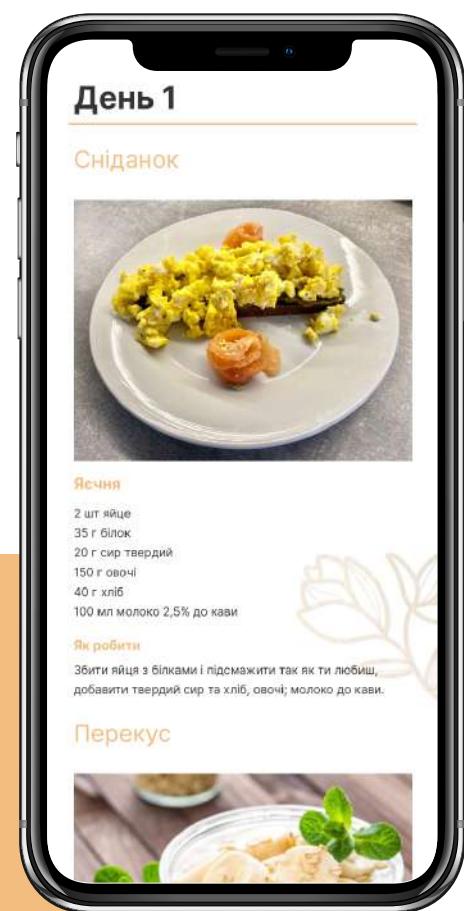


ПРОГРАМА ХАРЧУВАННЯ

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
110 г	хліб
70 г	сир твердий на вибір
55 г	сир фета
40 г	сир вершковий
10 г	сир пармезан
1100 мл	йогурт 2,5%
400 г	творог 5%
930 мл	молоко 2,5%
400 г	банан
50 г	виноград
1250 г	ягоди або фрукти
	підсолоджувач
170 г	вівсянка плющена
100 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
85 г	борошно
60 г	булгур
100 г	капуста білокачана
50 г	морква
425 г	броколі
135 г	листя салату
2250 г	овочі
100 г	стручкова квасоля
50 г	картопля
150 г	молодий горошок (морожений)
75 г	кукурудза ніжна
200 г	цибуля
	чесник
6 г	какао
88 г	оливкова олія
385 г	лосось
1310 г	куряче філе або індика
375 г	тілапія або хек
300 г	лімон
	гірчиця
68 г	горіхи
27 г	мед
225 г	паста bolognese
1 шт	лаваш
	сода
100 г	перець болгарський

День 1

Сніданок



Яєчня

2 яйце
50 г білок
20 г твердий сир
200 г овочі
55 г хліб
150 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

250 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



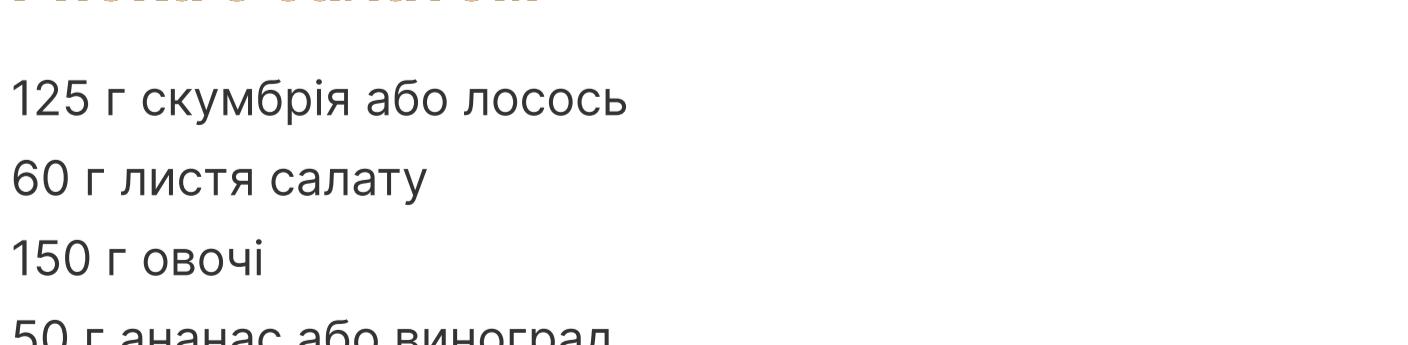
Гречана каша з курочкою

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

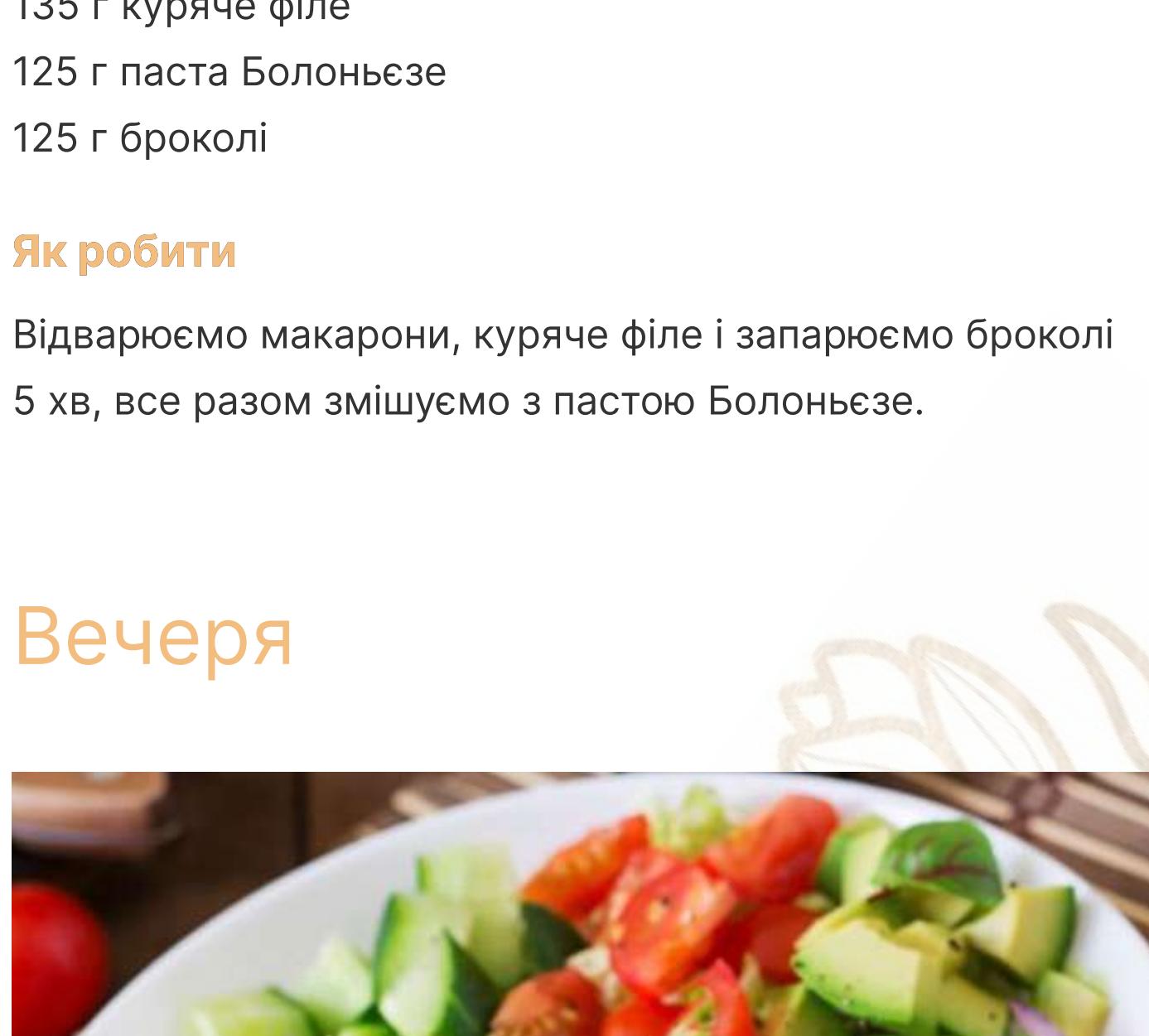


Сирники

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



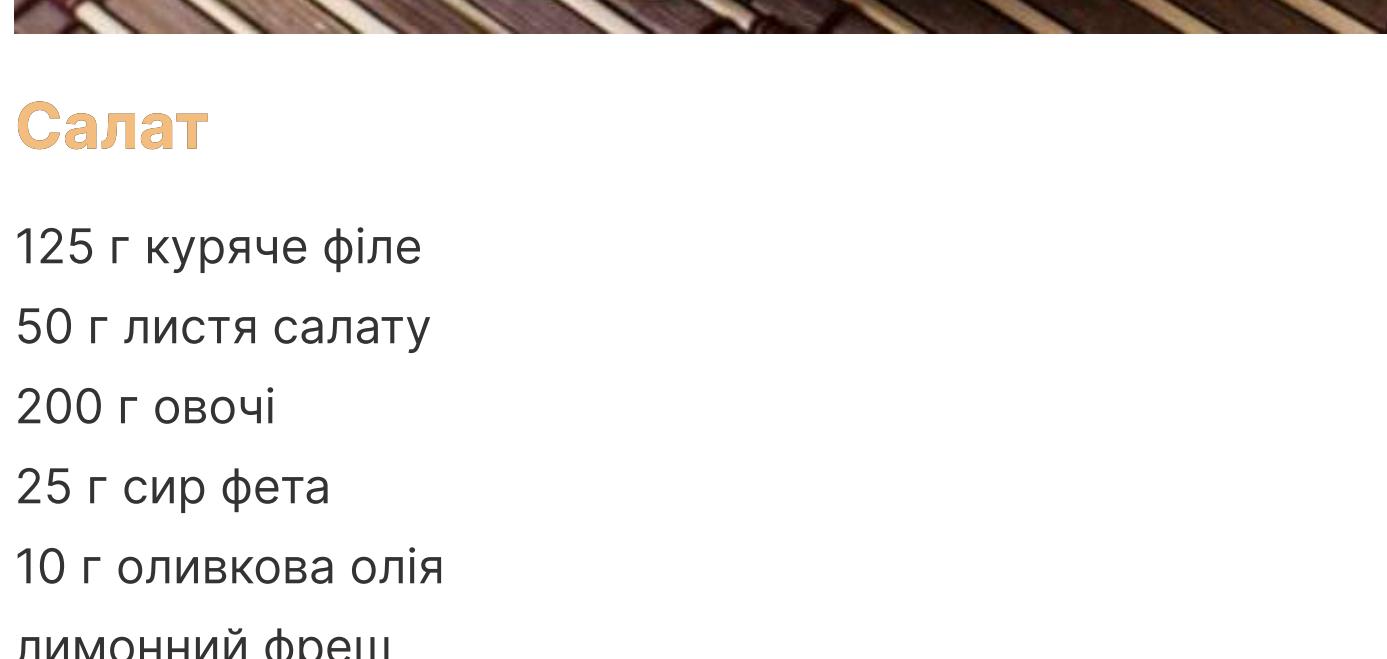
Перекус



Фрукти

250 г фрукти
15 г горіхи

Обід



Паста з курочкою

50 г макарони твердих сортів
135 г куряче філе
125 г паста Болоньєзе
125 г броколі

Як робити

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

Вечеря

Салат

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

Як робити

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

День 3

Сніданок



Вівсяна каша з фруктами

55 г вівсянка плющена
200 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 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
25 г вершковий сир
25 г листя салата
75 г кукурудза (може бути консервована)
150 г овочі
175 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
15 г оливкова олія

Як робити

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

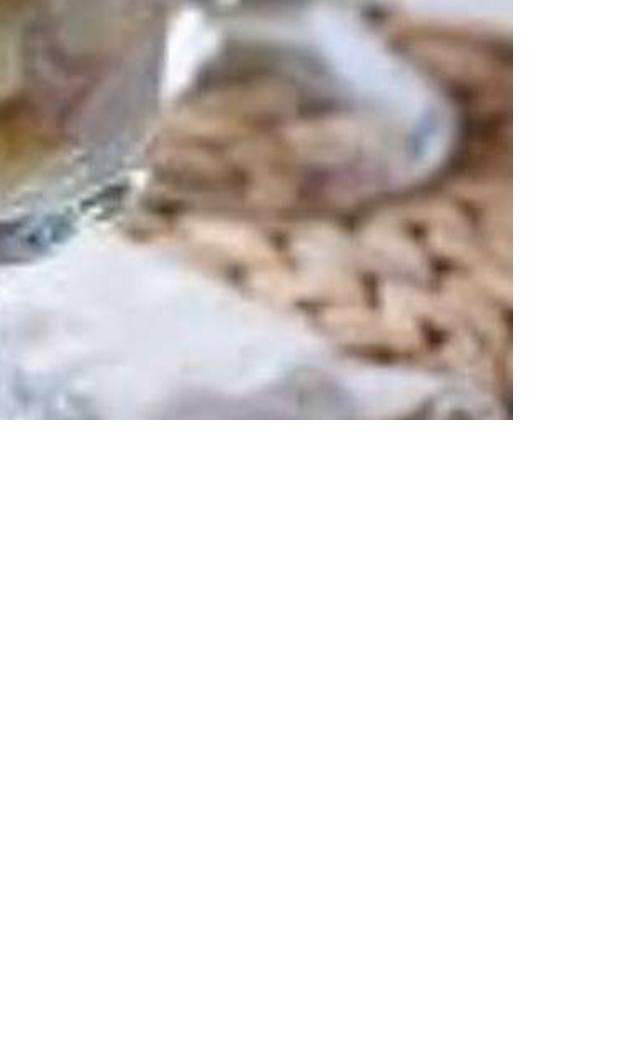
День 4

Сніданок



Яєчня

3 шт яйце
100 г стручкова квасоля
55 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.

