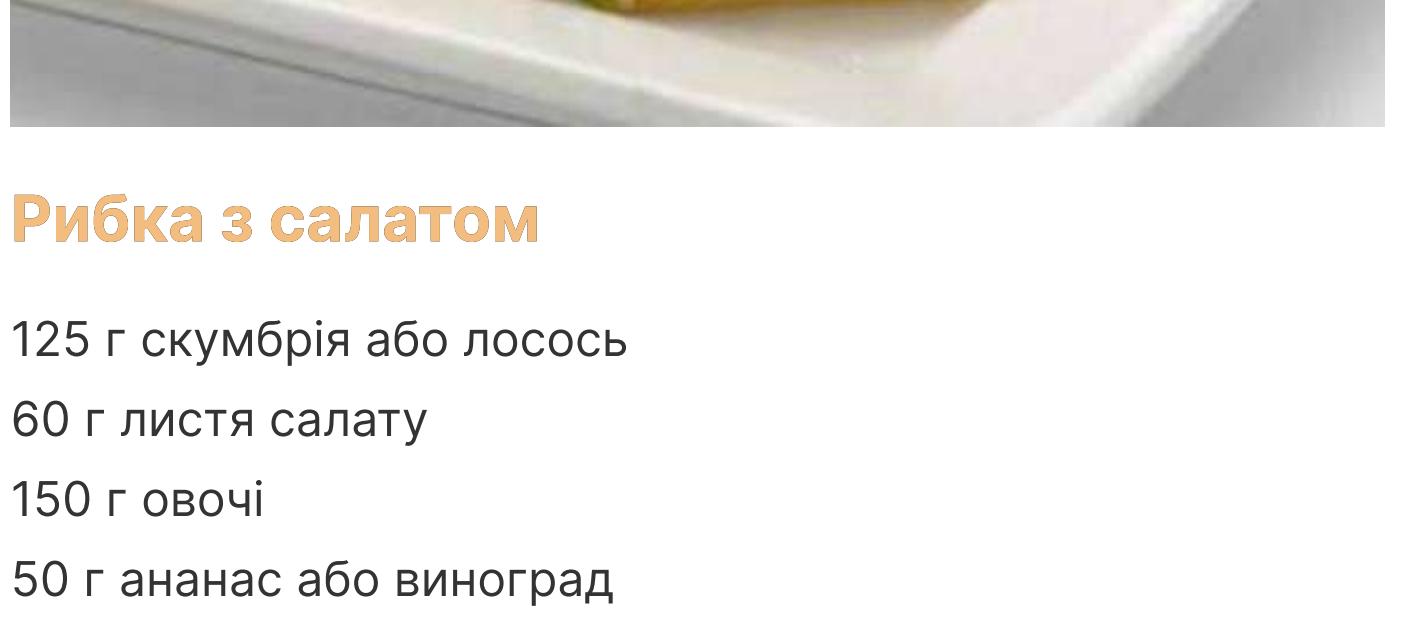
### Йогурт з бананом

150 мл 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



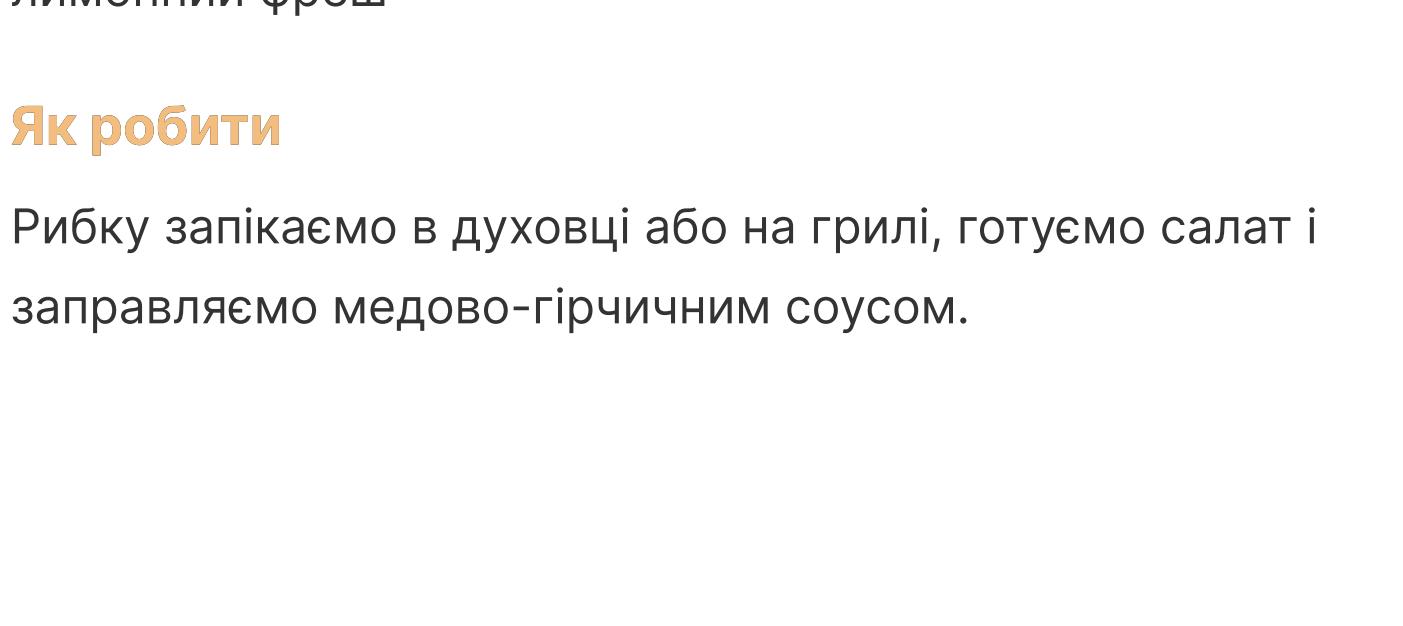
### Гречана каша з курочкою

45 г гречка  
125 г куряче філе  
100 г капуста  
50 г морква  
5 г оливкова олія до салату

### Як робити

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

## Вечеря



### Рибка з салатом

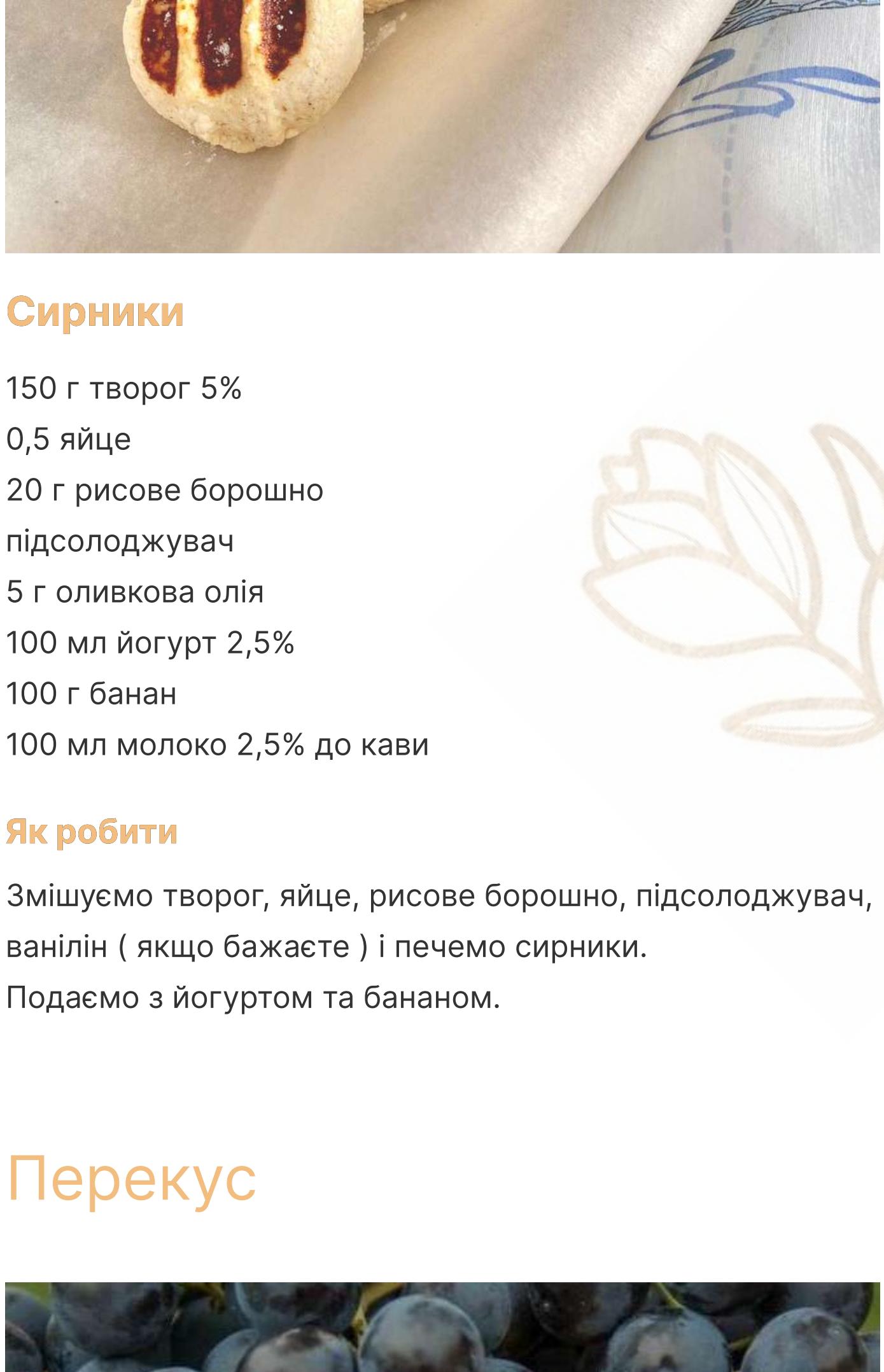
125 г скумбрія або лосось  
60 г листя салату  
150 г овочі  
50 г ананас або виноград  
Заправка:  
5 г мед  
10 г гірчиця  
5 г оливкова олія  
лимонний фреш

### Як робити

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

# День 2

## Сніданок



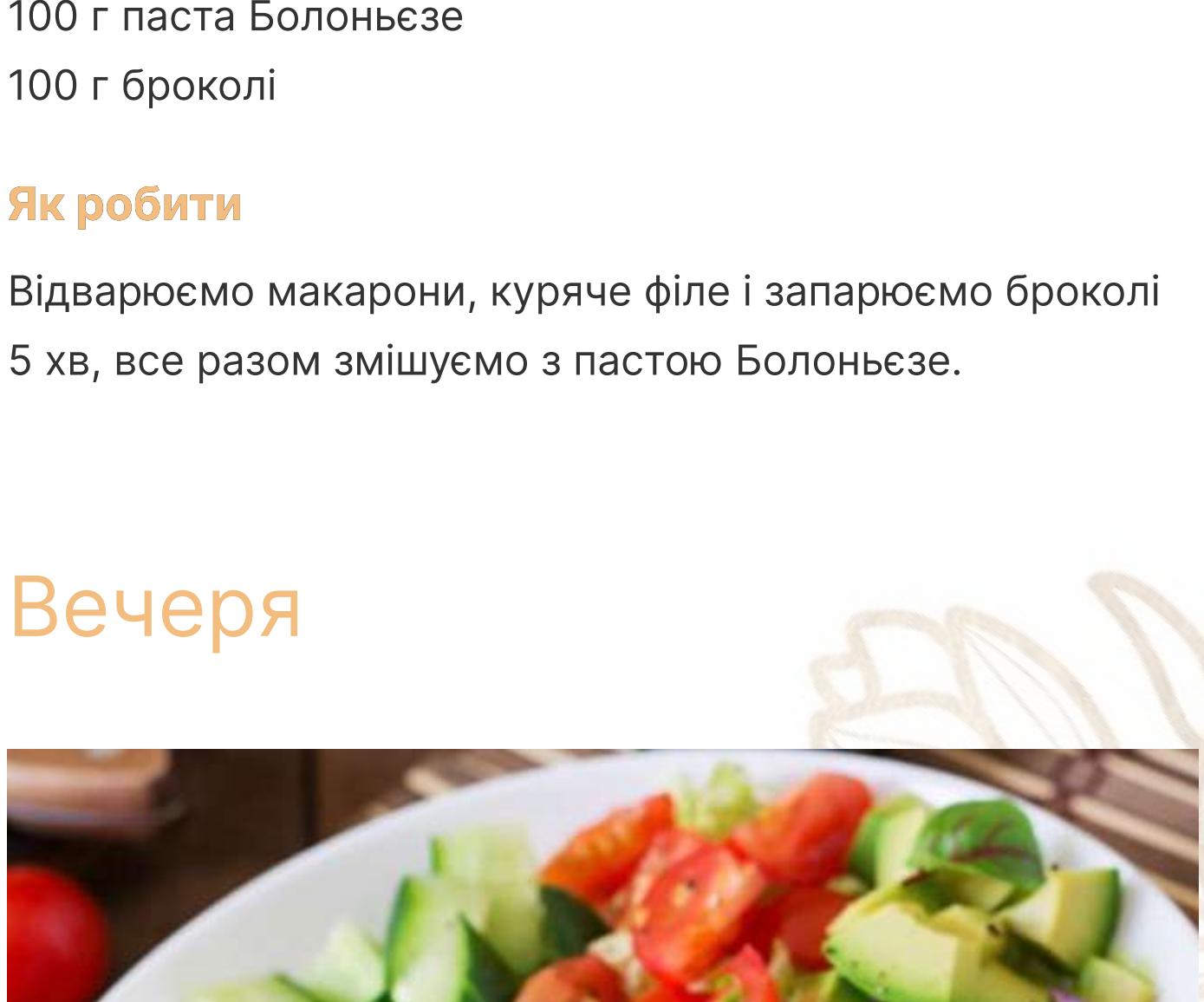
### Сирники

150 г творог 5%  
0,5 яйце  
20 г рисове борошно  
підсолоджувац  
5 г оливкова олія  
100 мл йогурт 2,5%  
100 г банан  
100 мл молоко 2,5% до кави

### Як робити

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

## Перекус



### Фрукти

250 г фрукти  
10 г горіхи

## Обід



## Паста з курочкою

50 г макарони твердих сортів  
100 г куряче філе  
100 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

100 г куряче філе  
50 г листя салату

150 г овочі

20 г сир фета

10 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

50 г вівсянка плющена  
150 г фрукти  
17 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  
20 г вершковий сир  
25 г листя салата  
50 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