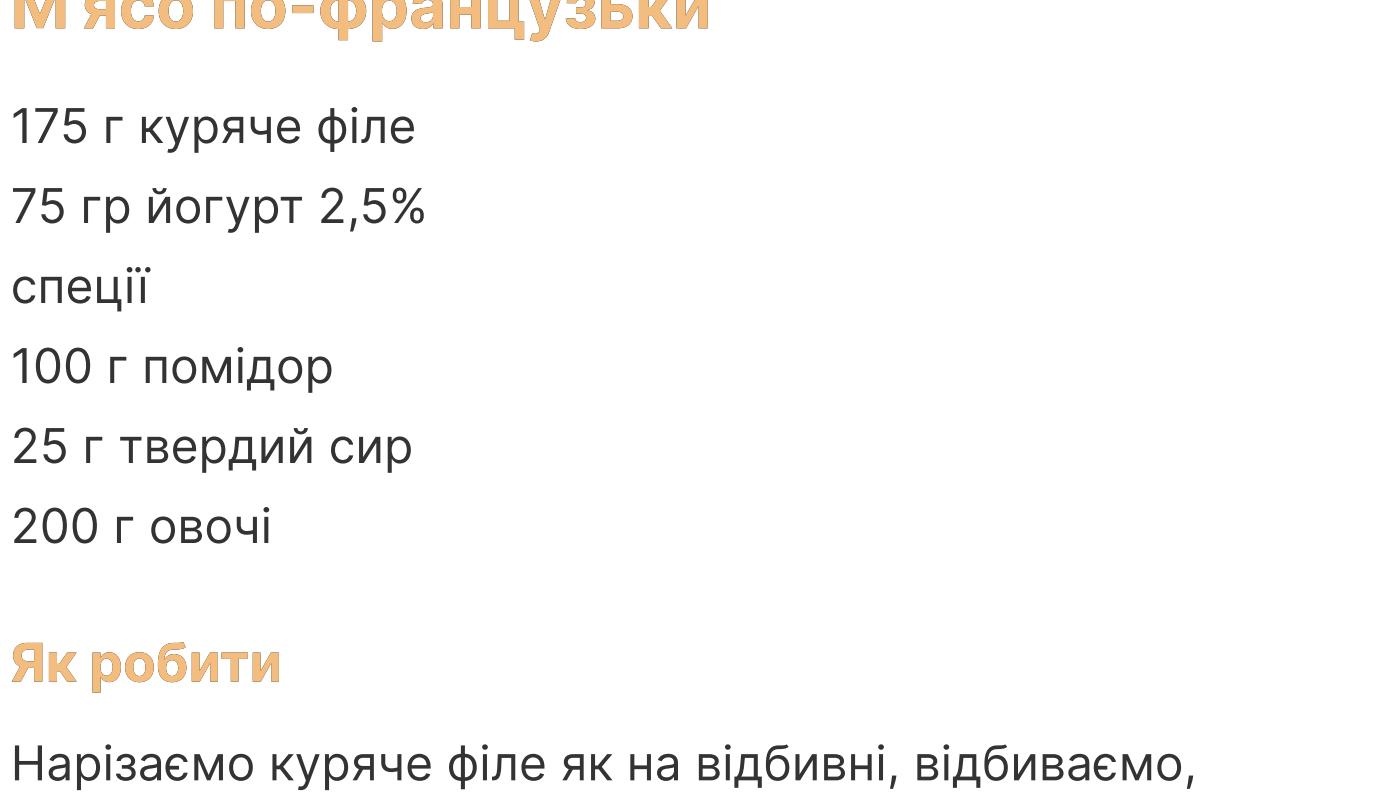
Перекус



Фрукти

300 г яблуко
200 мл йогурт 2,5%

Обід



Булгур з рибою

60 г булгур
50 г цибуля
115 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

175 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
65 г борошно
200 мл молоко 2,5%
дрібка солі
підсолоджувац
8 г оливкова олія
125 г творог 5%
ваніль
100 мл молоко 2,5% до кави



Як робити

Змішуємо яйце, борошно, молоко, дрібка солі, підсолоджувац, олія і випікаємо налисники.
Змащуюємо перебитий творог з підсолоджувацом та ваніллю і насолоджуємося з кавою або чаєм.

Обід



Плов

65 г рис (якщо є можливість - бурий)
100 г куряче філе

100 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

175 г хек або тілапія

150 г броколі

100 г болгарський перець

8 г оливкова олія

10 г пармезан

Як робити

Змащуюємо 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%
6 г какао
1/3 ч л соди
підсолоджувац
75 мл йогурт 2,5%
150 г фрукти
100 мл молоко 2,5% до кави



Перекус



Фрукти

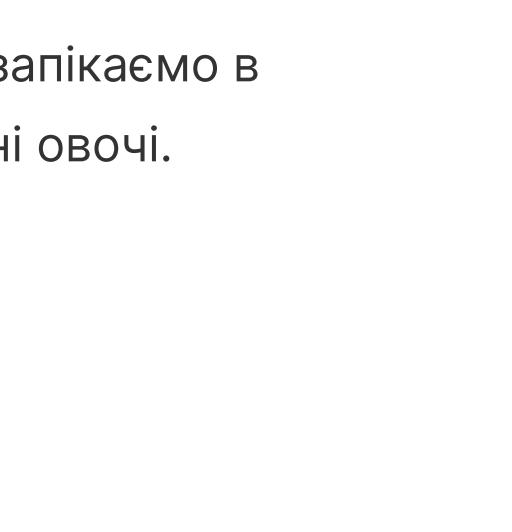
200 г фрукти
200 мл йогурт 2,5%

Обід



Гречка з курячими котлетами

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

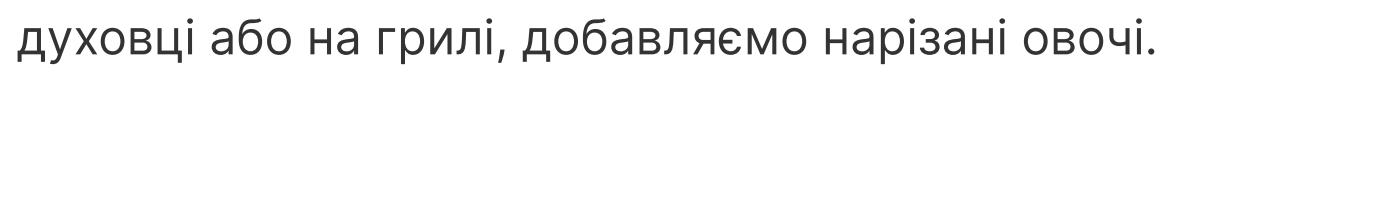


Як робити

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

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

65 г крупа
150 г фрукти
15 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

200 мл йогурт 2,5% або кефір
18 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
10 г оливкова олія
200 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

175 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

25 шт	яйце
145 г	хліб
16 г	висівки
30 г	сир твердий на вибір
75 г	сир фета
35 г	сир вершковий
875 мл	йогурт 2,5%
600 г	творог 5%
975 мл	молоко 2,5%
850 г	банан
100 г	яблуко
700 г	ягоди або фрукти
	підсолоджувач
145 г	вівсянка плющена
55 г	гречка
55 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
100 г	огірок
	часник
	сода
4 г	какао
102 г	оливкова олія
125 г	лосось
225 г	креветки
250 г	тунець свіжий, морожений, у власному соку
975 г	куряче філе або індика
	гірчиця
175 г	куряча печінка
300 г	лімон
45 г	горіхи
100 г	паста bolognese
16 г	мед
250 г	цвітна капуста
275 г	цибуля
15 г	кокосова стружка
40 г	чорнослив

День 8

Сніданок



Омлет з овочами

2 шт яйце
75 г білок
200 г овочі
20 г твердий сир
35 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.

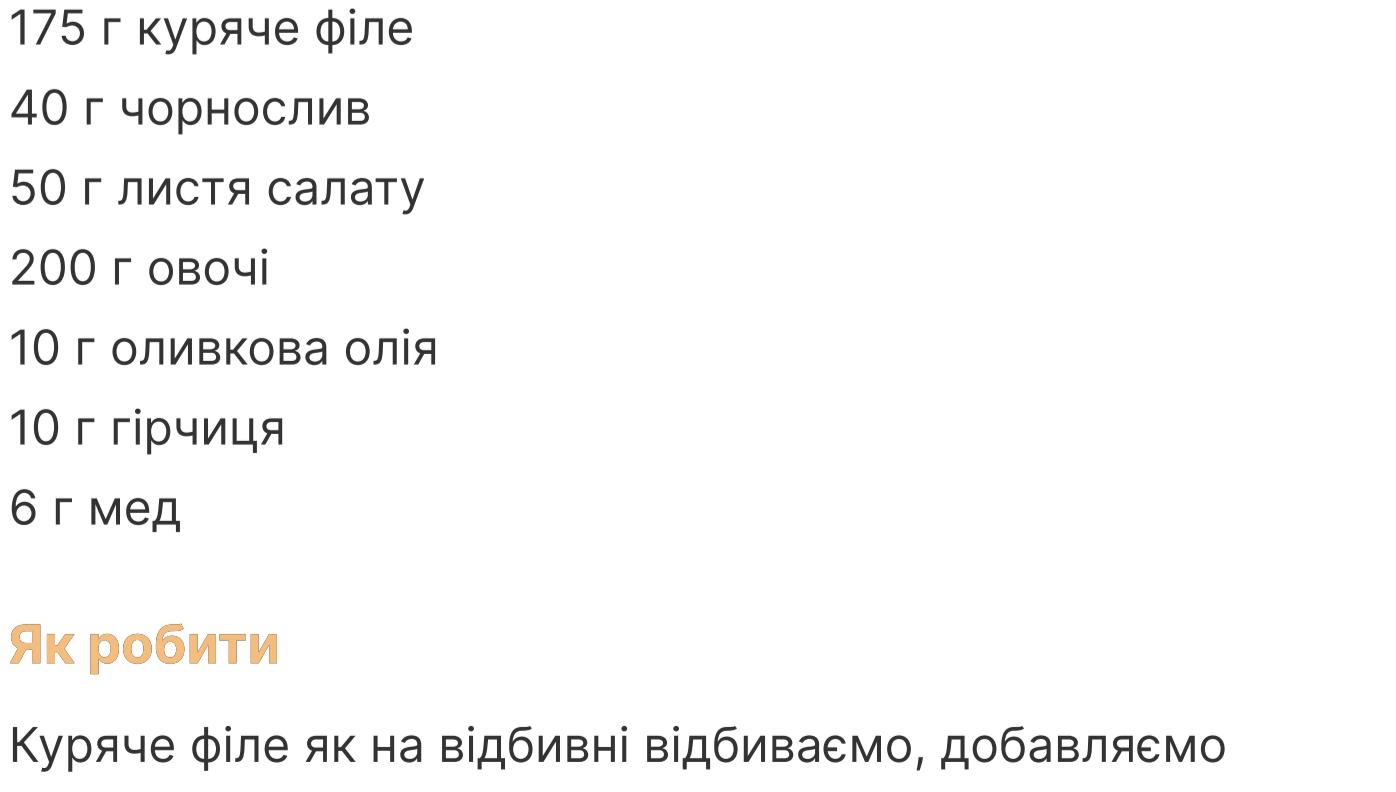
Перекус



Йогурт та фрукти

200 мл йогурт 2,5%
250 г фрукти

Обід



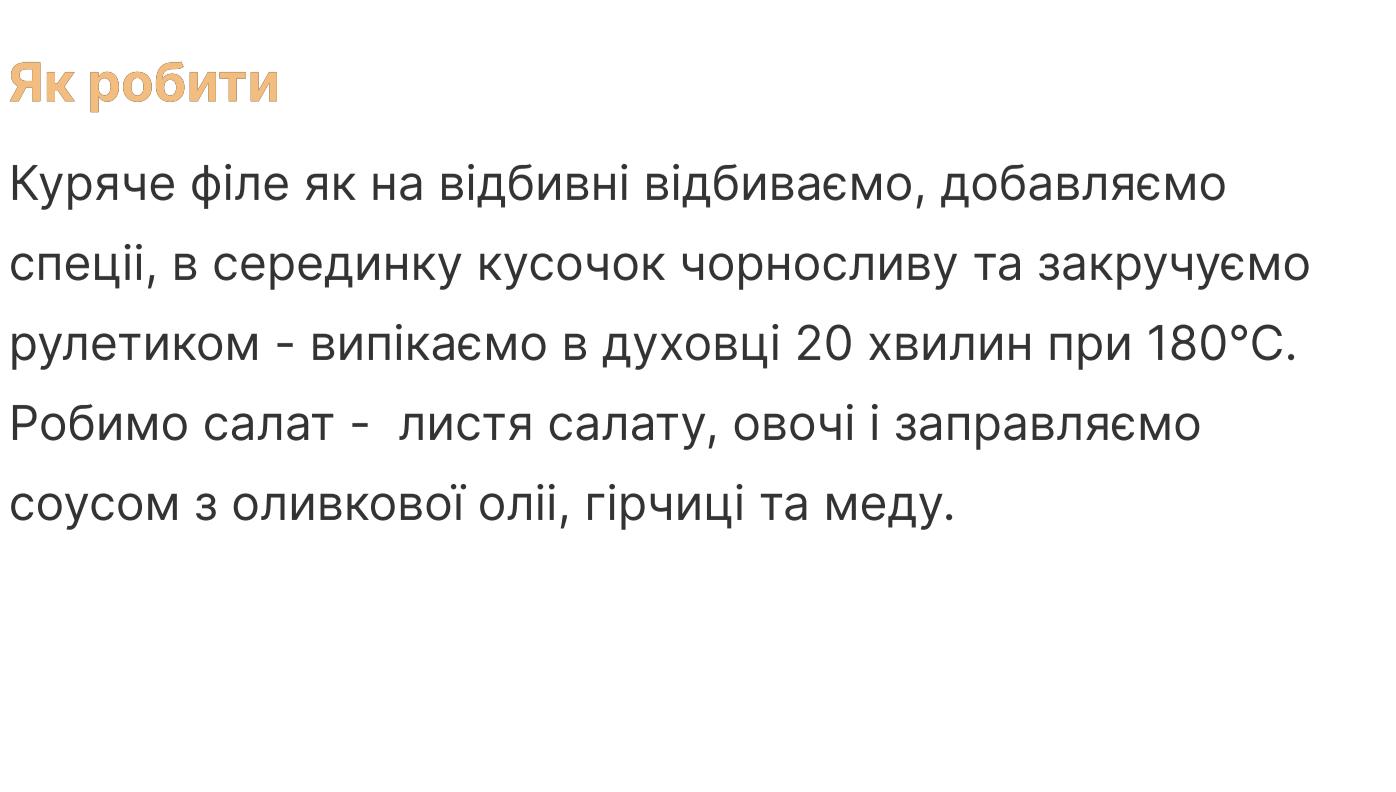
Суп пюре та салат з тунцем

150 г зелений горошок (свіжий або морожений)
50 г картопля
50 г цибуля
100 г тунець у власному соку або свіжий
200 г овочі
25 г сир фета
8 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

175 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.

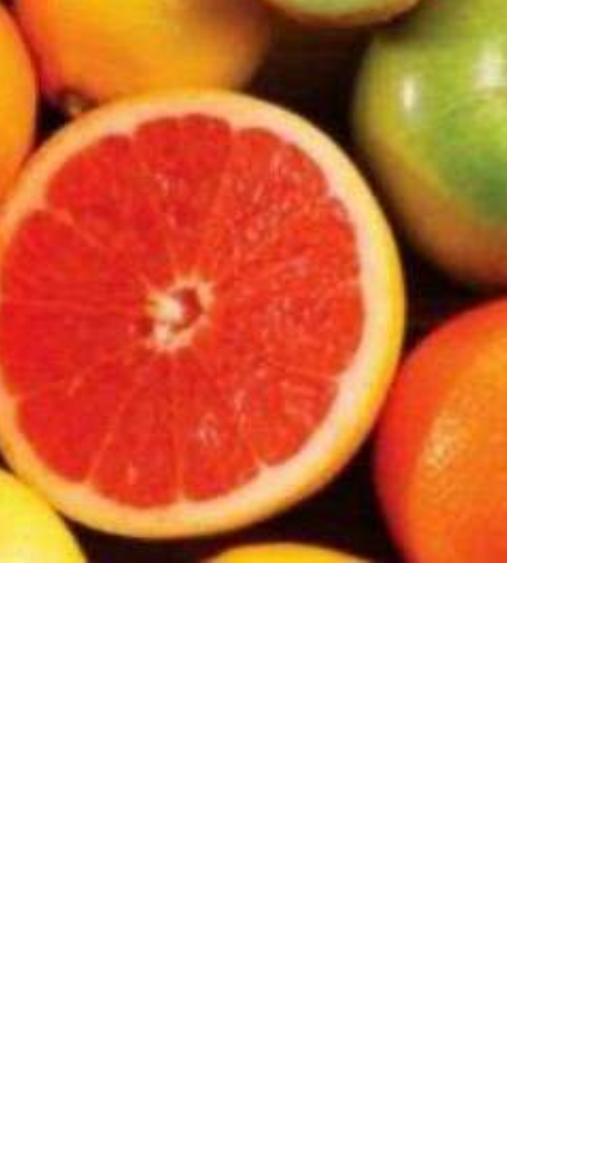
День 9

Сніданок



Панкейки

1 шт яйце
50 г вівсянка
75 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%
150 г фрукти
100 мл молоко 2,5% до кави



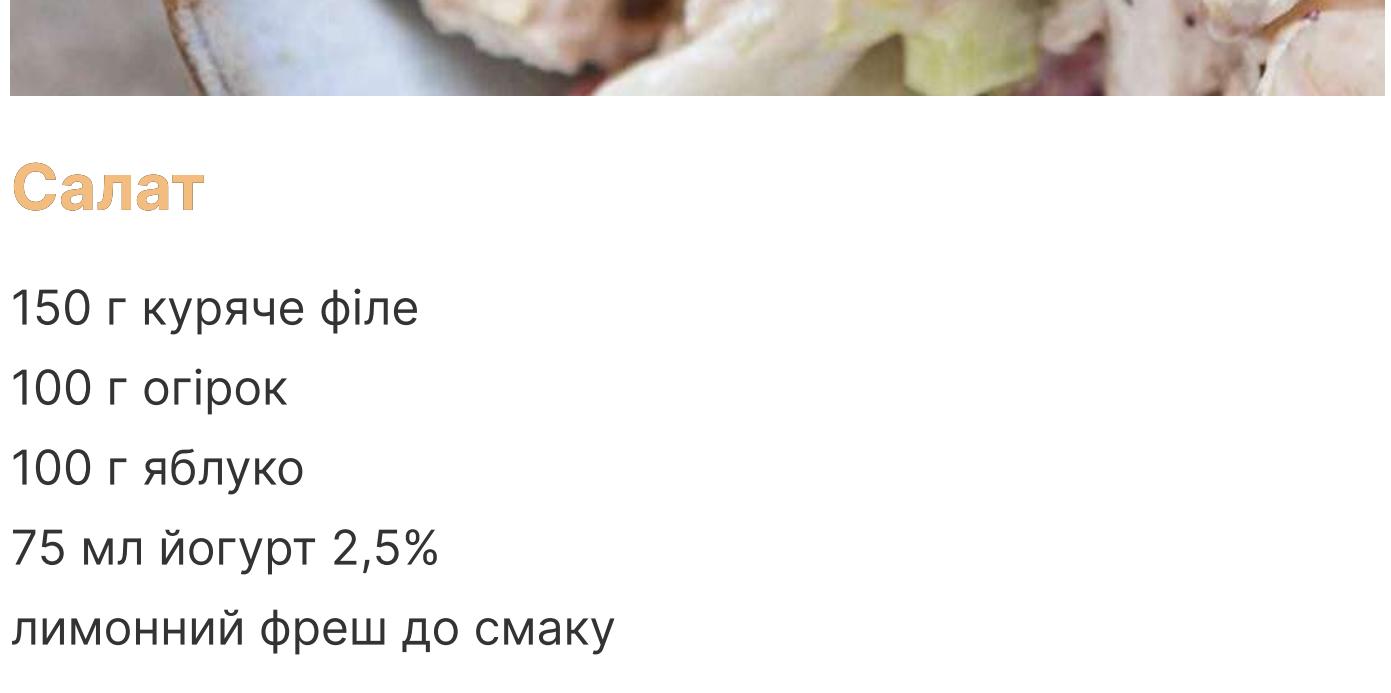
Перекус



Фрукти з горіхами

200 г апельсин
20 г горіхи

Обід

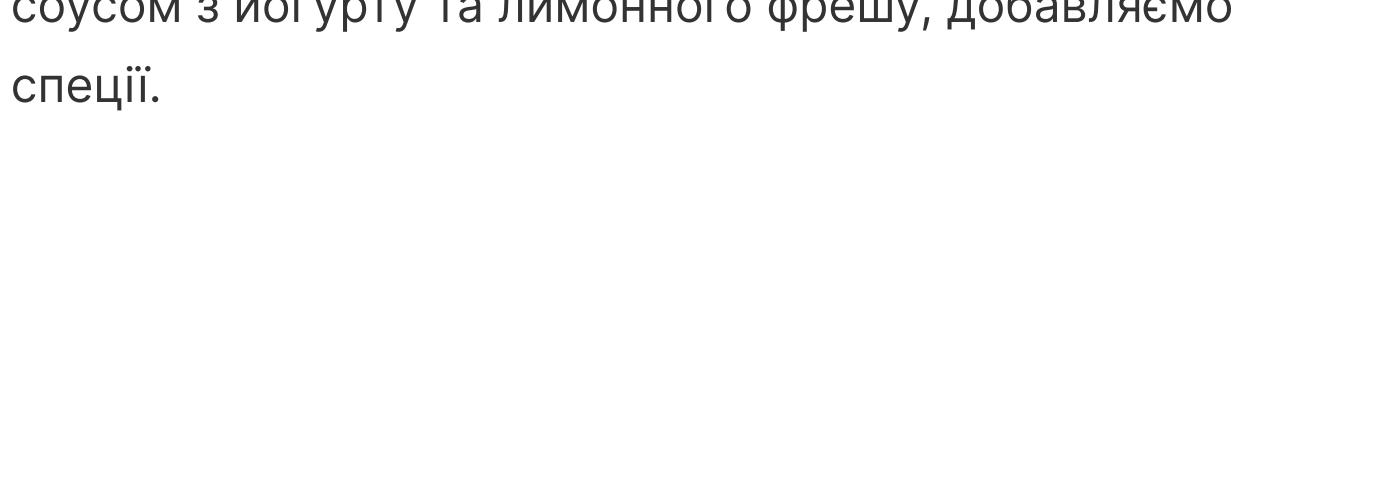


Салат

150 г куряче філе
100 г огірок
100 г яблуко
75 мл йогурт 2,5%
лімонний 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

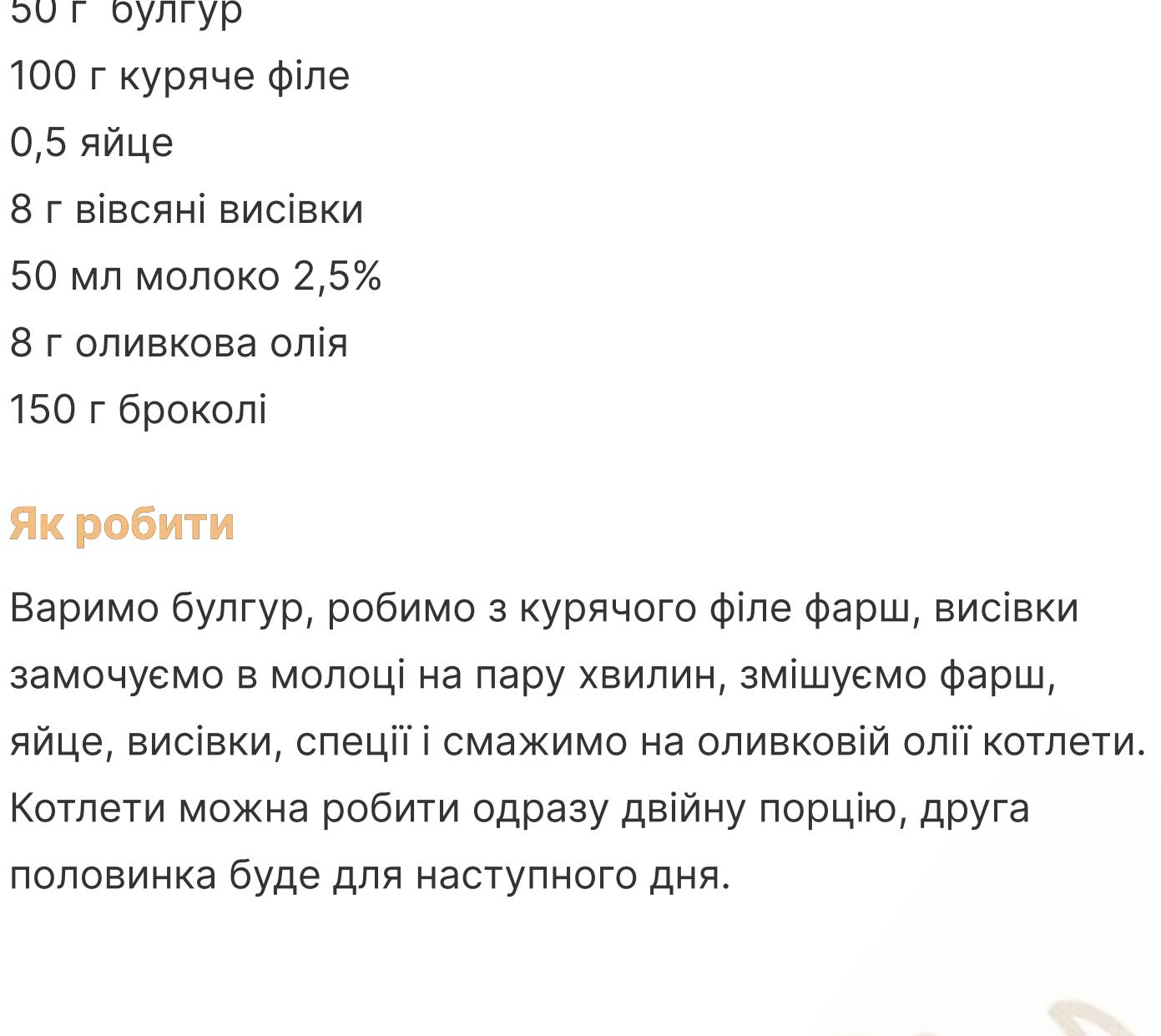


Смузі

150 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



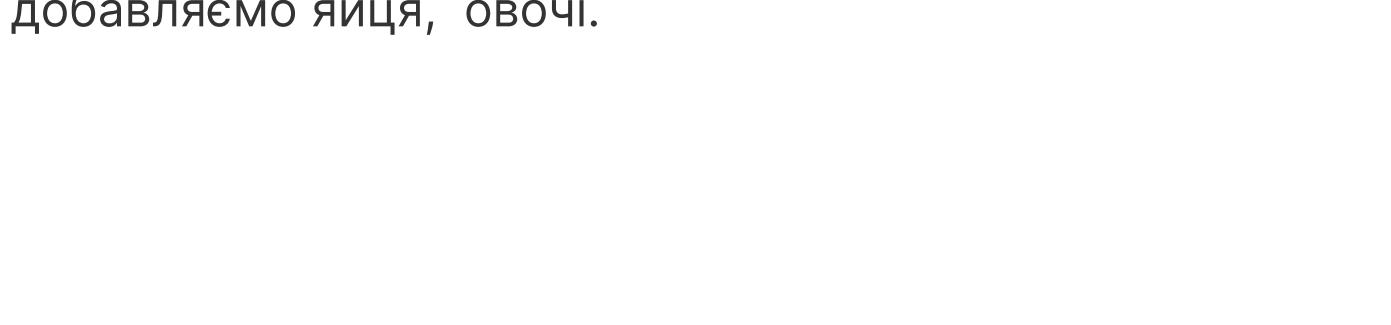
Булгур з котлетами

50 г булгур
100 г куряче філе
0,5 яйце
8 г вівсяні висівки
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

125 г креветки
2 шт яйце
200 г овочі
50 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
100 г банан
1 шт яйце
25 мл молоко 2,5%
4 г какао
1/2 ч. л. соди
підсолоджувач
5 г оливкова олія
100 мл йогурт 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