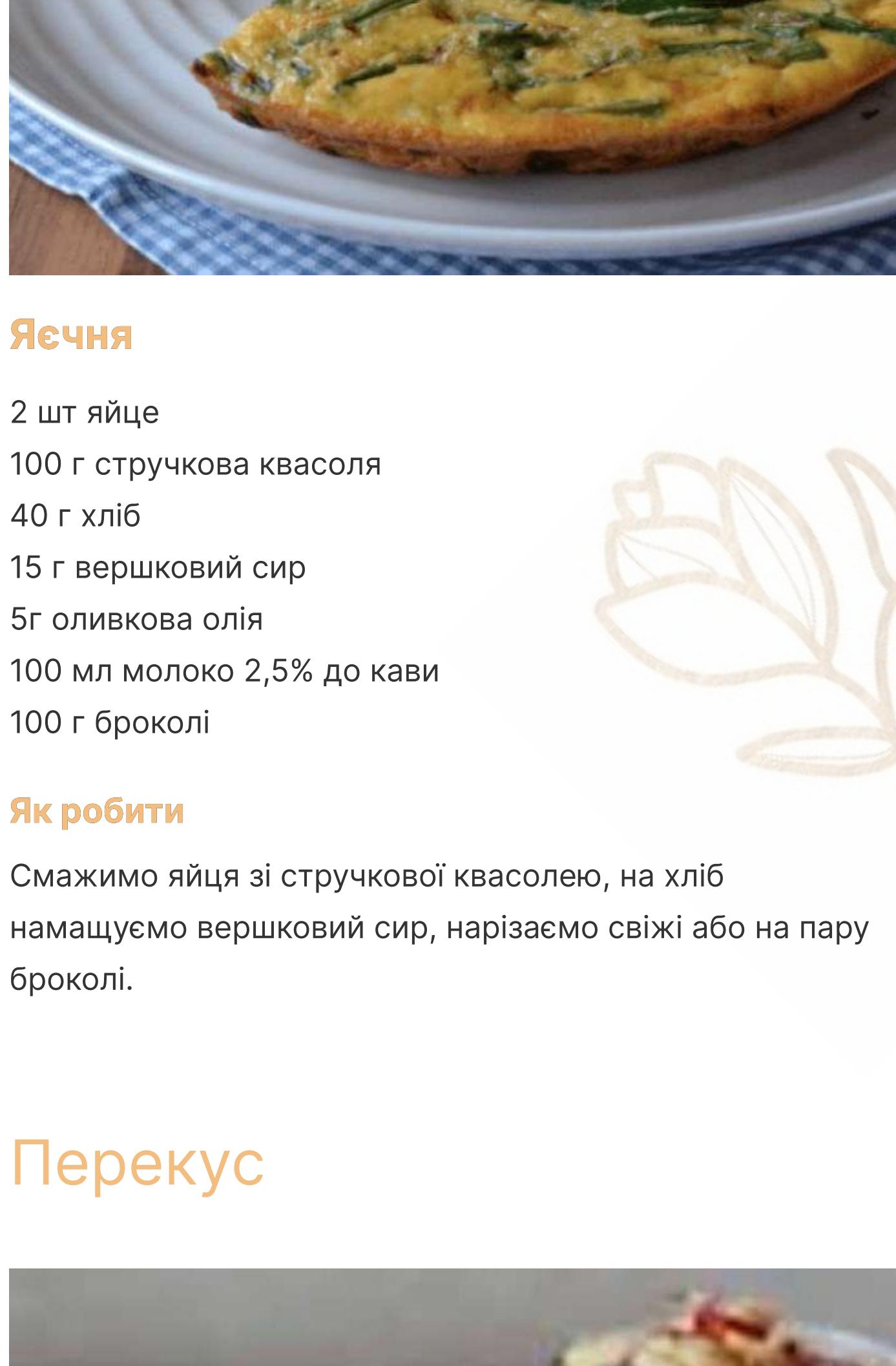
175 г тілапія або хек  
200 г овочі  
10 г оливкова олія

### Як робити

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

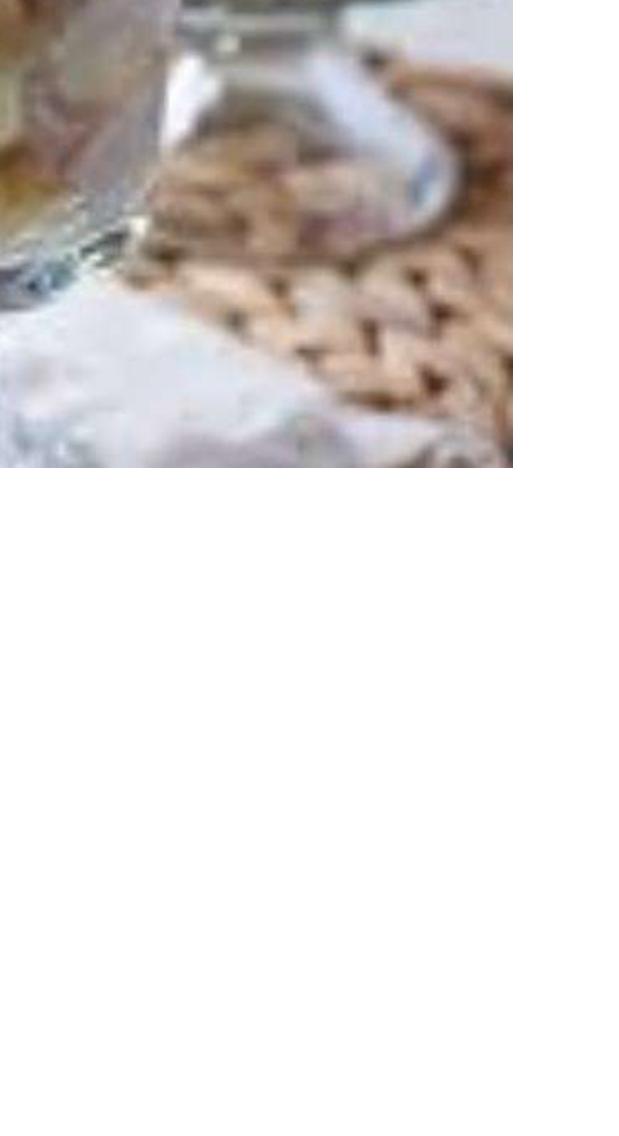
# День 4

## Сніданок



### Яєчня

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



### Як робити

Смажимо яйця зі стручкової квасолею, на хліб намащуємо вершковий сир, нарізаємо свіжі або на пару броколі.

## Перекус

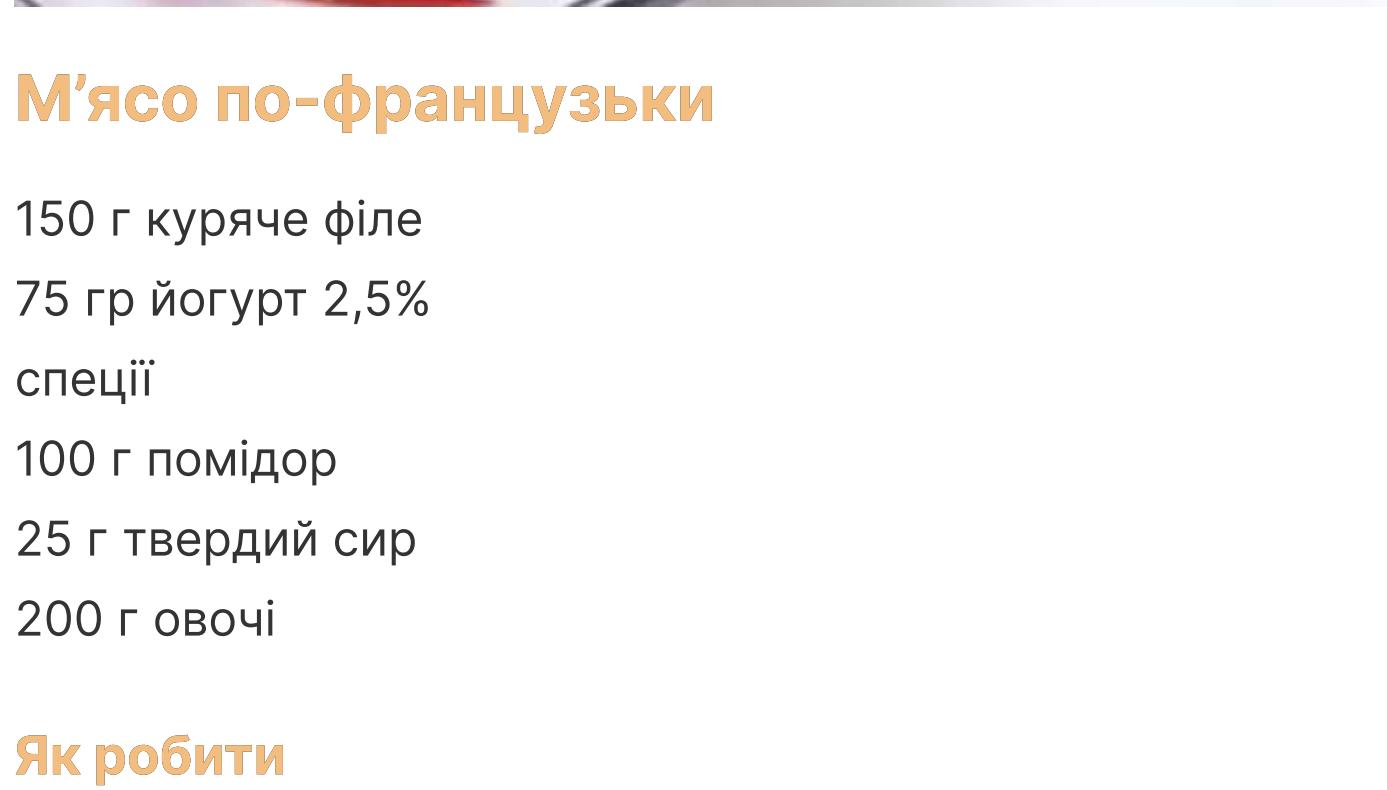


### Фрукти

300 г яблуко  
150 мл йогурт 2,5%



### Обід



## Булгур з рибкою

55 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  
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, 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  
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 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, окрім нарізаємо овочі до готового плову.

## Вечеря



### Риба з овочами

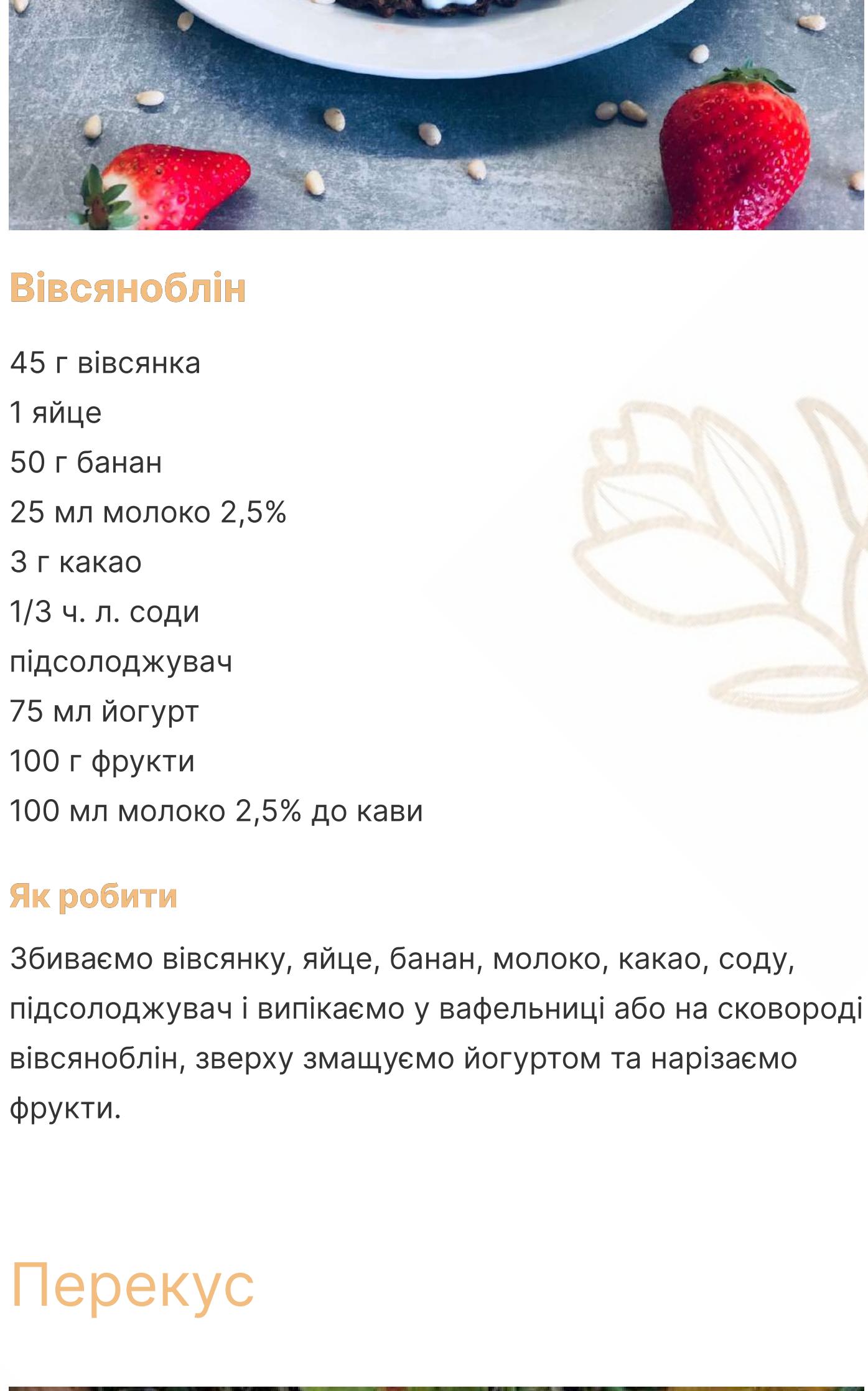
150 г хек або тілапія  
150 г броколі  
100 г болгарський перець  
8 г оливкова олія  
8 г пармезан