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

Перекус

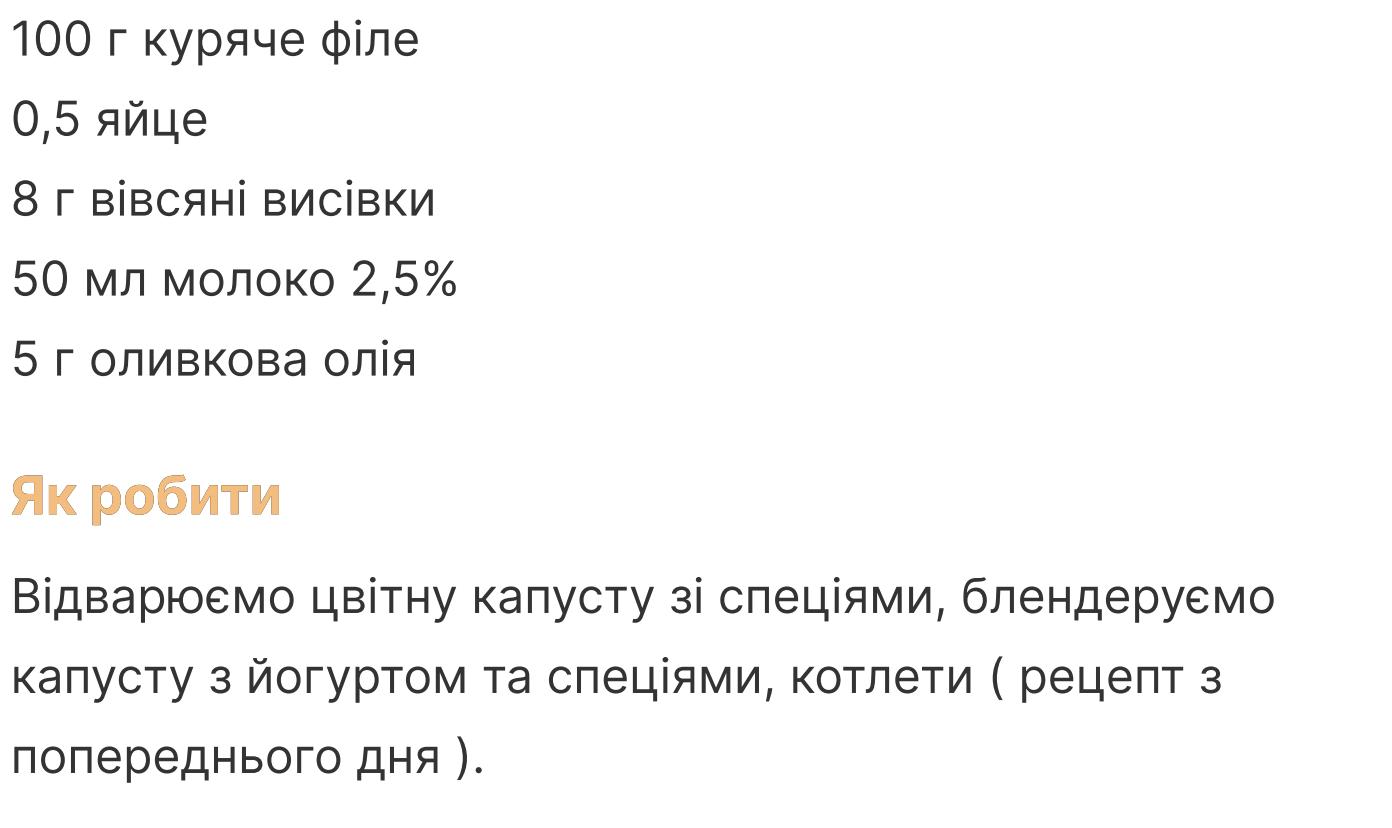


Творог з фруктами

150 г творог 5%
100 г фрукти

50 мл йогурт 2,5%

Обід



Дієтичний бинош

50 г кукурудзяна крупа
25 г сир фета

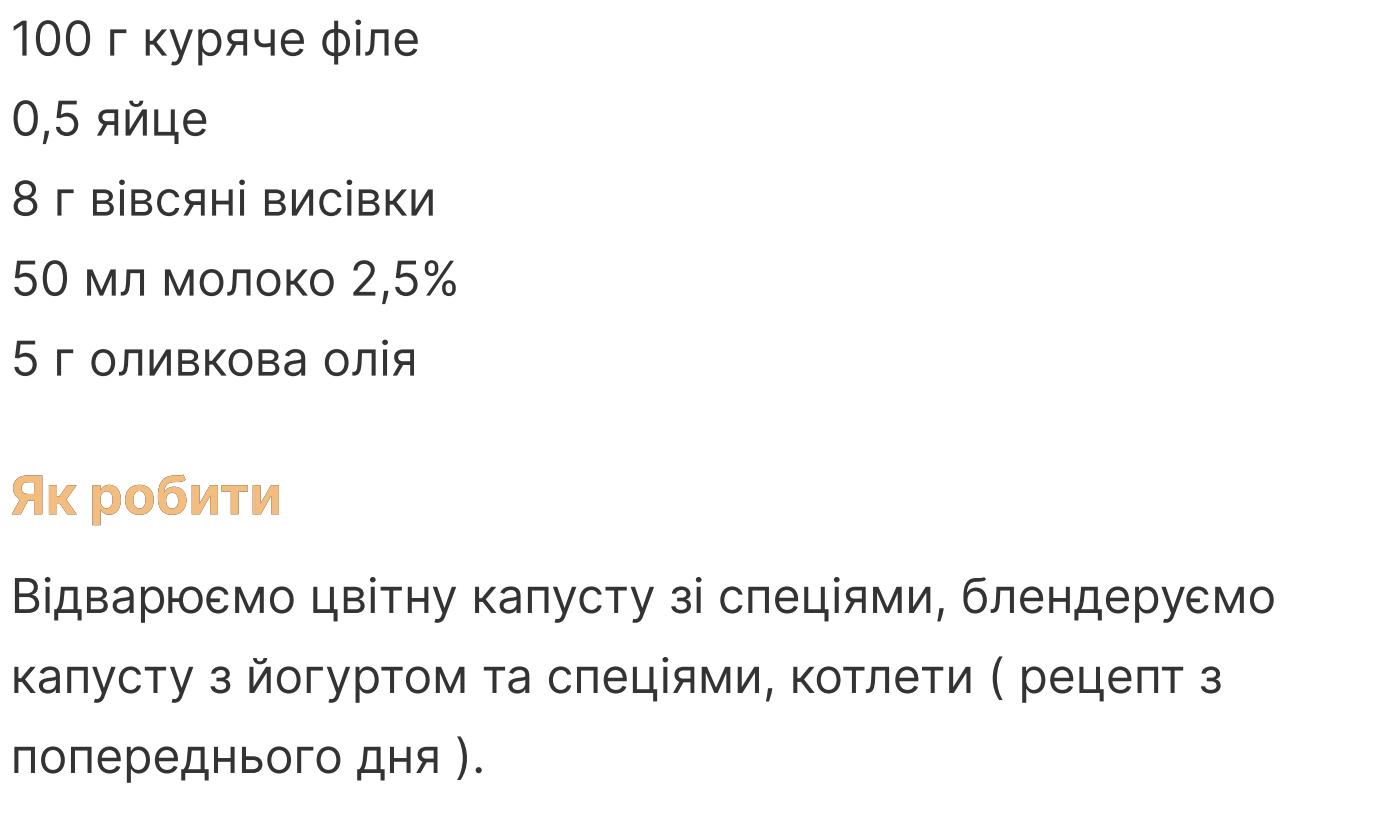
200 г овочі

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

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



Перекус



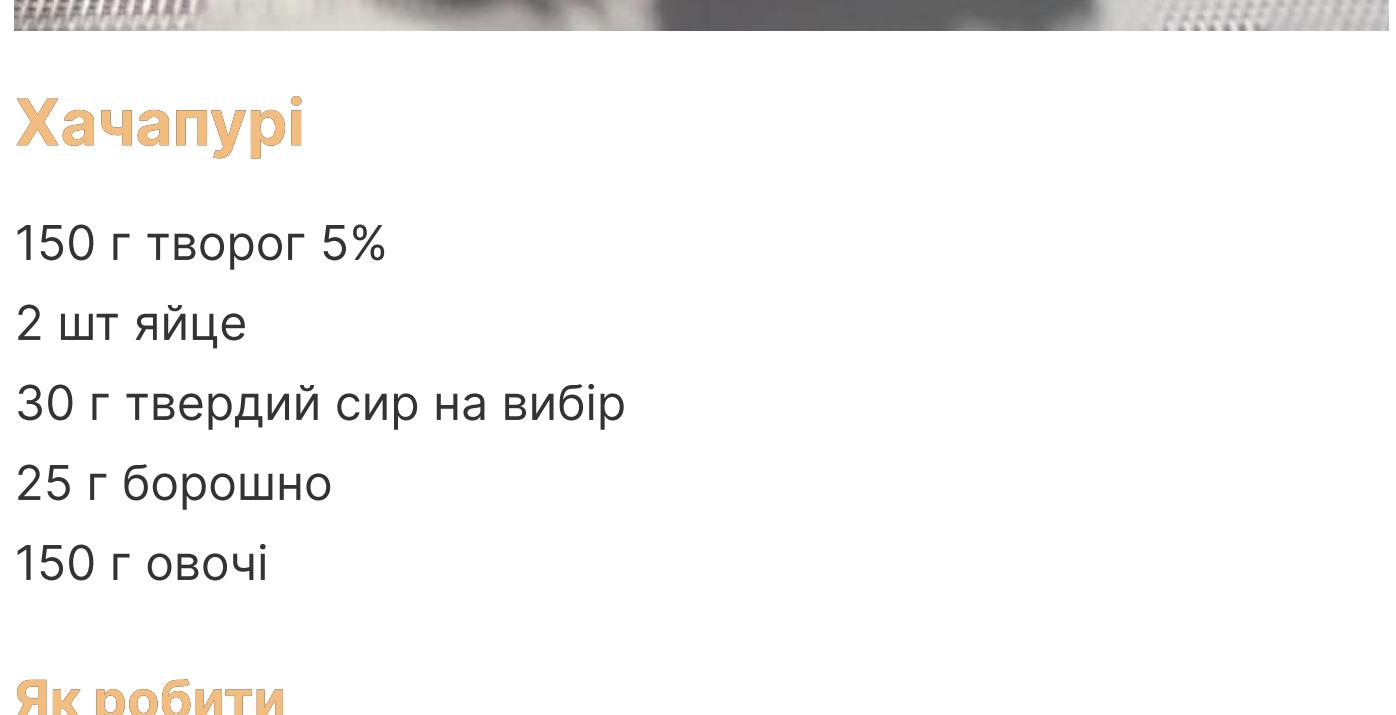
Яєчня

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

Як робити

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

Обід



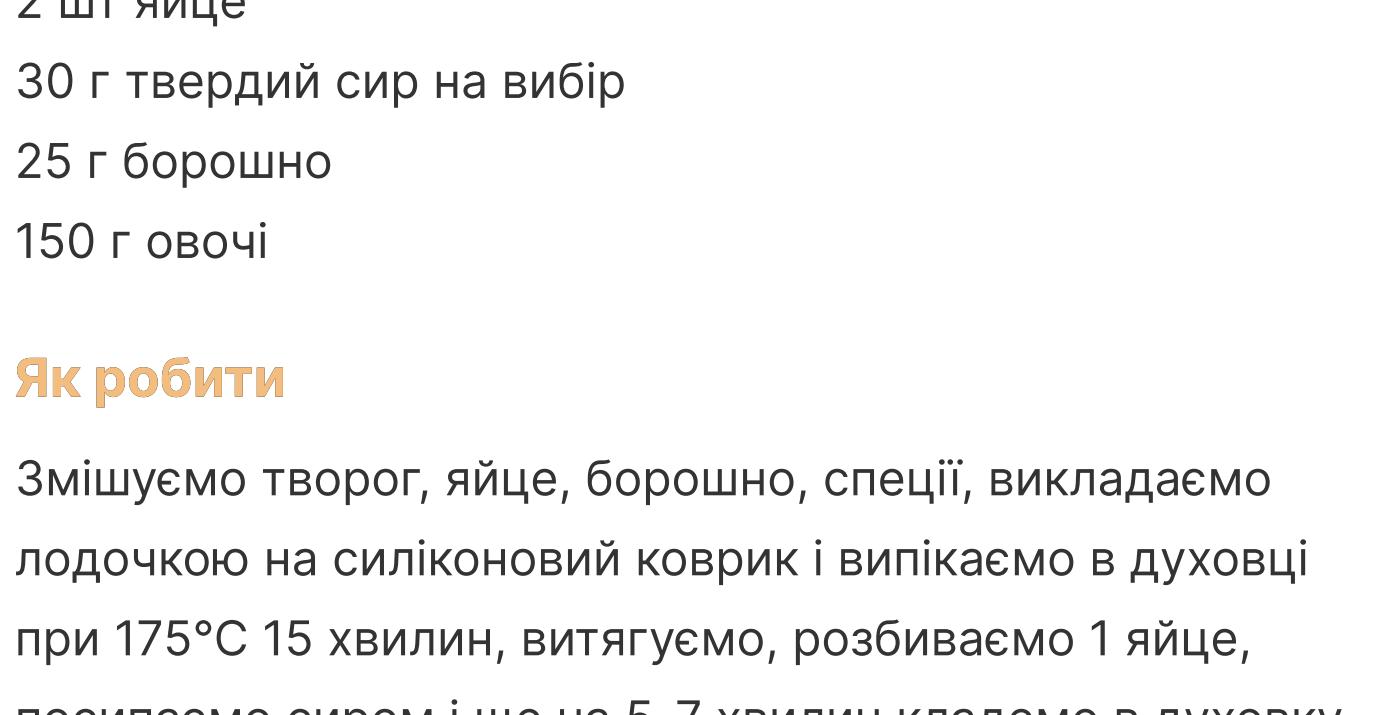
Паста з тунцем

55 г макаронів 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 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 вершковий сир
60 г хліб
100 мл молоко 2,5% до кави



Перекус



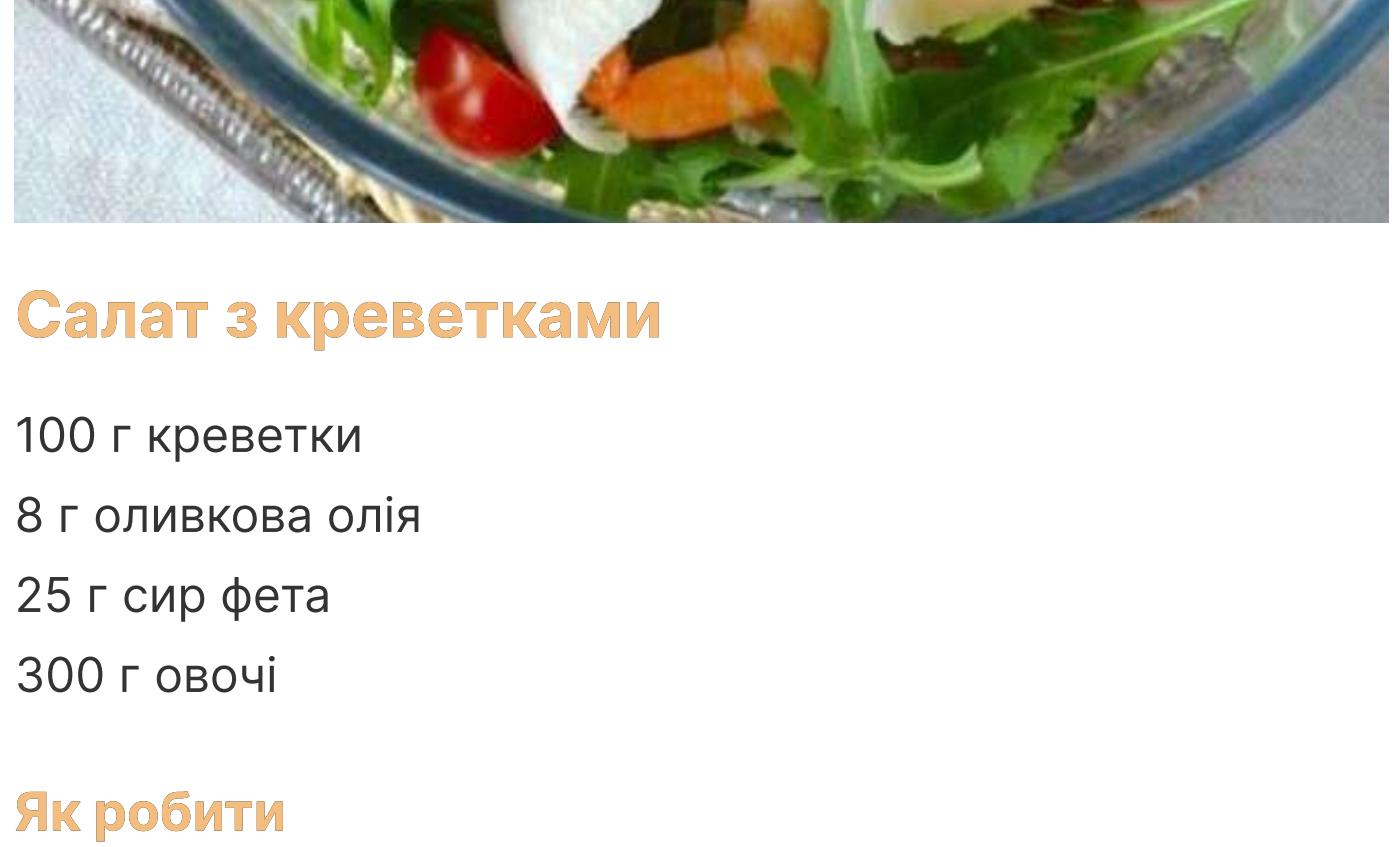
Сирники

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

Як робити

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

Обід

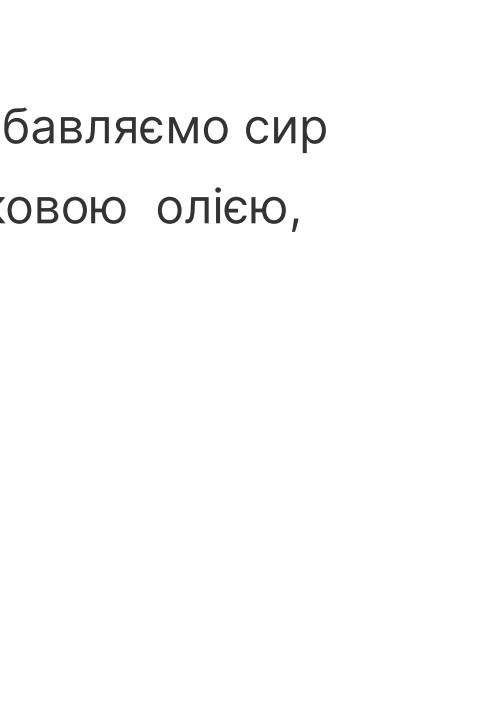


Булгур з курочкою

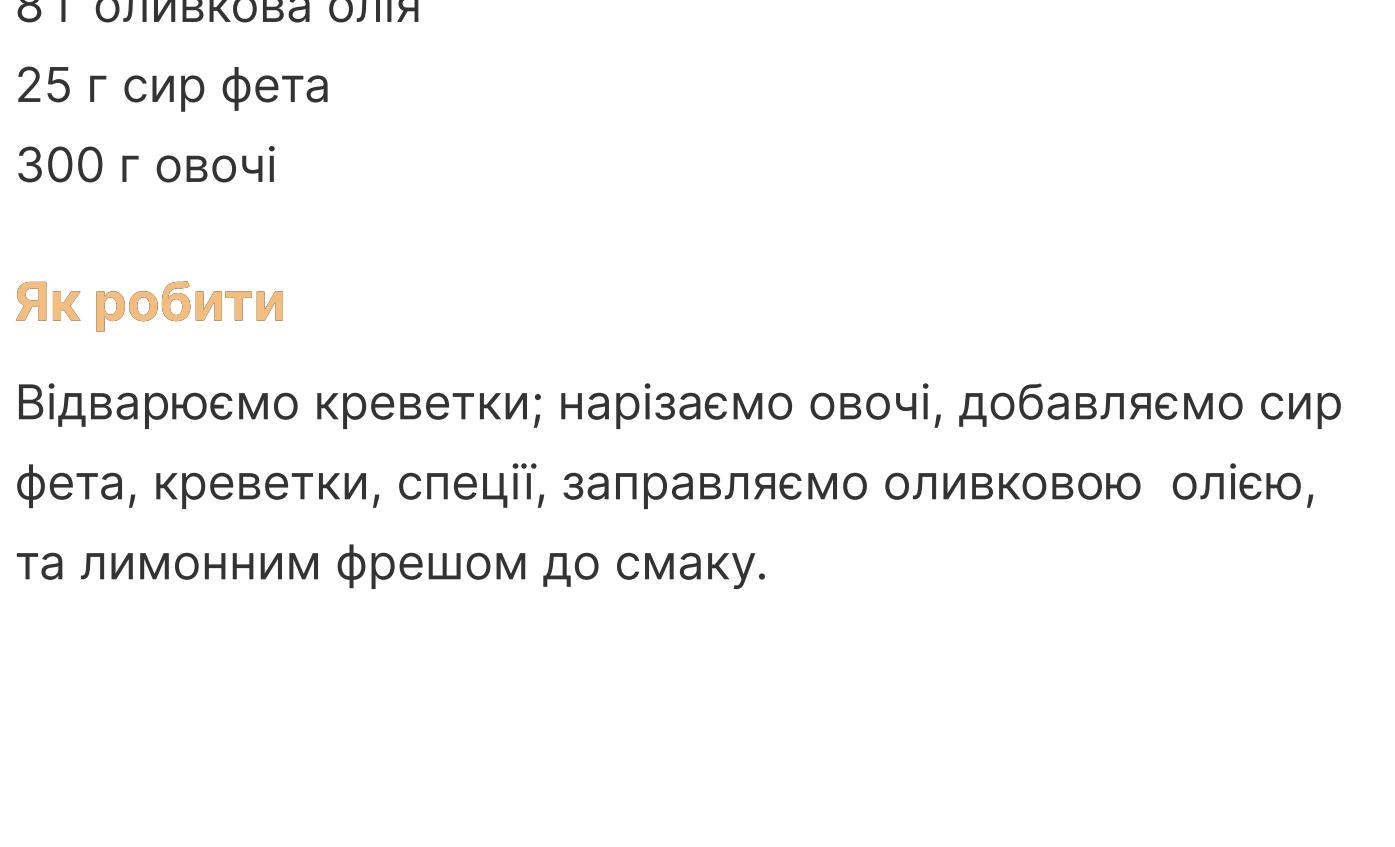
60 г булгур
150 г куряче філе
200 г овочі
10 г оливкова олія

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, добавляємо сир фета, креветки, спеції, заправляємо оливковою олією, та лимонним фрешом до смаку.

День 14

Сніданок



Вівсяноблін

40 г вівсянка
1 шт яйце
100 г банан
25 мл молоко 2,5%
1/3 ч. л. соди
підсолоджувач
100 мл йогурт 2,5%
15 г горіхи
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

150 г куряче філе

1 яйце

8 г вівсяні висівки

100 г паста Болоньєзе

75 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

300 г кабачок

1 шт яйце

30 г борошно

75 г цибуля

150 г куряче філе

25 мл йогурт 2,5%

10 г оливкова олія

75 мл йогурт 2,5%

Як робити

З курячого філе робимо фарш, тремо кабачок, солимо, перчимо і вичавлюємо сік, добавляємо яйце, борошно, цибулю натерту, йогурт і курячий фарш; випікаємо на оливковій олії оладки, подаємо з йогуртом 75 мл.



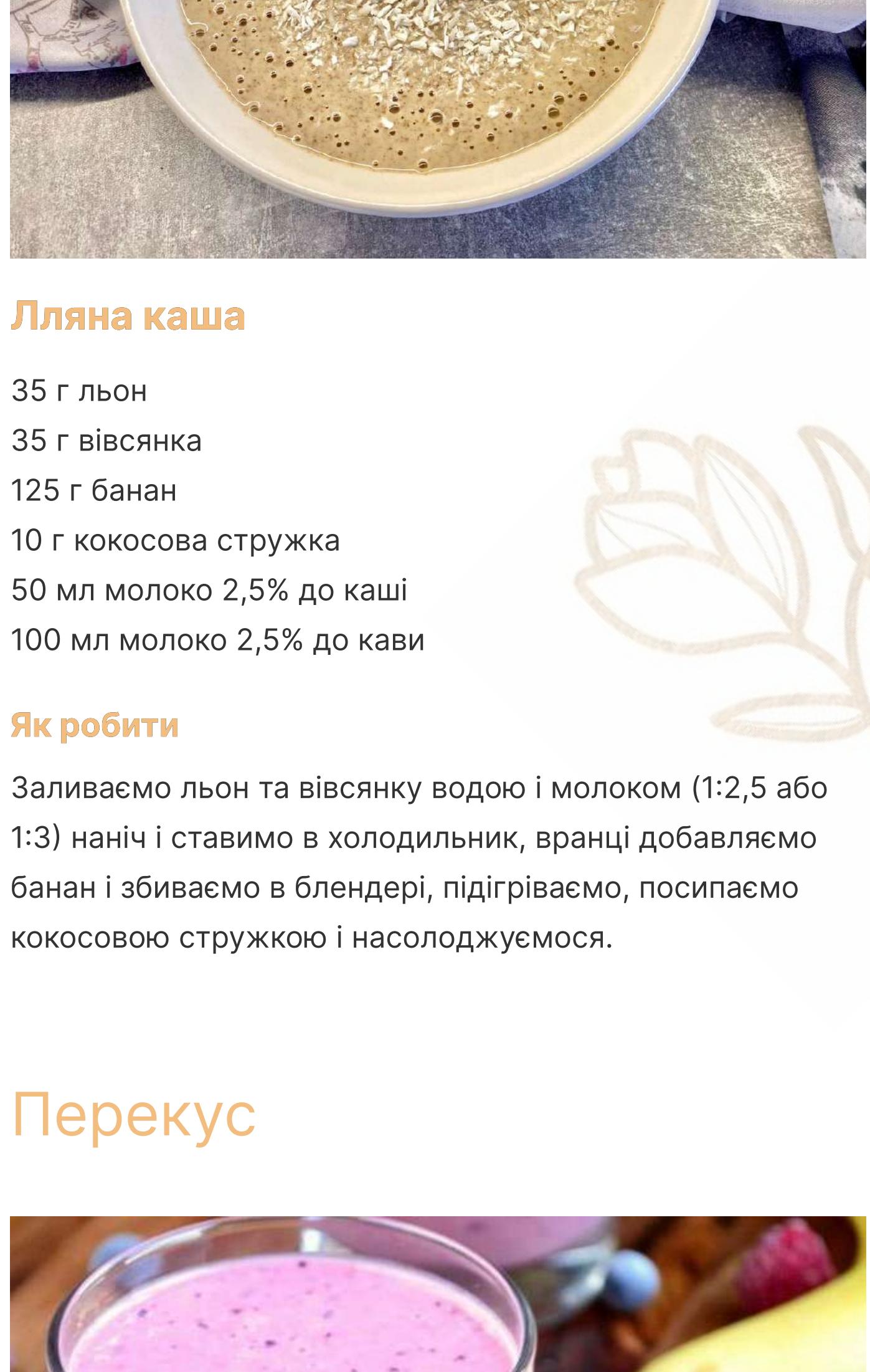
Продуктова корзина третього тижня харчування

18 шт	яйце
30 г	сир фета
40 г	сир вершковий
40 г	сир моцарелла
650 мл	йогурт 2,5%
700 г	творог 5%
900 мл	молоко 2,5%
14 г	масло вершкове
50 г	вершки 10%
325 г	банан
2150 г	ягоди або фрукти
48 г	кокосова стружка
	підсолоджувач
35 г	льон
145 г	вівсянка плющена
55 г	гречка
60 г	макарони твердих сортів
60 г	булгур
140 г	сочевиця
60 г	рис
95 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
	часник
100 г	перець болгарський
100 г	стручкова квасоля (свіжа або морожена)
50 г	квасоля (варена або консервована)
325 г	морква
395 г	цибуля
300 г	лімон
	гірчиця
71 г	оливкова олія
200 г	лосось або скумбрія
	сода
100 г	креветки
225 г	тунець свіжий, морожений, у власному соку
125 г	хек
925 г	куряче філе або індика
175 г	куряча печінка
18 г	горіхова паста
12 г	горіхи
50 г	томатна паста
60 г	паста bolognese
50 г	хліб