## Як робити

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

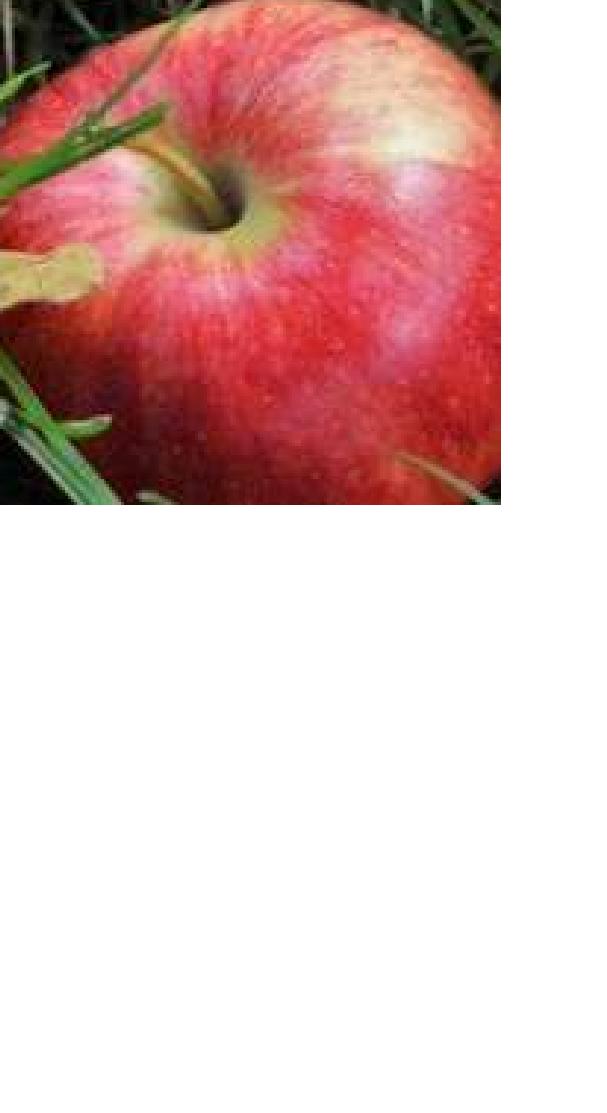
# День 6

## Сніданок



### Вівсяноблін

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



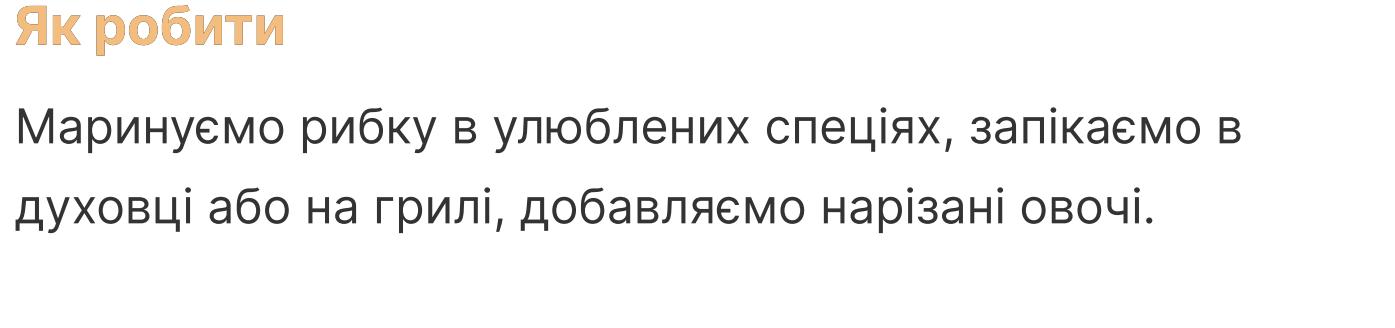
## Перекус



### Фрукти

200 г фрукти  
10 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

40 г гречка

150 г овочі



### Рибка з овочами

150 г лосось або скумбрія

150 г броколі

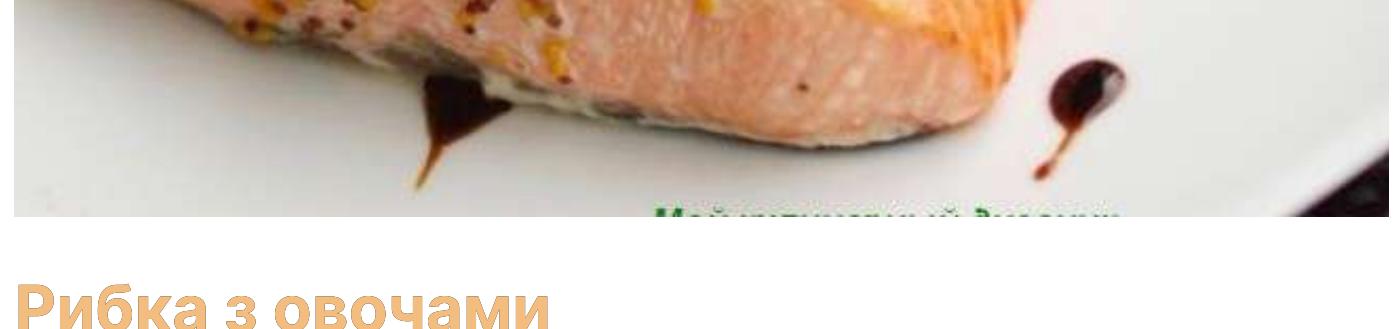
150 г овочі

### 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

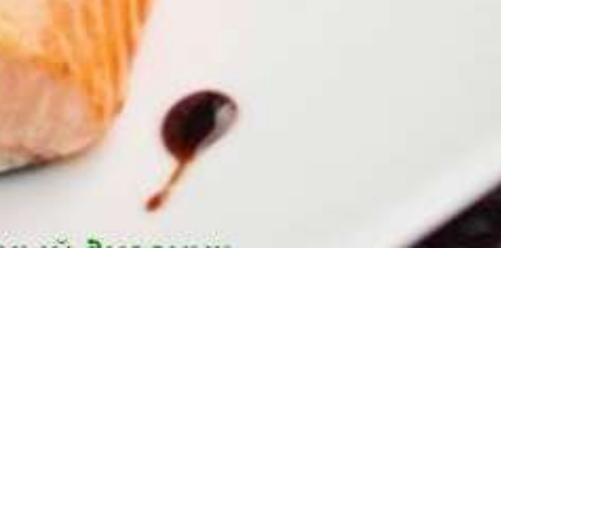


### Рибка з овочами

150 г лосось або скумбрія

150 г броколі

150 г овочі



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, горіхи, якщо не п'ємо каву з молоком то це молоко можемо добавити до варіння каші.

## Перекус



### Йогурт з горіхами

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

## 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  
5 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

135 г куряче або індиче філе  
250 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

20 шт	яйце
90 г	хліб
16 г	висівки
30 г	сир твердий на вибір
70 г	сир фета
35 г	сир вершковий
850 мл	йогурт 2,5%
500 г	творог 5%
925 мл	молоко 2,5%
625 г	банан
100 г	яблуко
650 г	ягоди або фрукти
	підсолоджувач
140 г	вівсянка плющена
45 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
100 г	булгур
50 г	кукурудзяна крупа
40 г	рис
125 г	борошно
150 г	броколі
250 г	кабачок
50 г	листя салату
2050 г	овочі
50 г	картопля
150 г	молодий горошок (морожений)
150 г	помідори чері
100 г	огірок
	часник
	сода
4 г	какао
83 г	оливкова олія
125 г	лосось
190 г	креветки
250 г	тунець свіжий, морожений, у власному соку
850 г	куряче філе або індика
	гірчиця
150 г	куряча печінка
300 г	лімон
22 г	горіхи
80 г	паста bolognese
16 г	мед

# День 8

## Сніданок



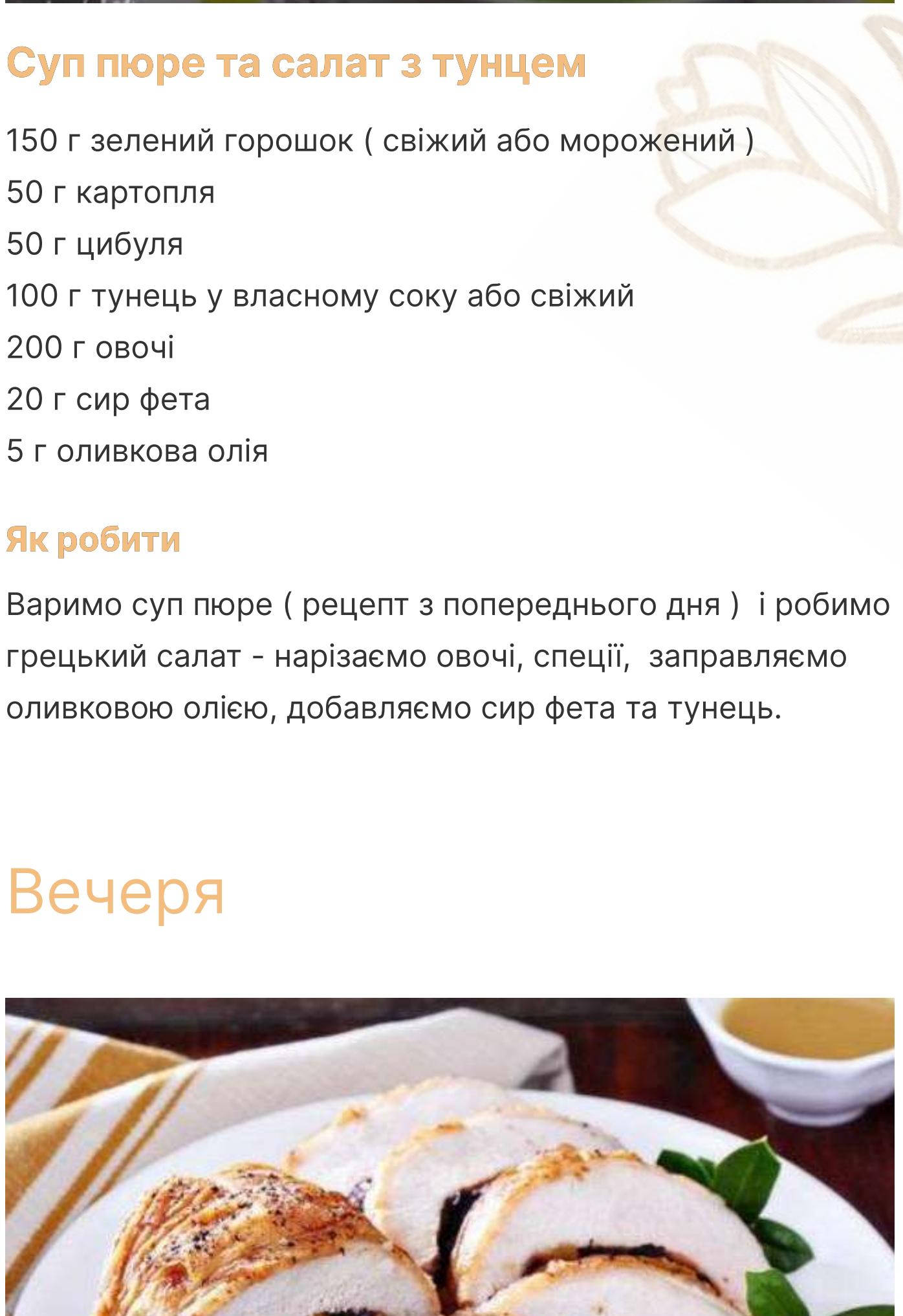
### Омлет з овочами

2 шт яйце  
1 шт білок  
200 г овочі  
20 г твердий сир  
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.

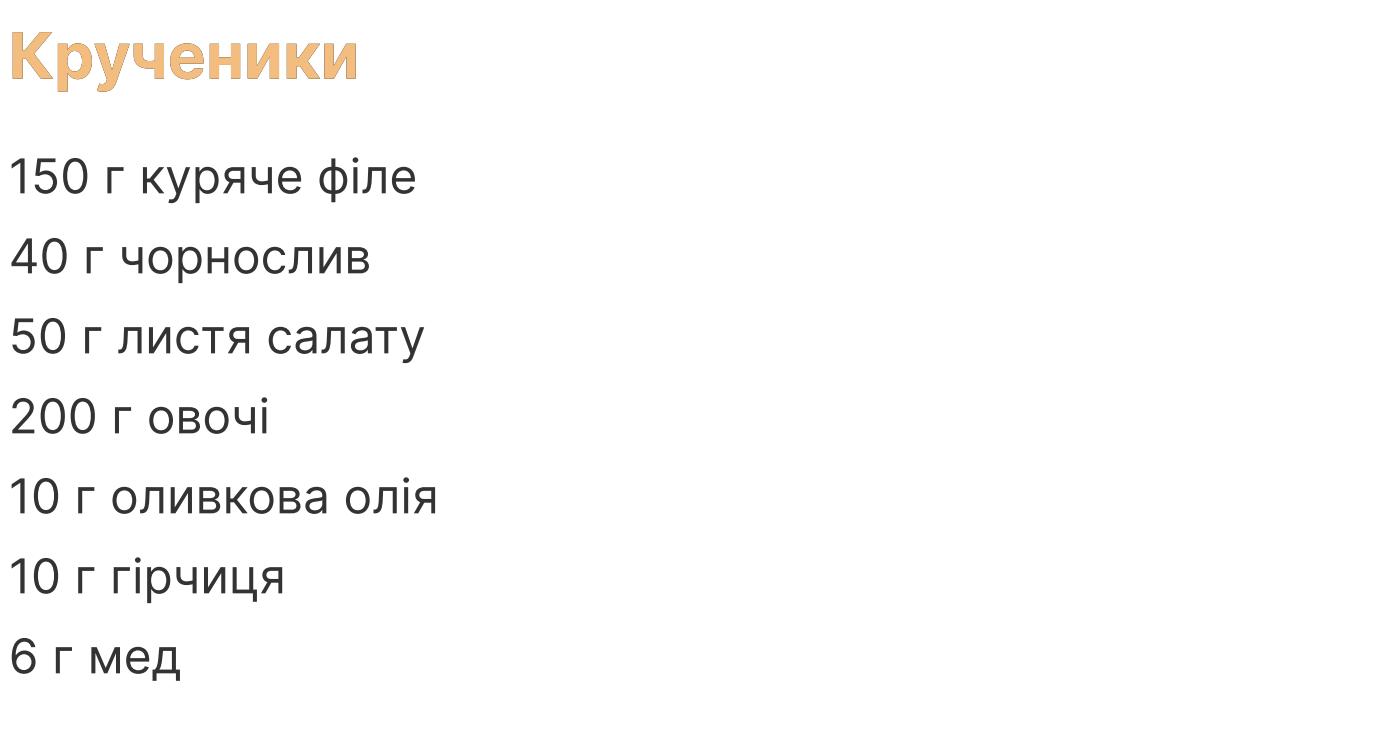
## Перекус



### Йогурт та фрукти

200 мл йогурт 2,5%  
300 г фрукти

## Обід



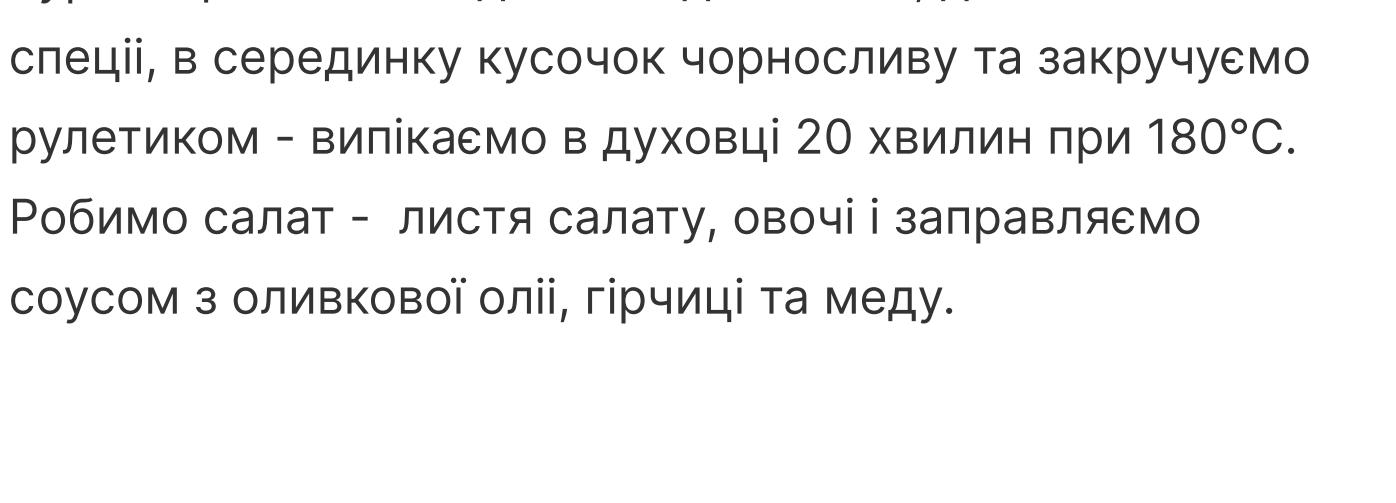
### Суп пюре та салат з тунцем

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  
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

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, 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  
55 г вівсянка  
60 г білок  
50 г банан  
25 мл молоко 2,5%  
1/2 ч. л. соди  
підсолоджувач  
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, підсолоджувач і смажимо на оливковій олії панкейки. Смакуємо з йогуртом та фруктами.