18 шт	яйце
30 г	сир фета
40 г	сир вершковий
40 г	сир моцарелла
650 мл	йогурт 2,5%
700 г	творог 5%
900 мл	молоко 2,5%
14 г	масло вершкове
50 г	вершки 10%
325 г	банан
2150 г	ягоди або фрукти
48 г	кокосова стружка
	підсолоджувач
35 г	льон
145 г	вівсянка плющена
55 г	гречка
60 г	макарони твердих сортів
60 г	булгур
140 г	сочевиця
60 г	рис
95 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
	часник
100 г	перець болгарський
100 г	стручкова квасоля (свіжа або морожена)
50 г	квасоля (варена або консервована)
325 г	морква
395 г	цибуля
300 г	лімон
	гірчиця
71 г	оливкова олія
200 г	лосось або скумбрія
	сода
100 г	креветки
225 г	тунець свіжий, морожений, у власному соку
125 г	хек
925 г	куряче філе або індика
175 г	куряча печінка
18 г	горіхова паста
12 г	горіхи
50 г	томатна паста
60 г	паста bolognese
50 г	хліб

День 15

Сніданок



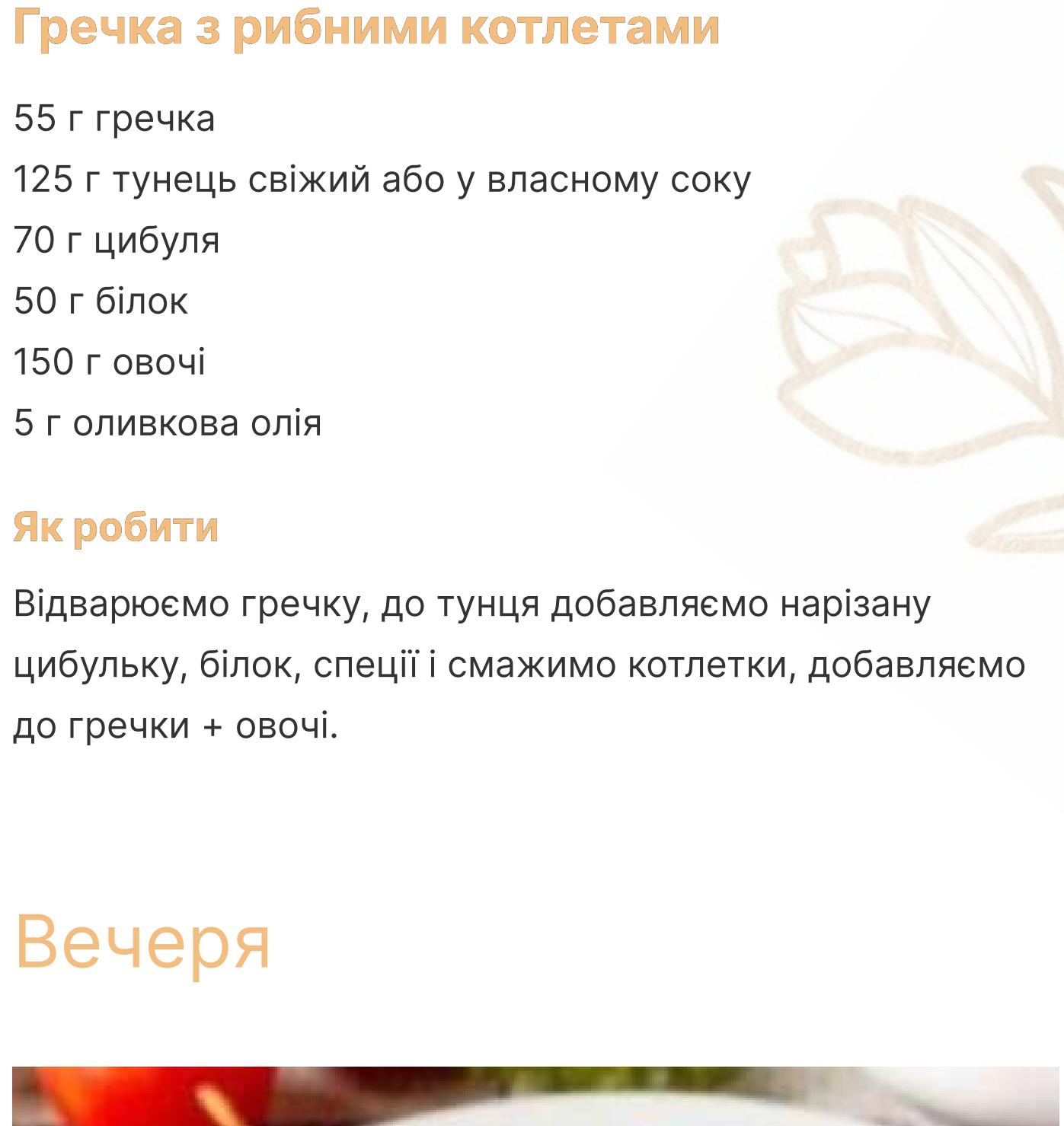
Лляна каша

35 г льон
35 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



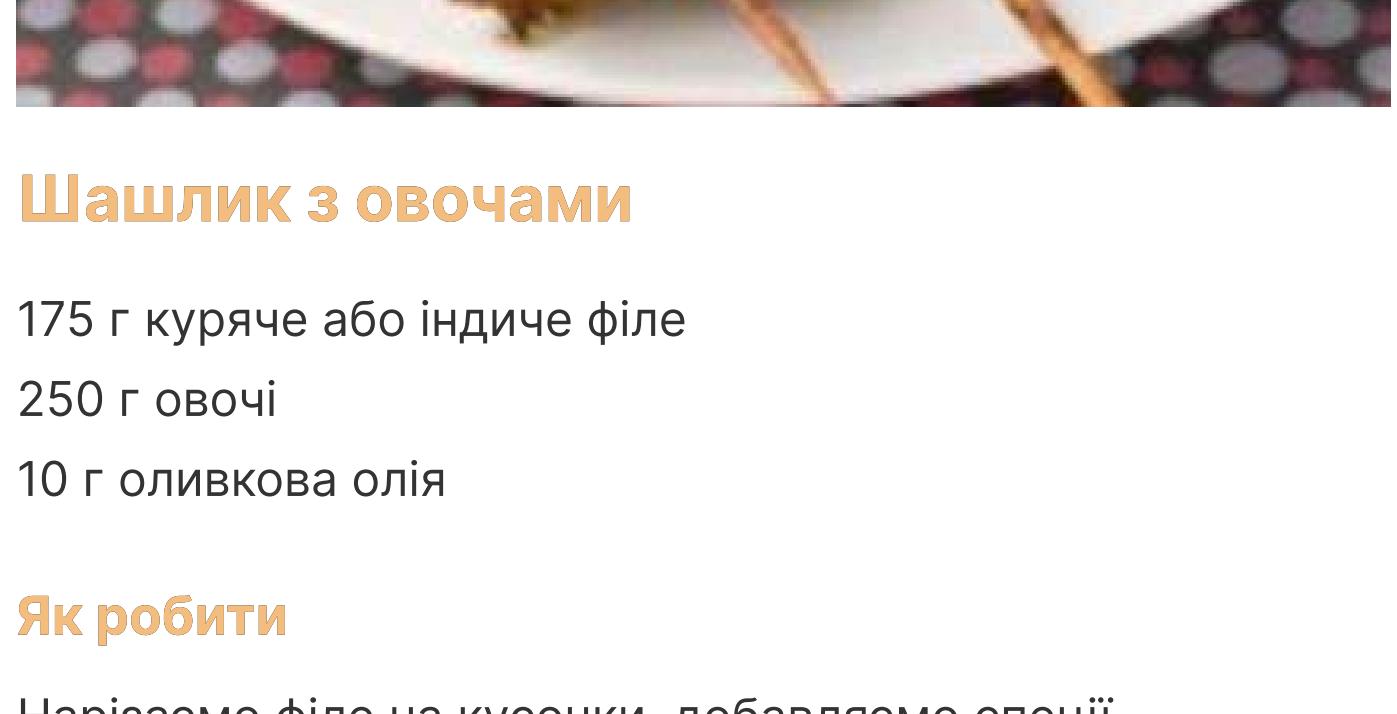
Смузі

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

Як робити

Збиваємо все разом в блендері, можемо добавити підсолоджувач.

Обід



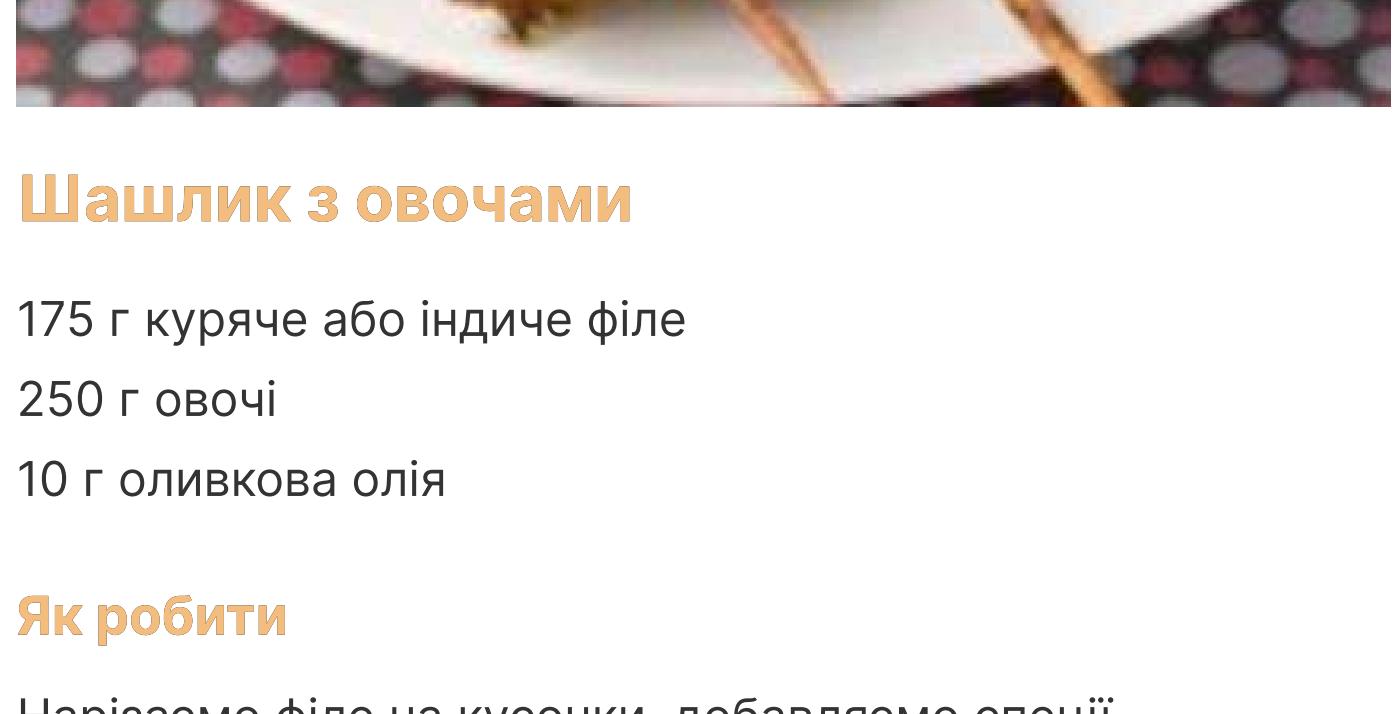
Гречка з рибними котлетами

55 г гречка
125 г тунець свіжий або у власному соку
70 г цибуля
50 г білок
150 г овочі
5 г оливкова олія

Як робити

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

Вечеря



Шашлик з овочами

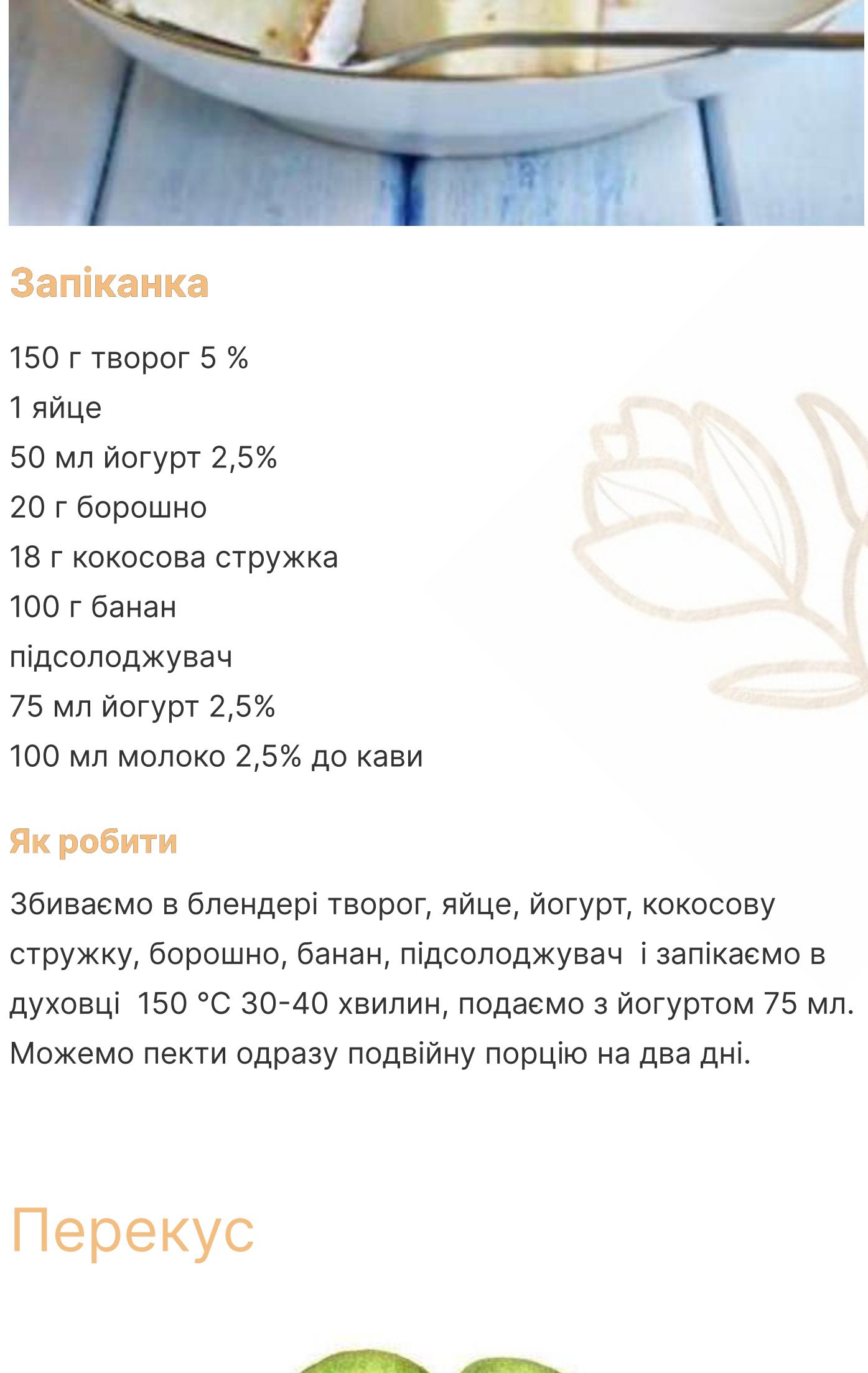
175 г куряче або індиче філе
250 г овочі
10 г оливкова олія