## Обід



### Гречка зі смаженою печінкою та овочами

45 г гречка

150 г куряча печінка

75 г цибуля

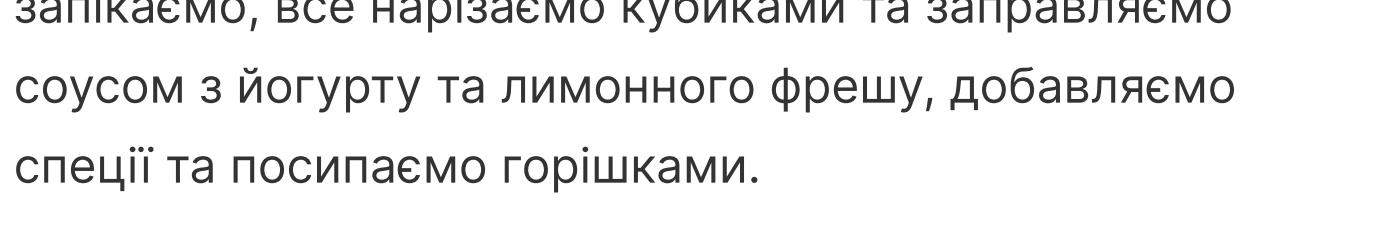
150 г овочі

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

100 г яблуко

75 мл йогурт 2,5%

10 г горіхи

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 та посыпаемо горішками.



# День 10

## Сніданок



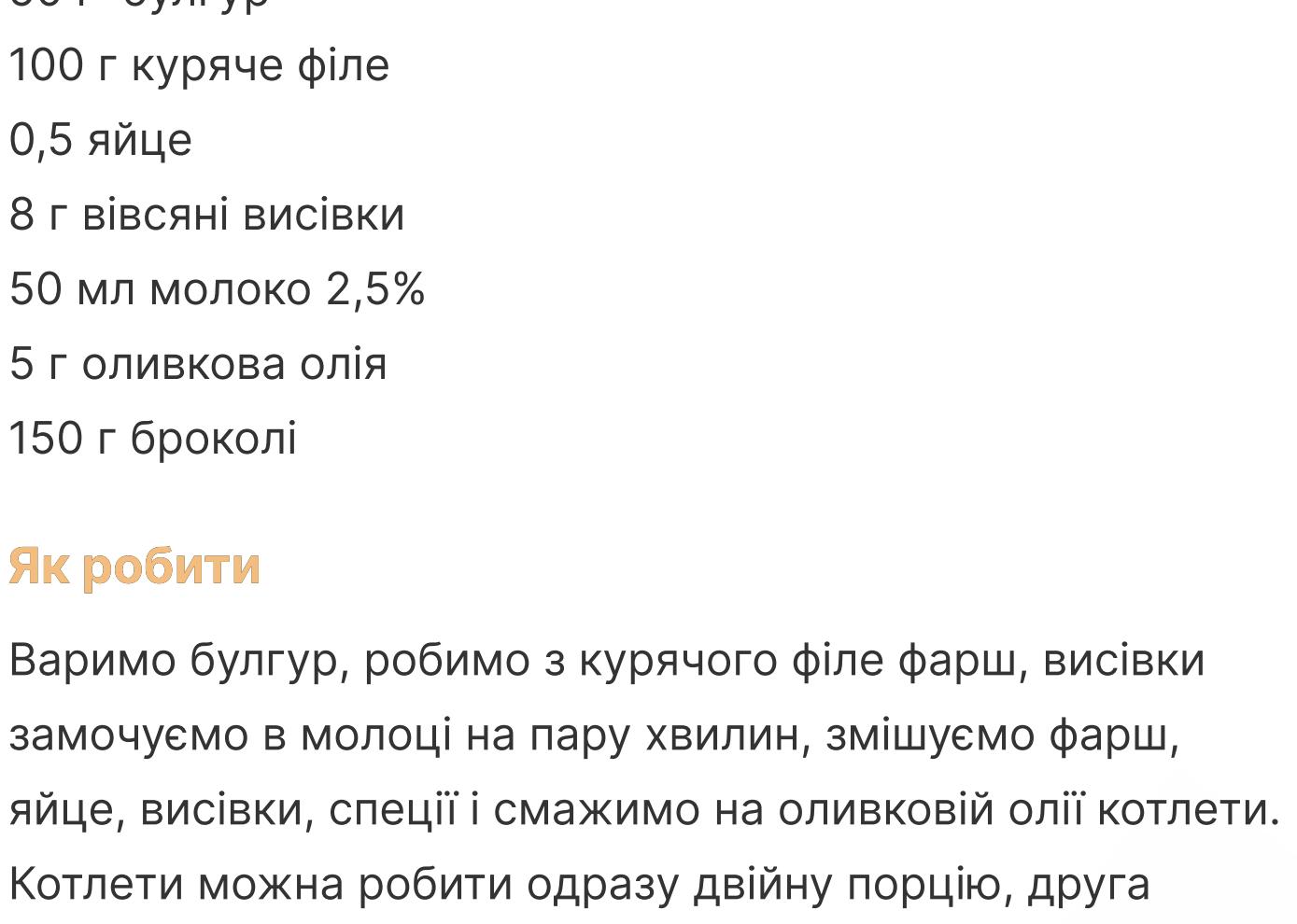
### Смузі

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

### Як робити

Збиваємо в блендері творог, йогурт, банан, підсолоджувац, посипаємо зверху кокосовою стружкою.

## Перекус



### Фрукти

250 г яблуко або інший фрукт

## Обід



### Булгур з котлетами

50 г булгур  
100 г куряче філе  
0,5 яйце  
8 г вівсяні висівки  
50 мл молоко 2,5%  
5 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  
30 г хліб  
5 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  
50 г творог 5%  
100 мл йогурт 2,5%  
100 мл молоко 2,5% до кави

## Як робити

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

## Обід



## Дієтичний банош

50 г кукурудзяна крупа

25 г сир фета

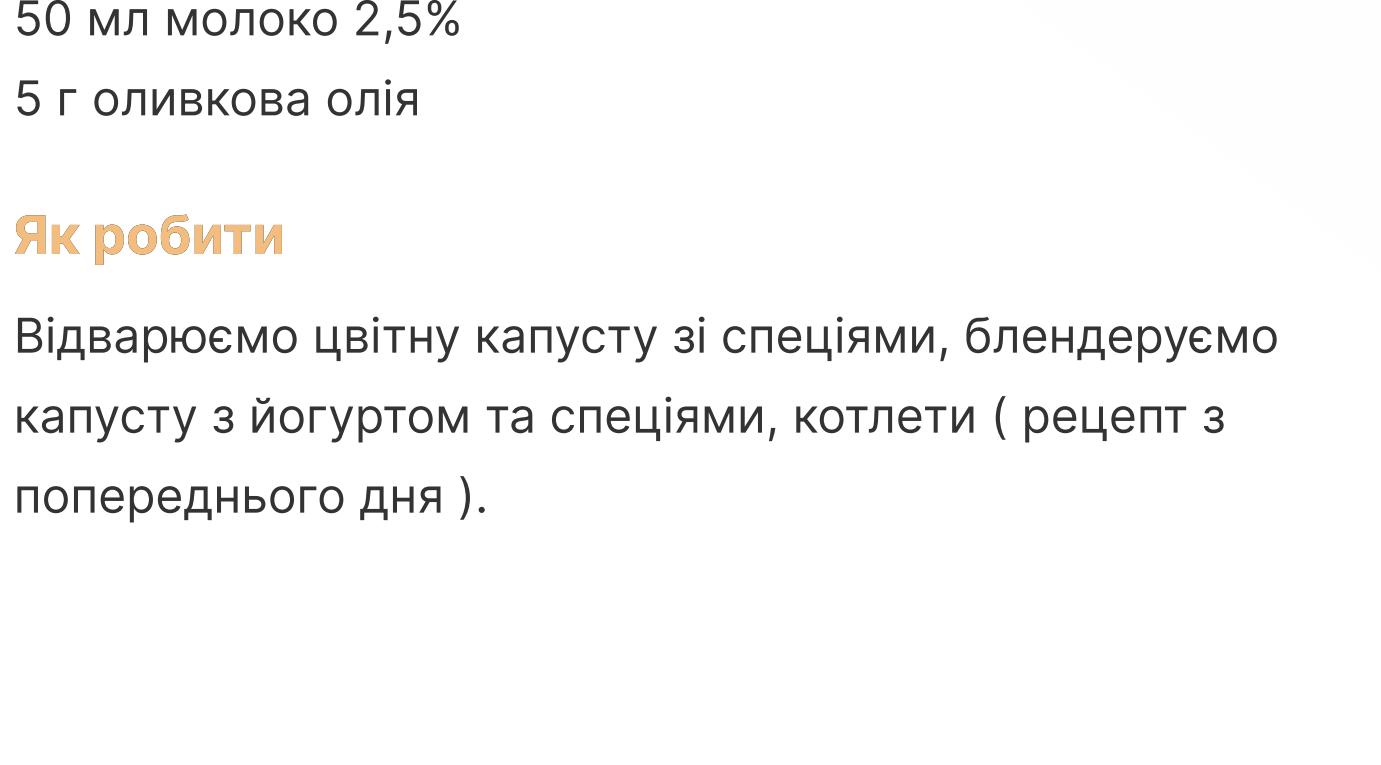
200 г овочі

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 куряче філе

0,5 яйце

8 г вівсяні 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

100 мл йогурт

## Як робити

Відварюємо крупу, нарізаємо банан, поливаємо медом та йогуртом.

## Обід



## Паста з тунцем

50 г макарони твердих сортів

150 г тунець у власному соку або свіжий

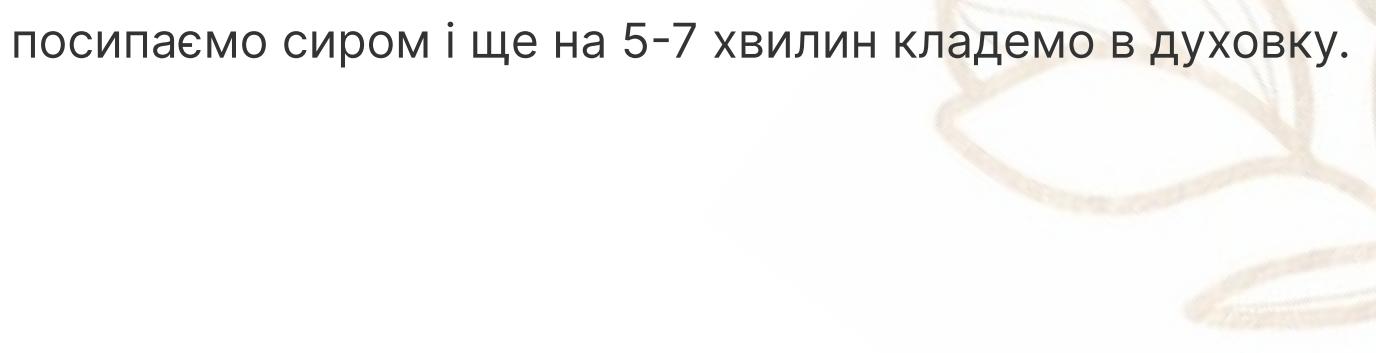
10 г оливкова олія

150 г помідор чері

## Як робити

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

## Вечеря



## Хачапурі

150 г творог 5%

2 шт яйце

30 г твердий сир 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, посыпаемо сиром і ще на 5-7 хвилин кладемо в духовку.

# День 13

## Сніданок



### Яєчня

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

### Як робити

Варимо яйця, на хліб намащуємо вершковий сир та нарізаємо овочі.

## Перекус



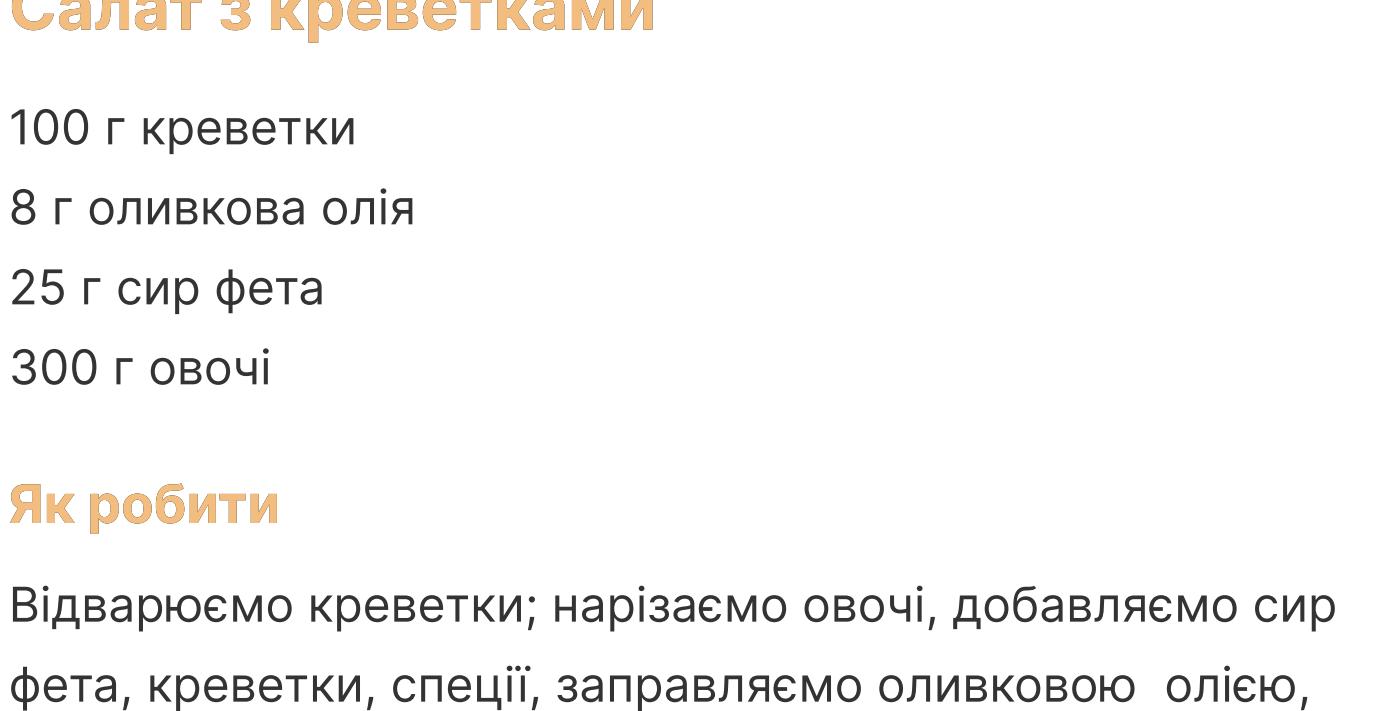
### Сирники

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



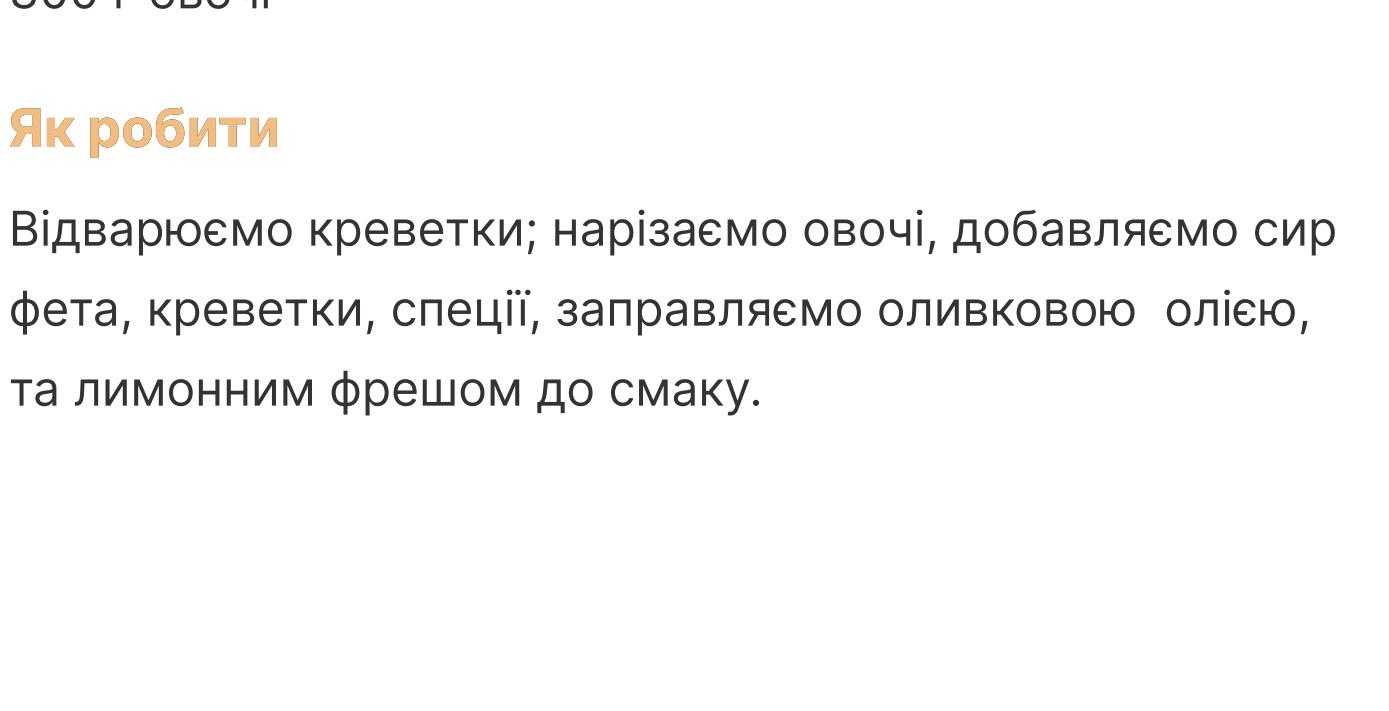
## Булгур з курочкою

50 г булгур  
90 г куряче філе  
200 г овочі

### 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, 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  
підсолоджувач  
50 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



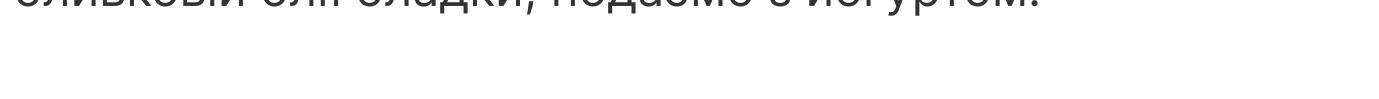
### Рисові тюфтєлі

40 г рис  
135 г куряче філе  
1 яйце  
8 г вівсяні висівки  
80 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

250 г кабачок  
1 шт яйце  
30 г борошно  
50 г цибуля  
125 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.

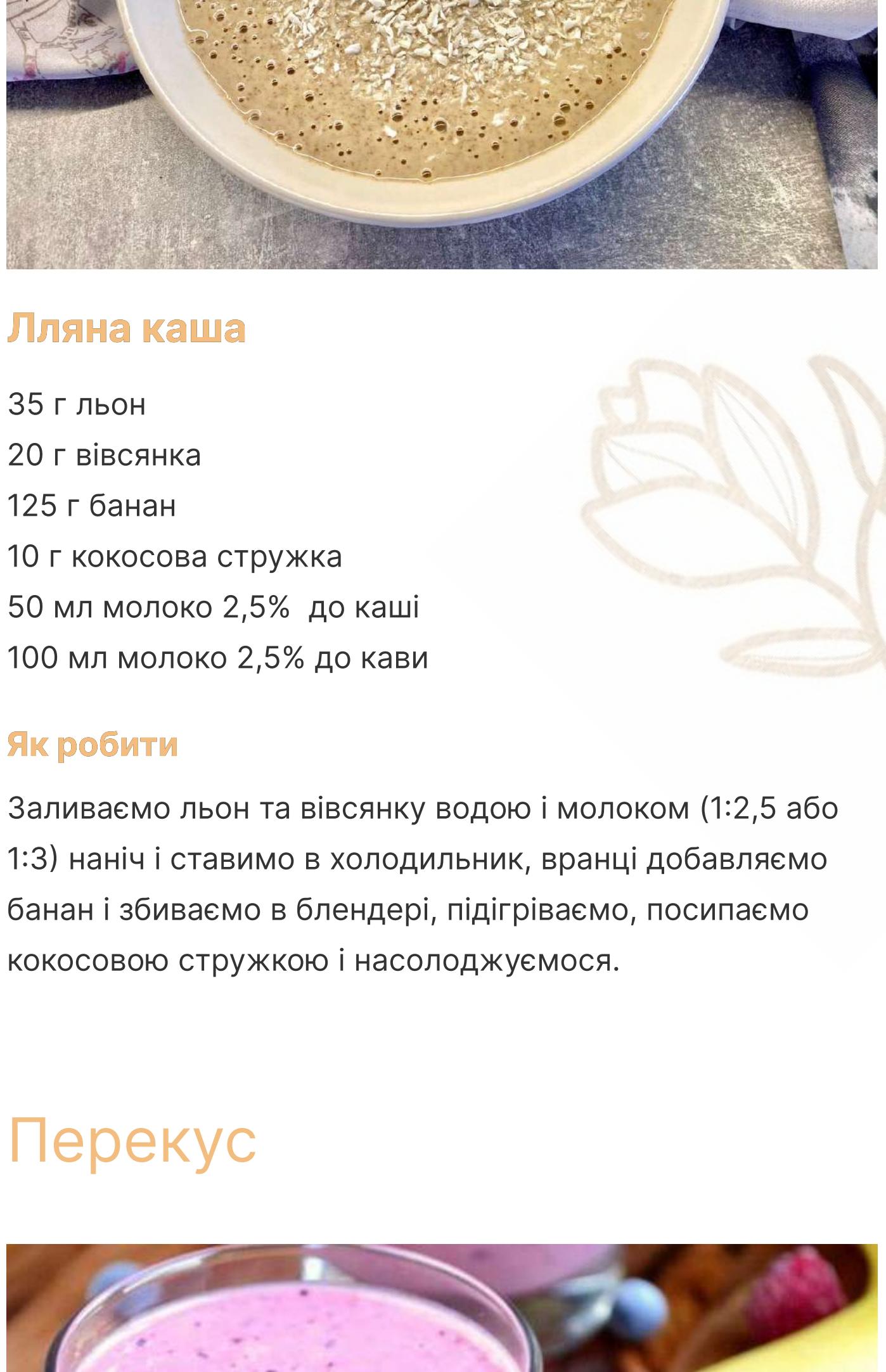
# Продуктова корзина третього тижня харчування

19 шт	яйце
30 г	сир фета
35 г	сир вершковий
40 г	сир моцарелла
550 мл	йогурт 2,5%
590 г	творог 5%
900 мл	молоко 2,5%
10 г	масло вершкове
50 г	вершки 10%
325 г	банан
1900 г	ягоди або фрукти
40 г	кокосова стружка
	підсолоджувач
35 г	льон
120 г	вівсянка плющена
50 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
50 г	булгур
130 г	сочевиця
50 г	рис
90 г	борошно
50 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)
315 г	морква
375 г	цибуля
300 г	лімон
	гірчиця
61 г	оливкова олія
160 г	лосось або скунбрія
	сода
100 г	креветки
210 г	тунець свіжий, морожений, у власному соку
85 г	хек
765 г	куряче філе або індика
150 г	куряча печінка
18 г	горіхова паста
10 г	горіхи
40 г	томатна паста
25 г	паста bolognese
65 г	слабосолений лосось

19 шт	яйце
30 г	сир фета
35 г	сир вершковий
40 г	сир моцарелла
550 мл	йогурт 2,5%
590 г	творог 5%
900 мл	молоко 2,5%
10 г	масло вершкове
50 г	вершки 10%
325 г	банан
1900 г	ягоди або фрукти
40 г	кокосова стружка
	підсолоджувач
35 г	льон
120 г	вівсянка плющена
50 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
50 г	булгур
130 г	сочевиця
50 г	рис
90 г	борошно
50 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)
315 г	морква
375 г	цибуля
300 г	лімон
	гірчиця
61 г	оливкова олія
160 г	лосось або скунбрія
	сода
100 г	креветки
210 г	тунець свіжий, морожений, у власному соку
85 г	хек
765 г	куряче філе або індика
150 г	куряча печінка
18 г	горіхова паста
10 г	горіхи
40 г	томатна паста
25 г	паста bolognese
65 г	слабосолений лосось

# День 15

## Сніданок



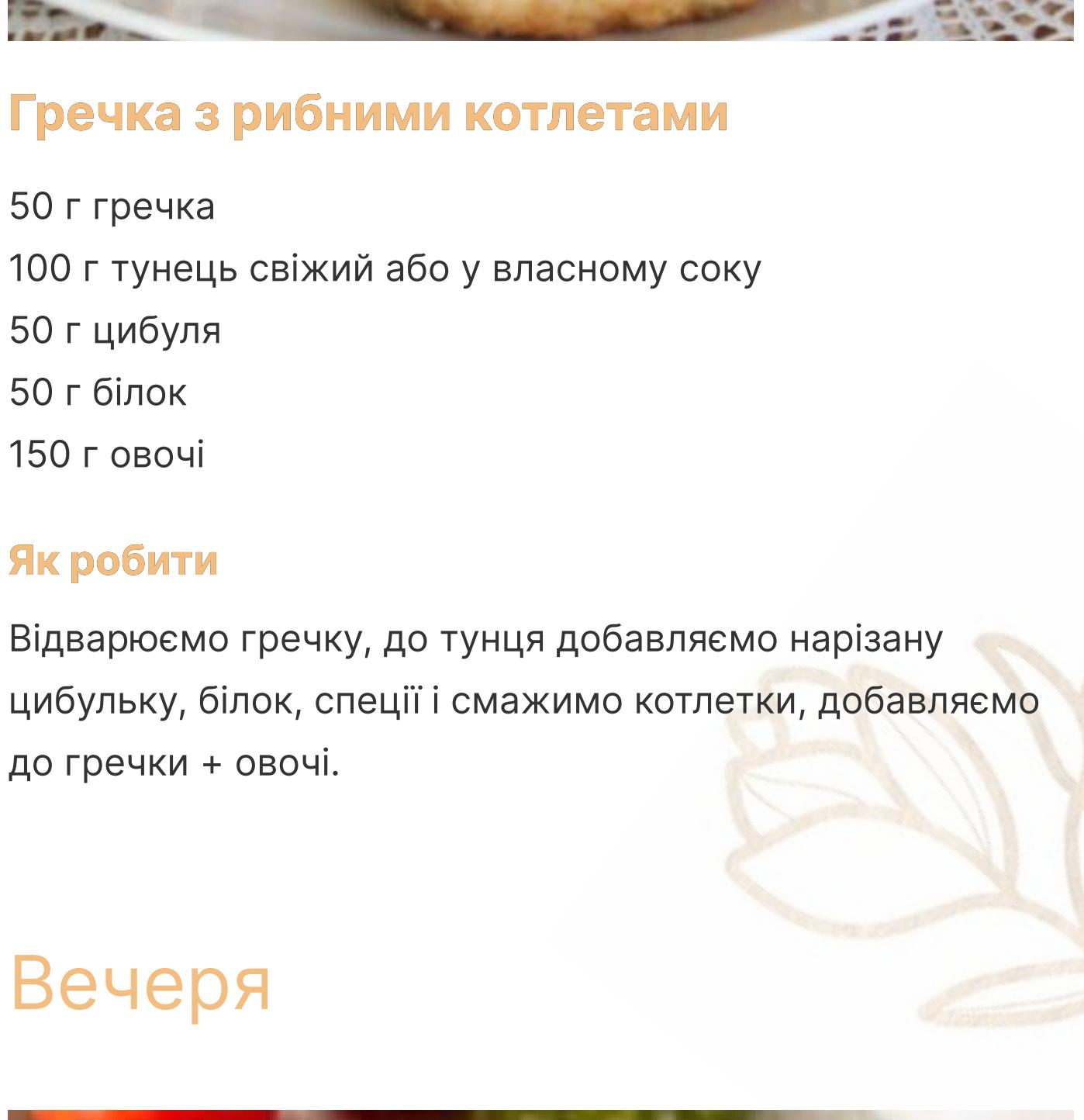
### Лляна каша

35 г льон  
20 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%  
100 г йогурт 2,5%  
250 г фрукти

### Як робити

Збиваємо все разом в блендері, можемо добавити підсолоджувач.