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

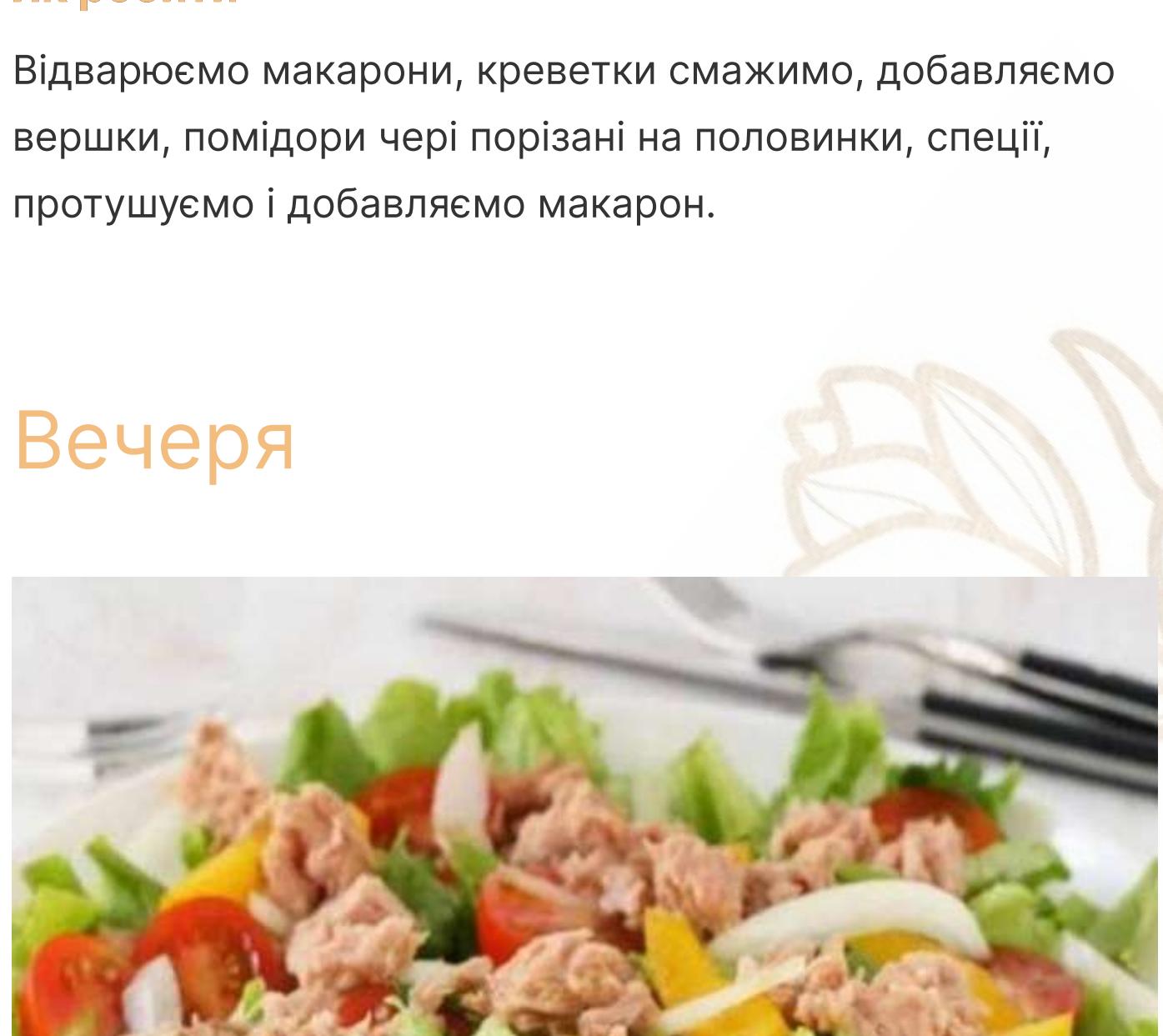


Запіканка

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



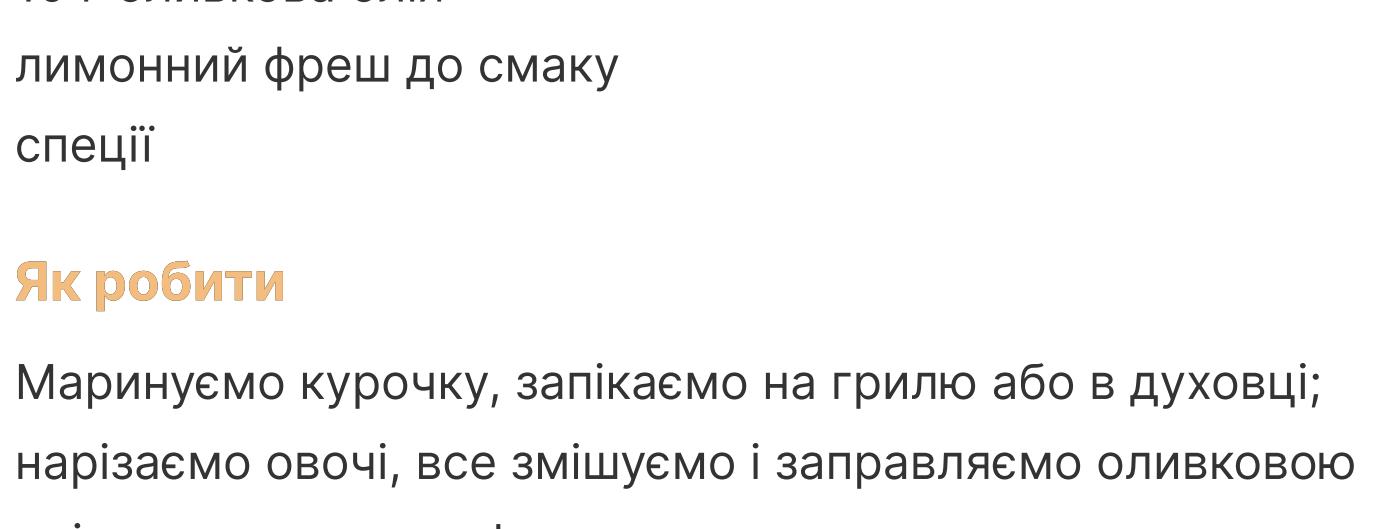
Перекус



Фрукти

250 г фрукти

Обід



Паста з морепродуктами

60 г макарони твердих сортів
100 г креветки
75 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

150 г куряче філе
100 г консервована квасоля

1 яйце

200 г овочі

50 г пекінська капуста або листя салату

10 г оливкова олія

лимонний фреш до смаку

спеції

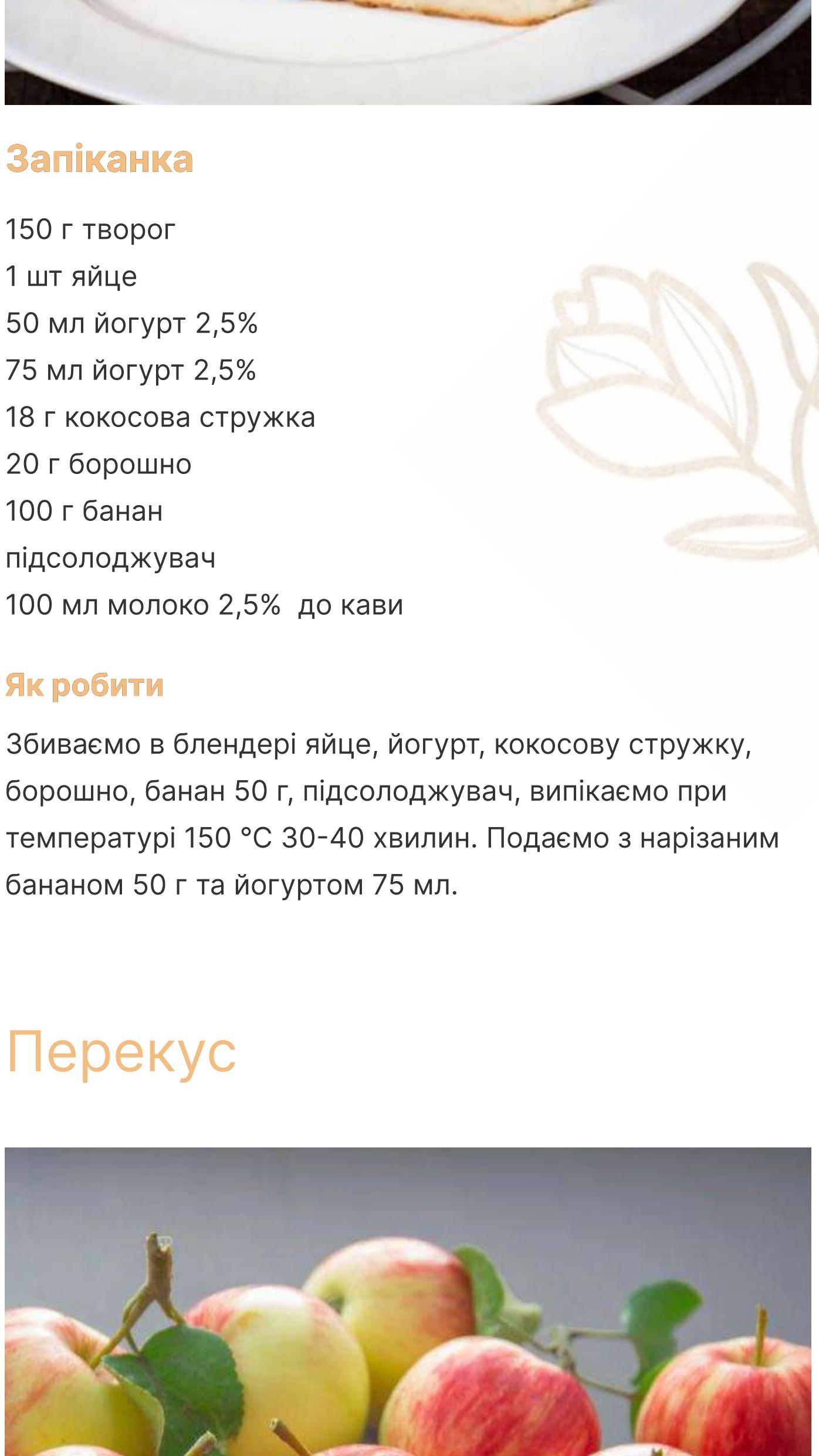
Як робити

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%
75 мл йогурт 2,5%
18 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 та йогуртом 75 мл.

Перекус



Фрукти

300 г фрукти

Обід



Хек з овочами та булгуром

125 г хек
75 г цибуля
75 г морква
60 г паста Болоньєзе або томатна
60 г булгур
150 г овочі

Як робити

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

Вечеря



Запечене м'ясо та салат

135 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



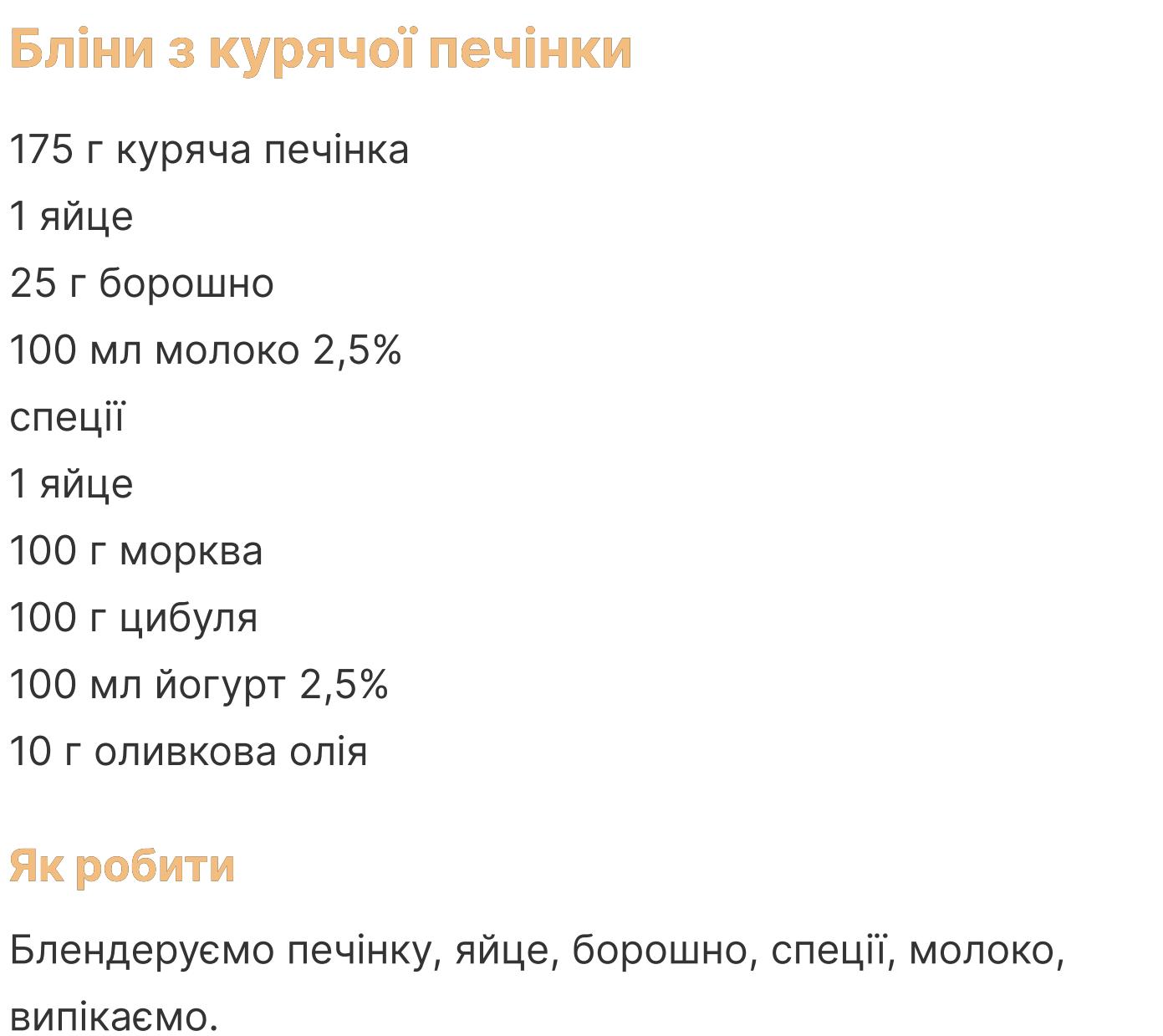
Вівсяна каша

55 г вівсянка або інша крупа
18 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.