## Обід



### Гречка з рибними котлетами

50 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

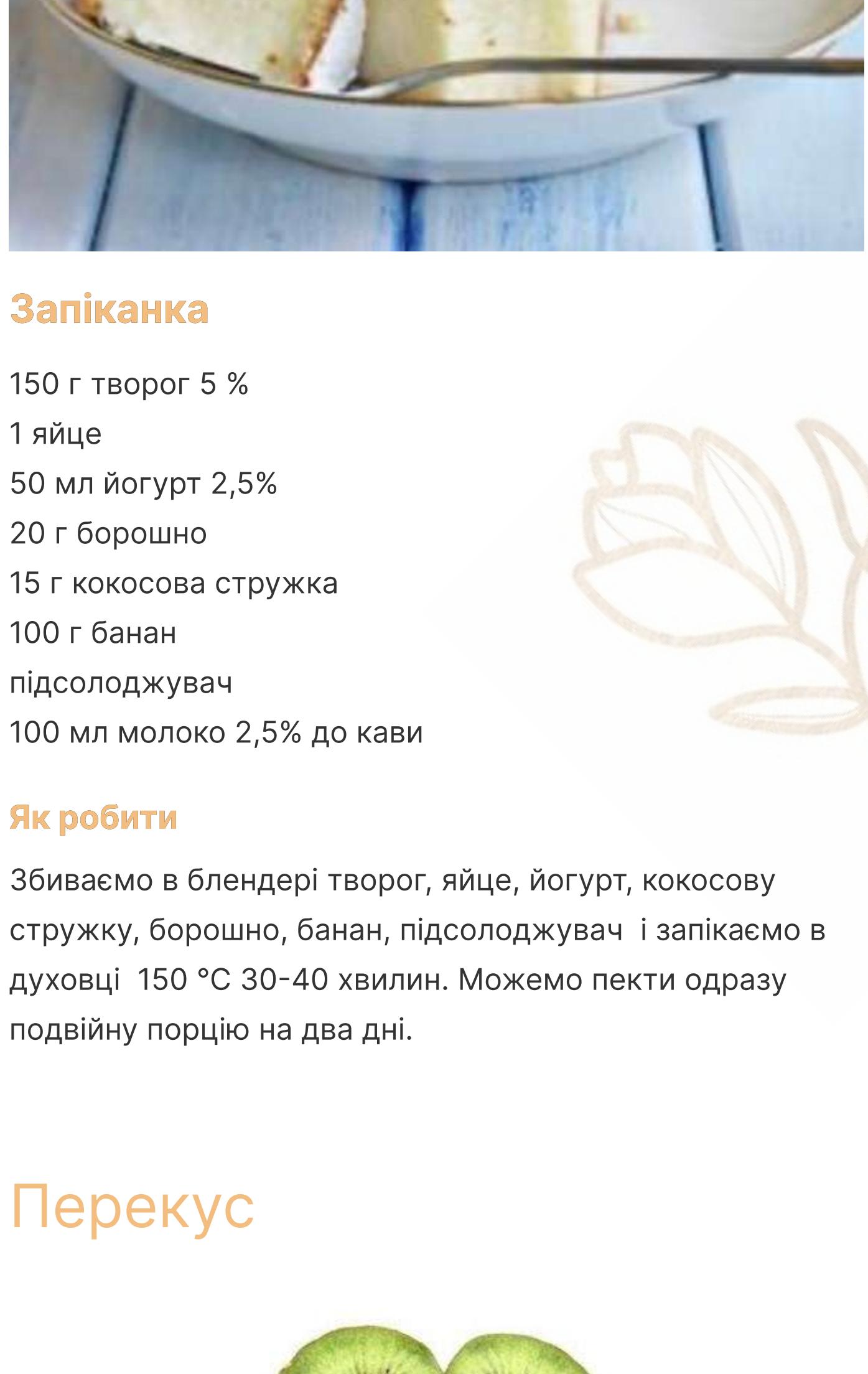
150 г куряче або індиче філе  
250 г овочі  
10 г оливкова олія

### 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  
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.

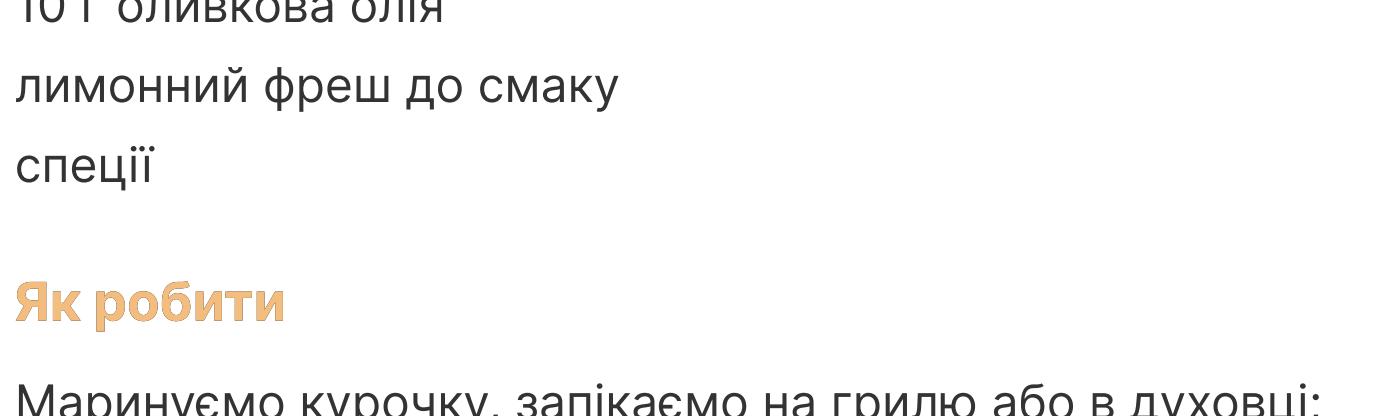
## Перекус



### Фрукти

250 г фрукти

## Обід



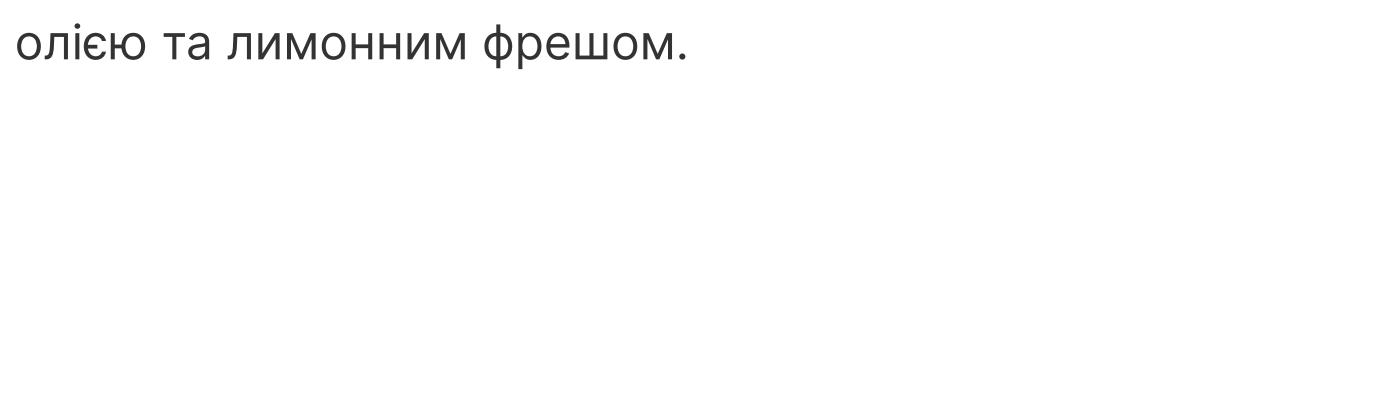
### Паста з морепродуктами

50 г макарони твердих сортів  
100 г креветки  
65 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

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

50 г капуста пекінська або листя салату

10 г оливкова олія

лимонний фреш до смаку

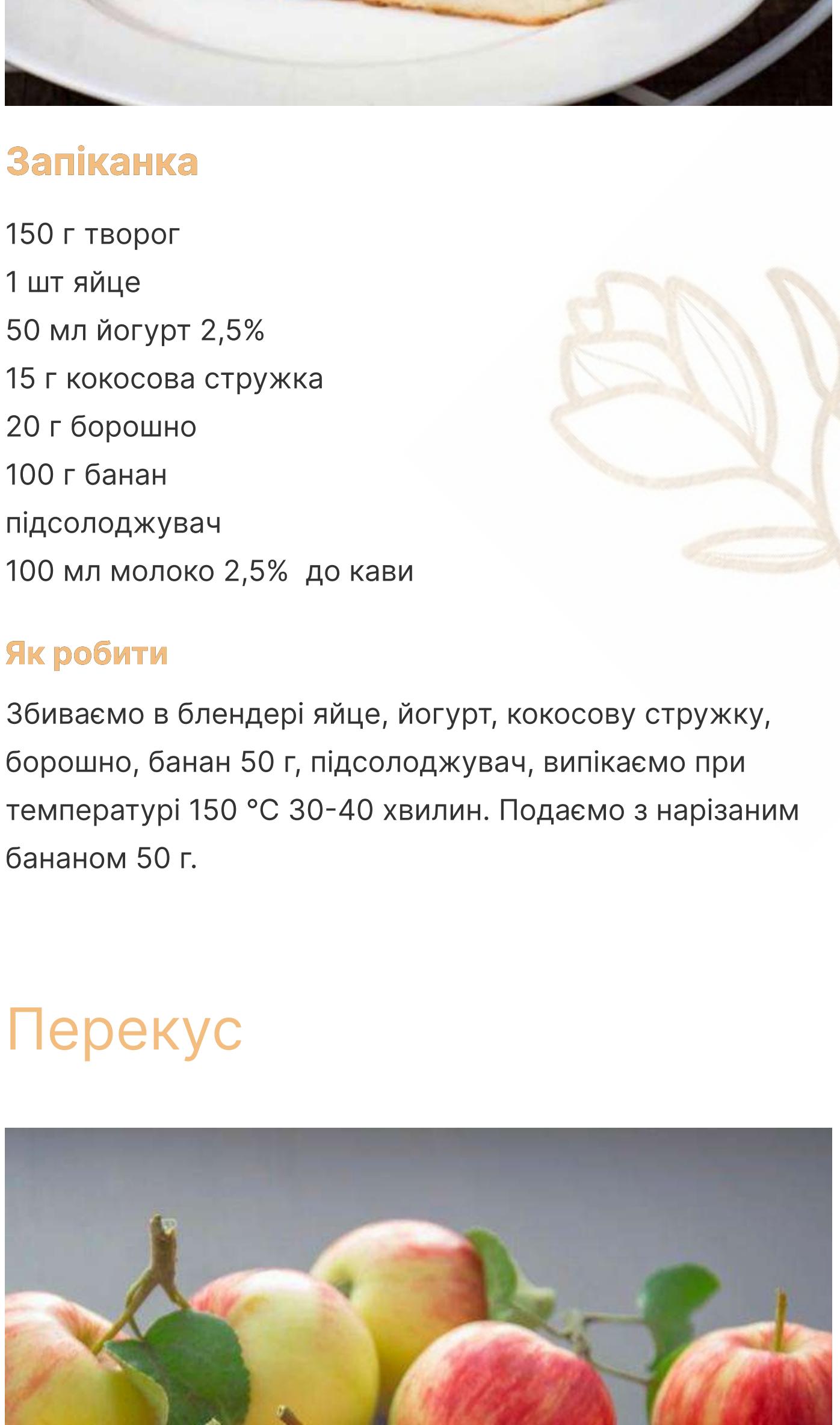
спеції

### 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%  
15 г кокосова стружка  
20 г борошно  
100 г банан  
підсолоджувач  
100 мл молоко 2,5% до кави

### 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.

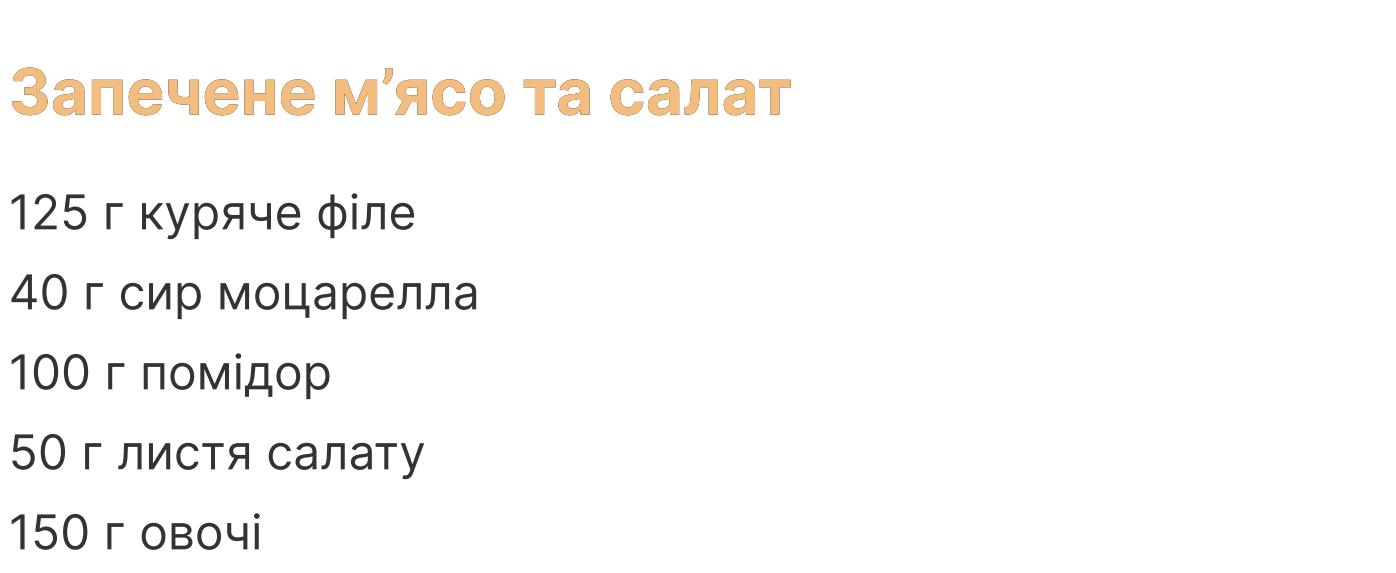
## Перекус



### Фрукти

250 г фрукти

## Обід



### Хек з овочами та булгуром

85 г хек  
75 г цибуля  
75 г морква  
25 г паста Болоньєзе або томатна  
50 г булгур  
150 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

125 г куряче філе  
40 г сир моцарелла  
100 г помідор  
50 г листя салату  
150 г овочі  
8 г оливкова олія

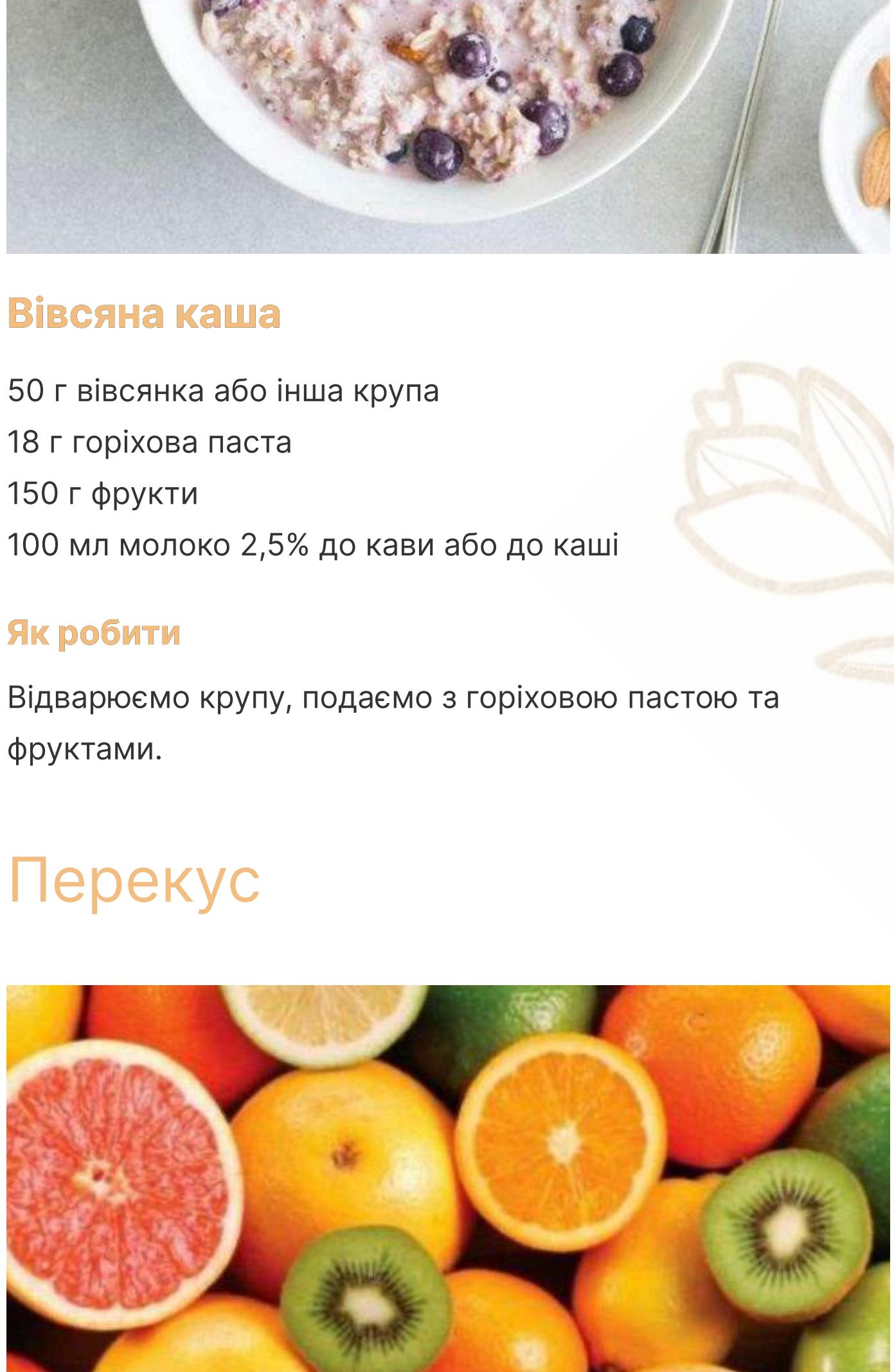
### Як робити

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



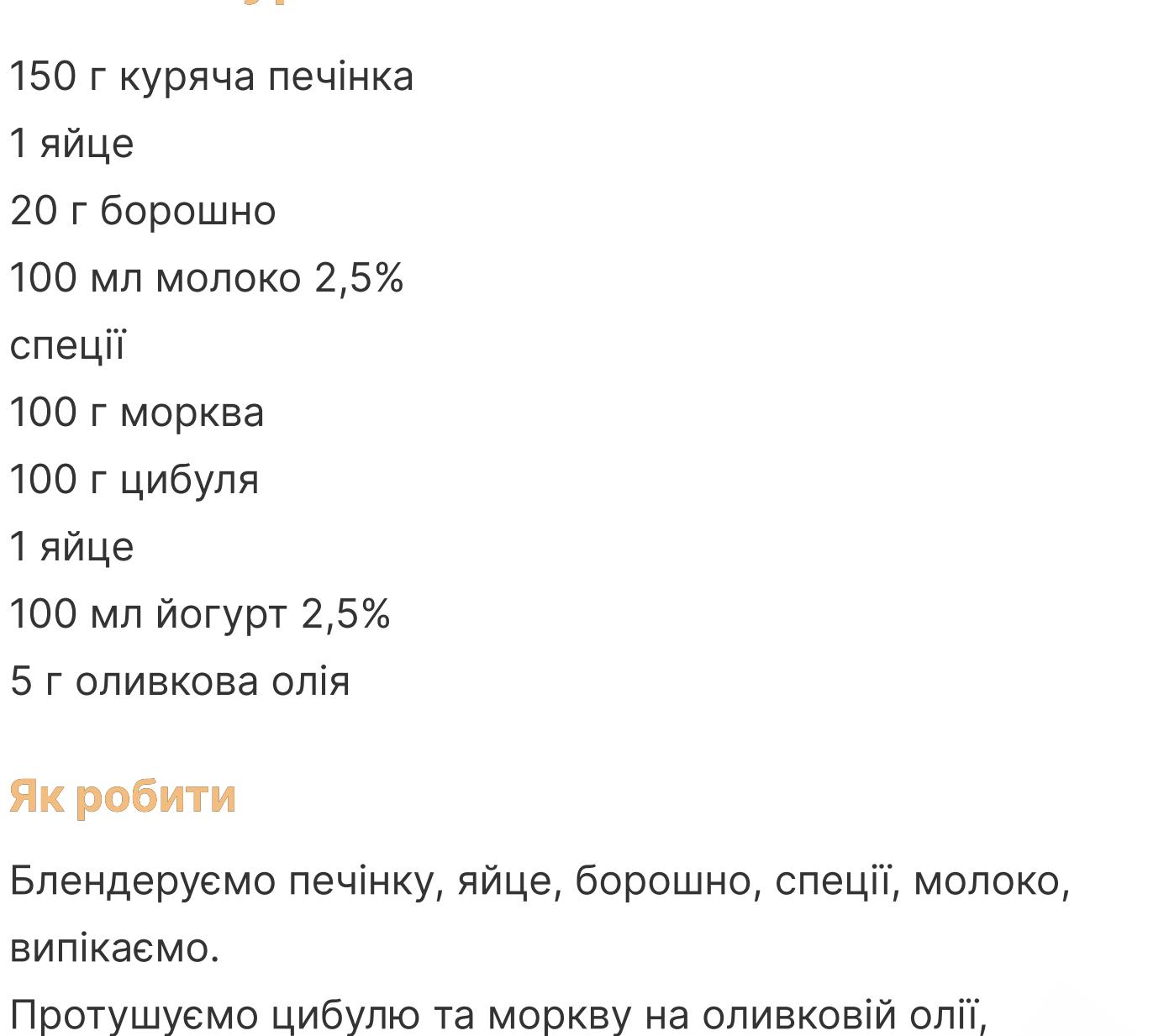
### Вівсяна каша

50 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

200 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%  
5 г оливкова олія

### Як робити

Блендеруємо печінку, яйце, борошно, спеції, молоко, випікаємо.  
Протушуємо цибулю та моркву на оливковій олії, добавляємо натертє яйце та йогурт, спеції, перемашуємо млинці і смакуємо.

## Вечеря



### Курочка з овочами

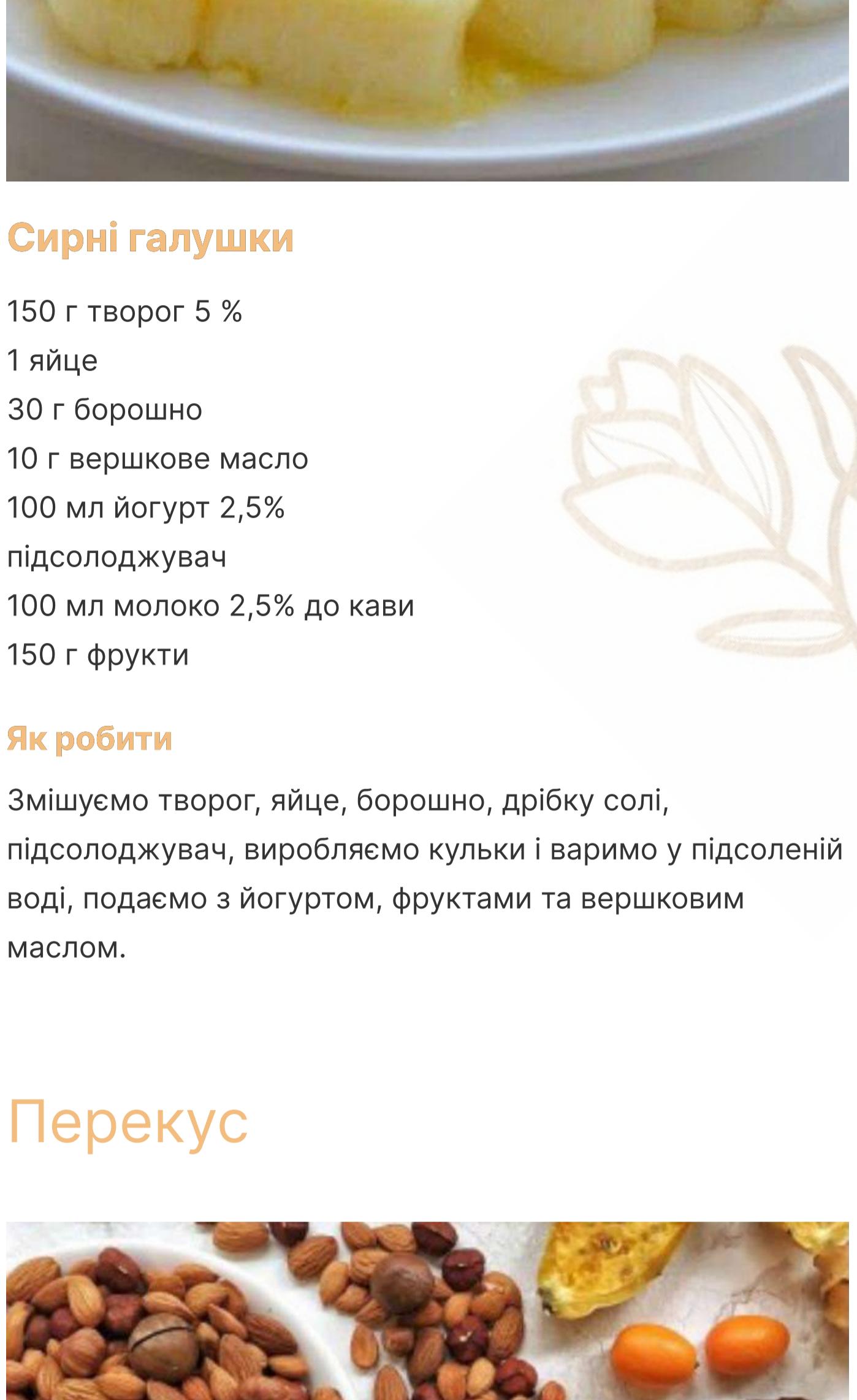
140 г куряче або індиче філе  
30 г сир фета  
250 г овочі

### 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  
10 г вершкове масло  
100 мл йогурт 2,5%  
підсолоджувач  
100 мл молоко 2,5% до кави  
150 г фрукти

### Як робити

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

## Перекус



### Фрукти та горіхи

200 г фрукти  
10 г горіхи

## Обід



### Суп пюре

65 г сочевиця  
50 г картопля  
50 г цибуля  
50 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.

Суп можна зварити одразу на два дні.

## Вечеря



### Курочка і салат з капуста

150 г куряче філе  
100 г капуста

40 г морква

8 г оливкова олія

### Як робити

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  
60 г хліб  
10 г вершковий сир або твердий сир

### Як робити

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

## Перекус



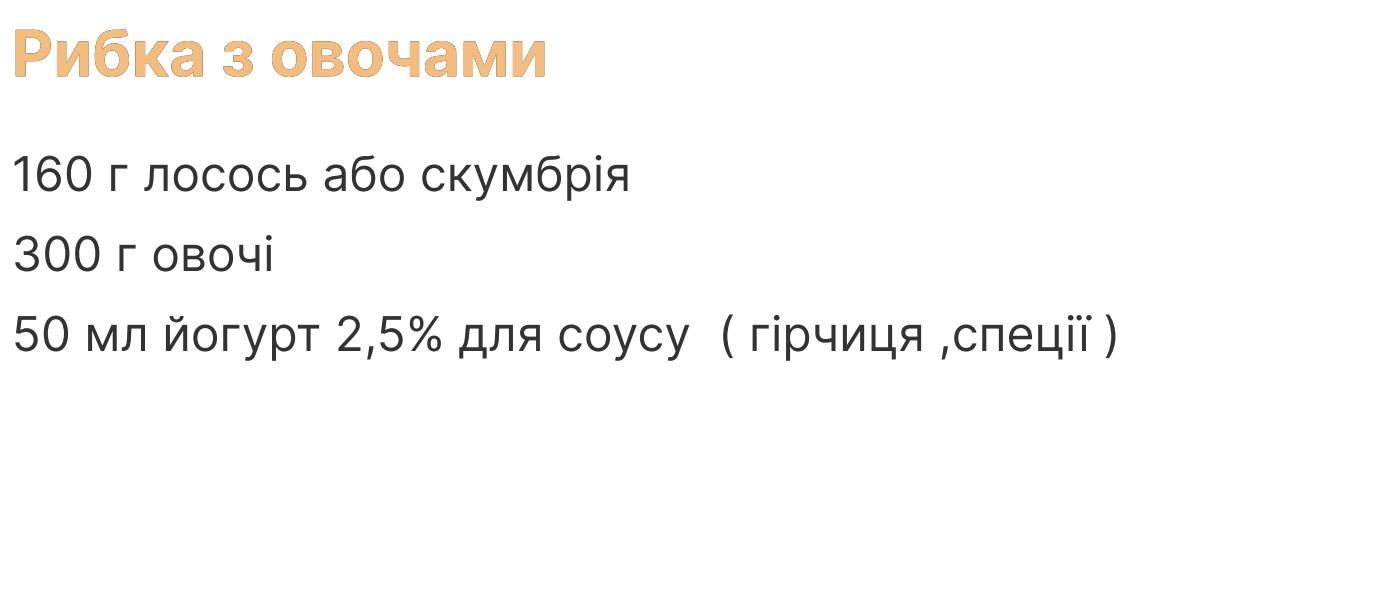
### Смузі

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

### Як робити

Збиваємо все разом, можемо добавити підсолоджувац.

## Обід



### Суп пюре

65 г сочевиця  
50 г картопля  
50 г цибуля  
50 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

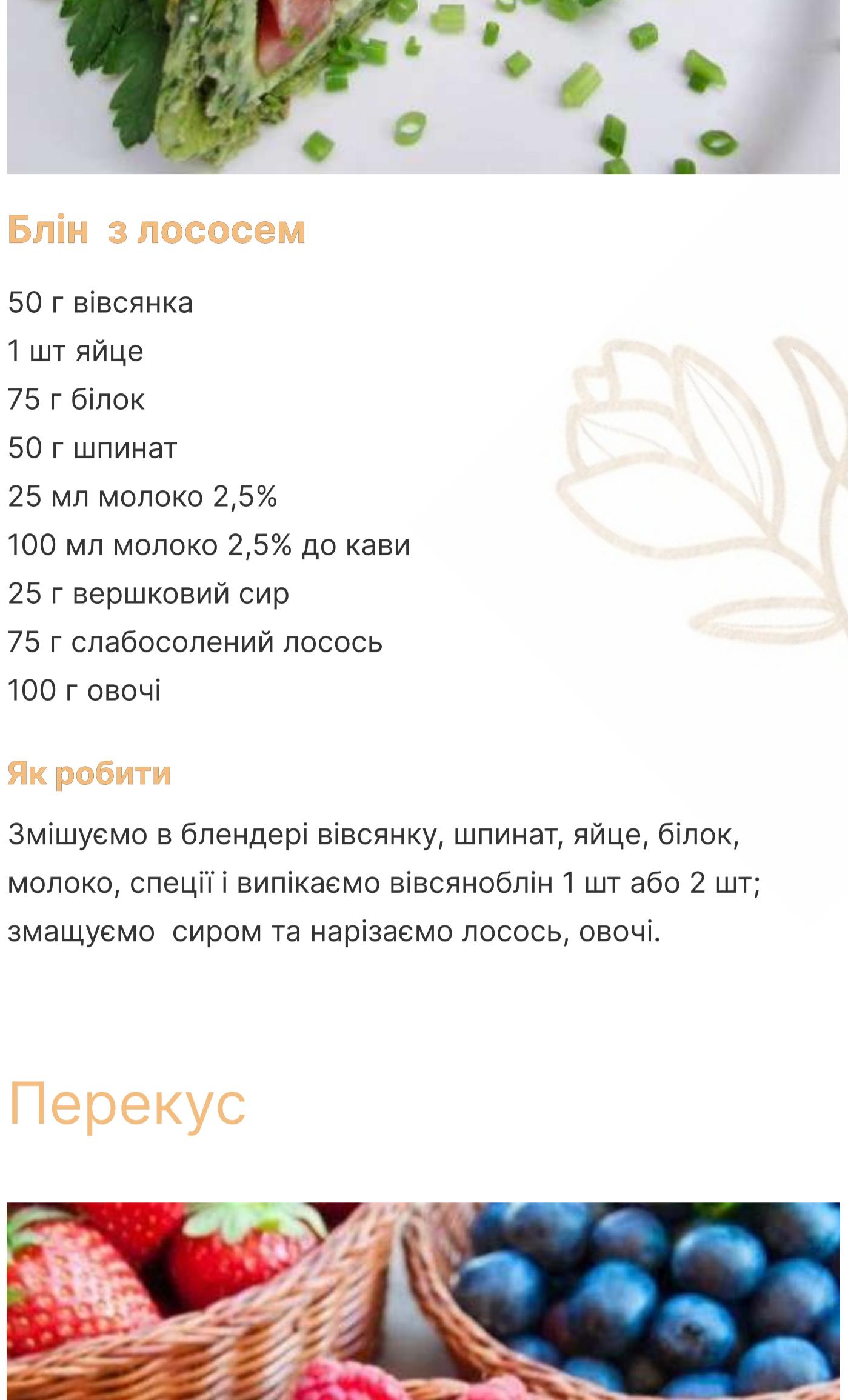


### Рибка з овочами

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

# День 21

## Сніданок



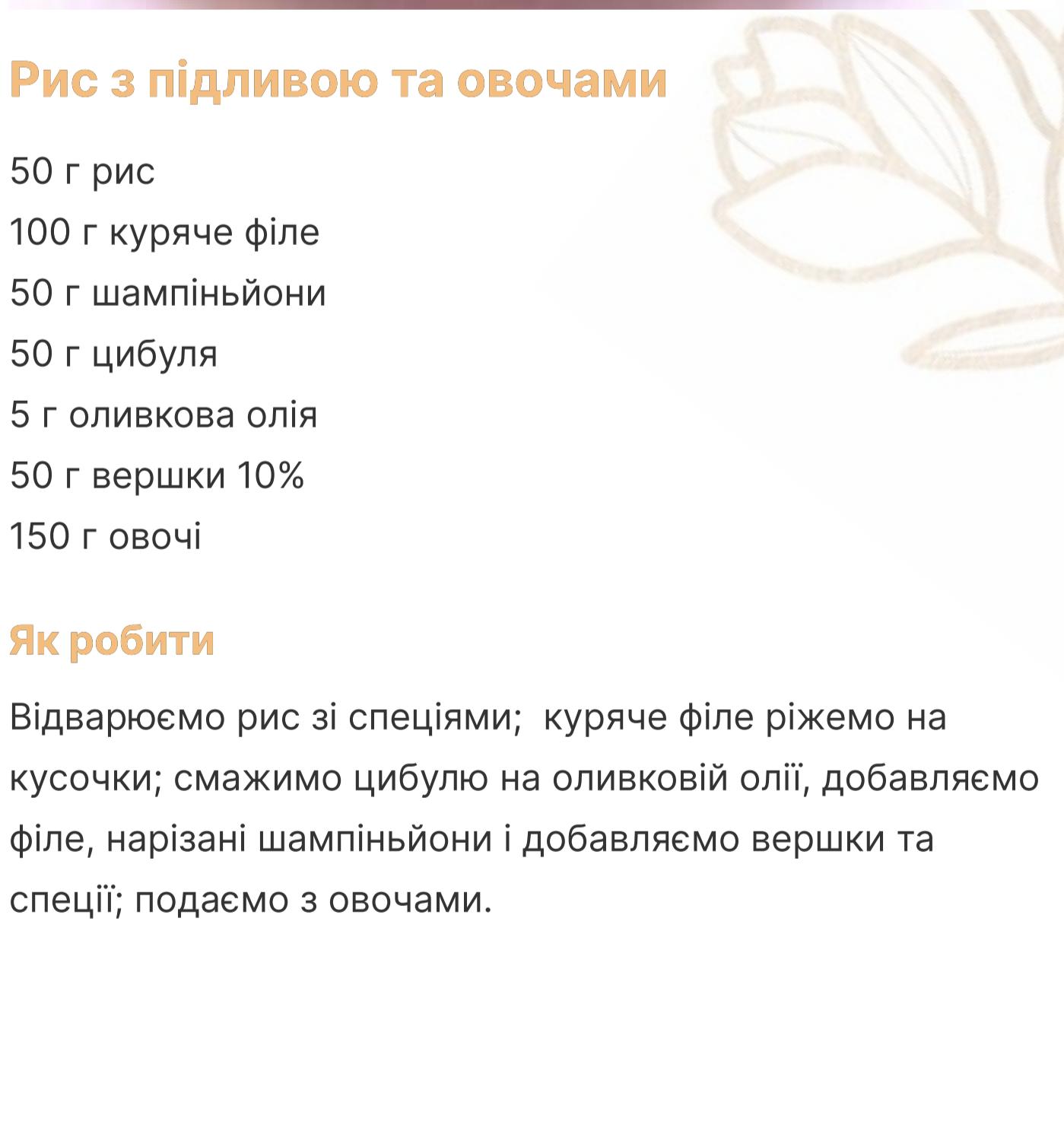
### Блін з лососем

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

### Як робити

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

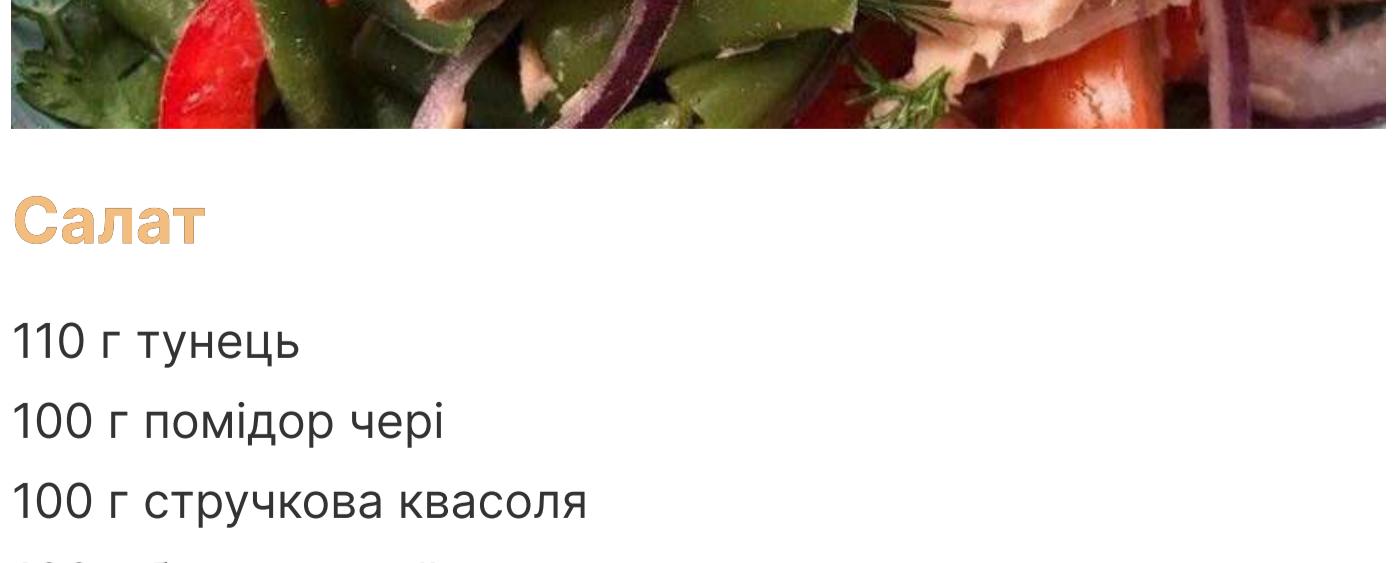
## Перекус



### Фрукти

300 г фрукти

## Обід



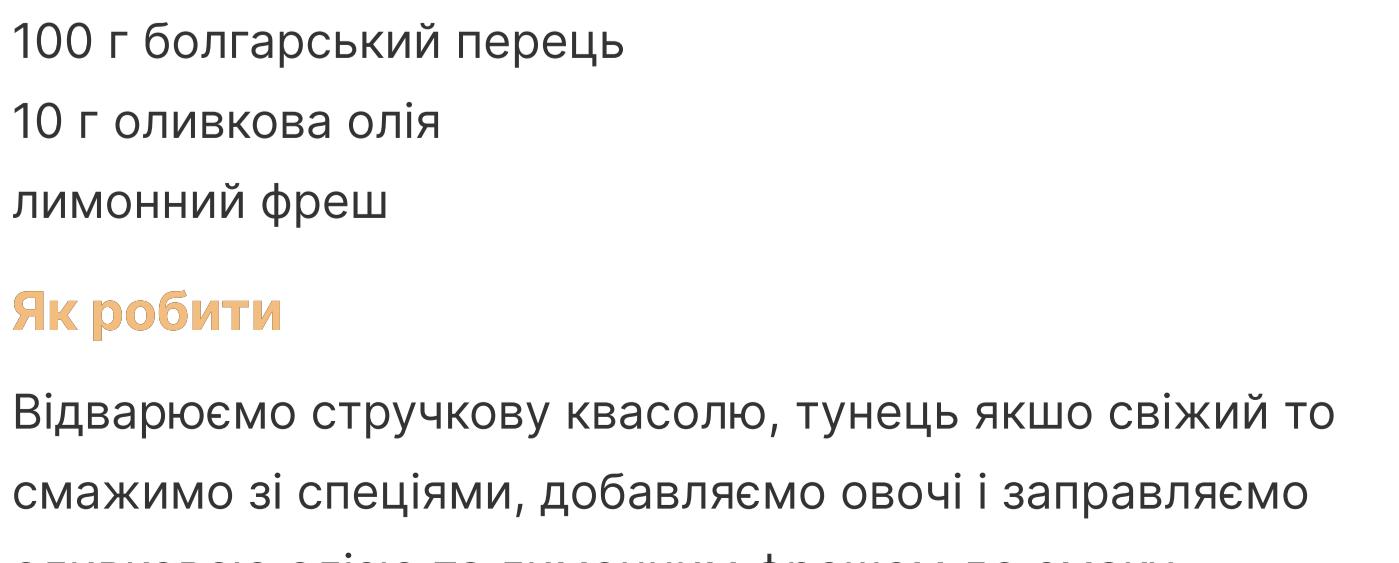
## Рис з підливою та овочами

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

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

### Як робити

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