Перекус



Фрукти

250 г фрукти

Обід



Бліни з курячої печінки

175 г куряча печінка
1 яйце
25 г борошно
100 мл молоко 2,5%
спеції
1 яйце
100 г морква
100 г цибуля
100 мл йогурт 2,5%
10 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, перемащуємо млинці і смакуємо.

Вечеря



Курочка з овочами

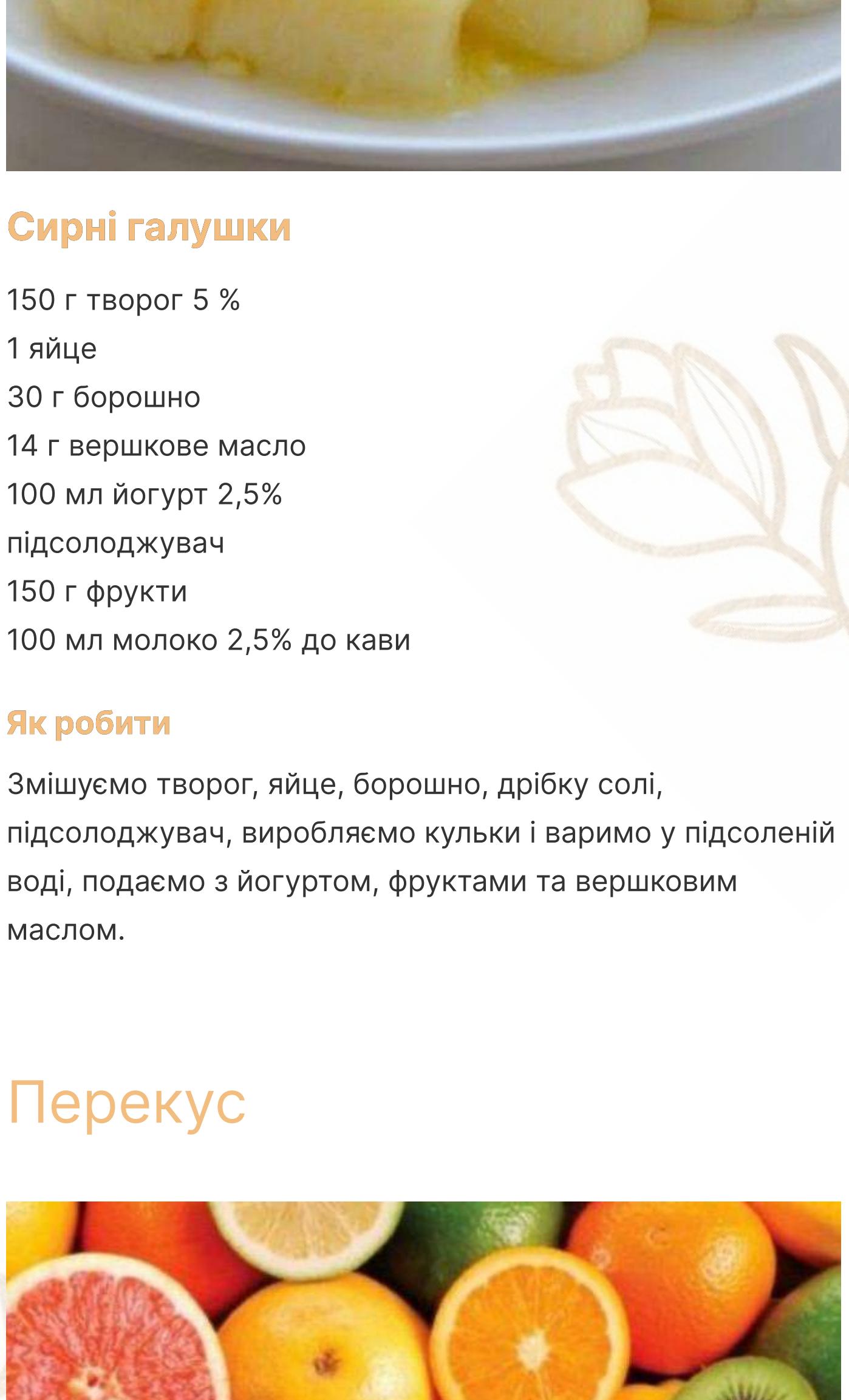
165 г куряче або індиче філе
30 г сир фета
250 г овочі

Як робити

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

День 19

Сніданок

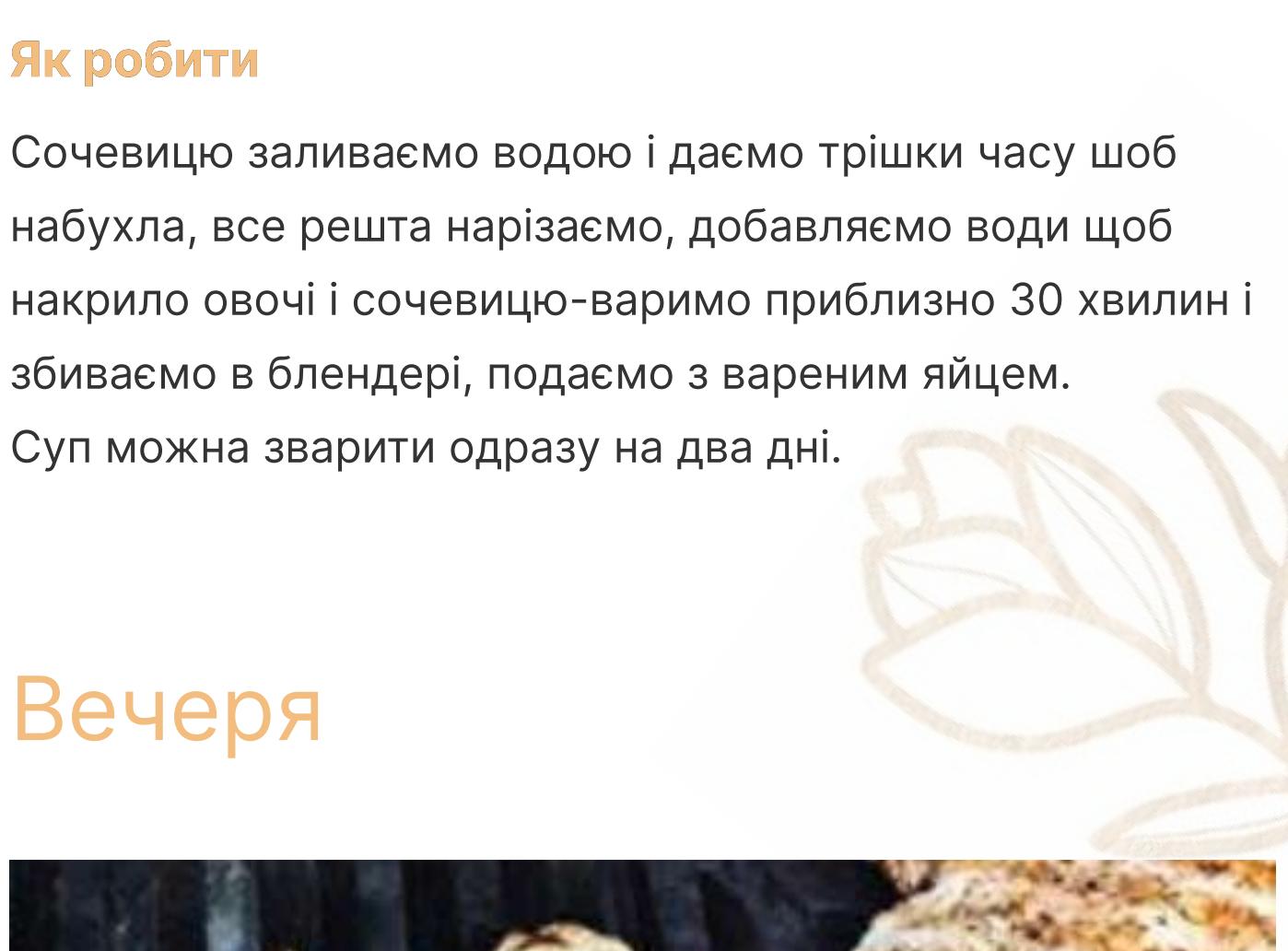


Сирні галушки

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



Перекус



Фрукти

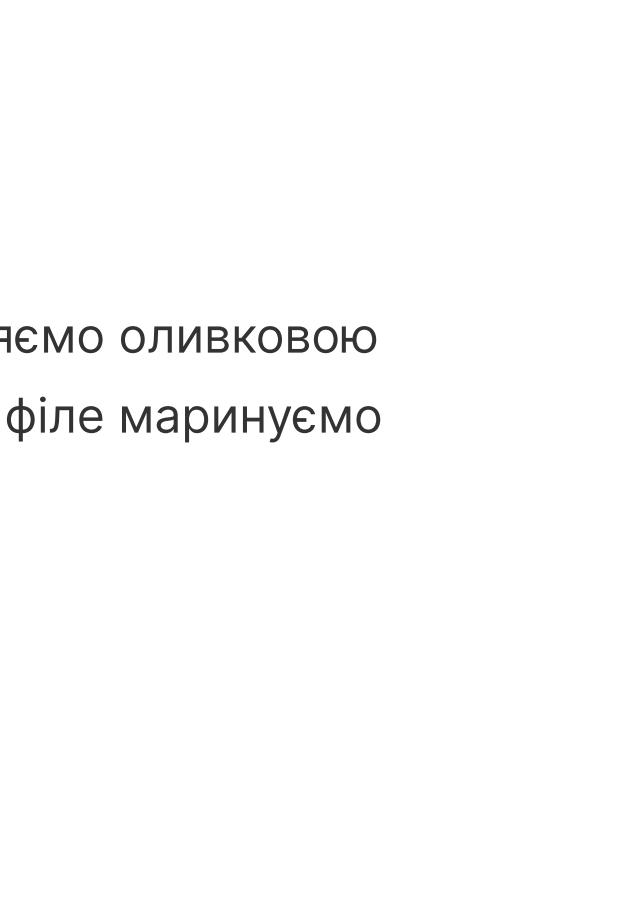
250 г фрукти
12 г горіхи

Обід

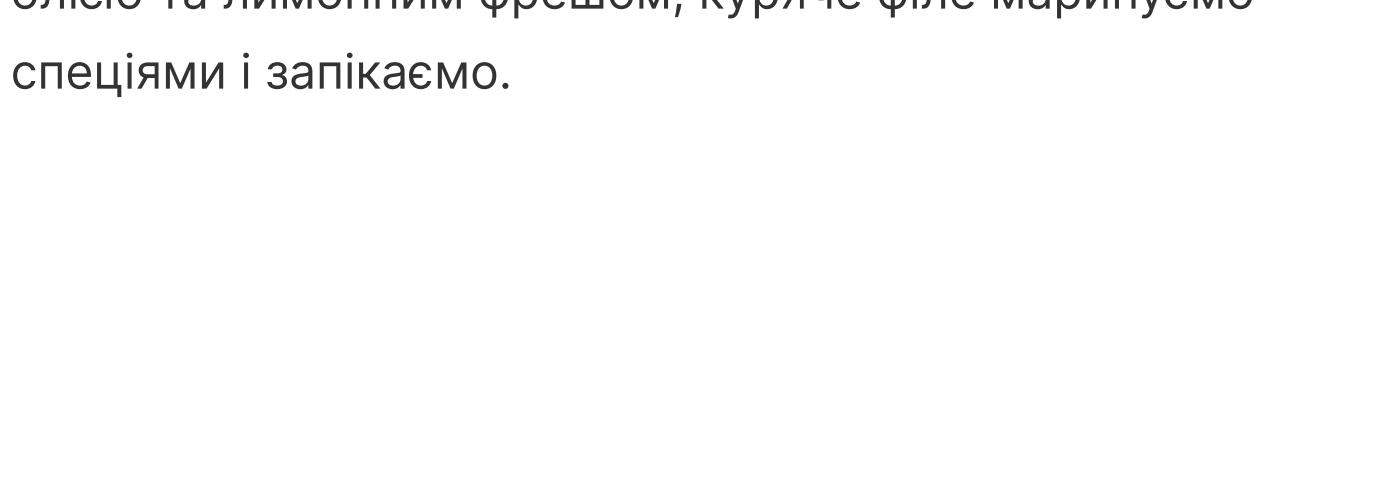


Суп пюре

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

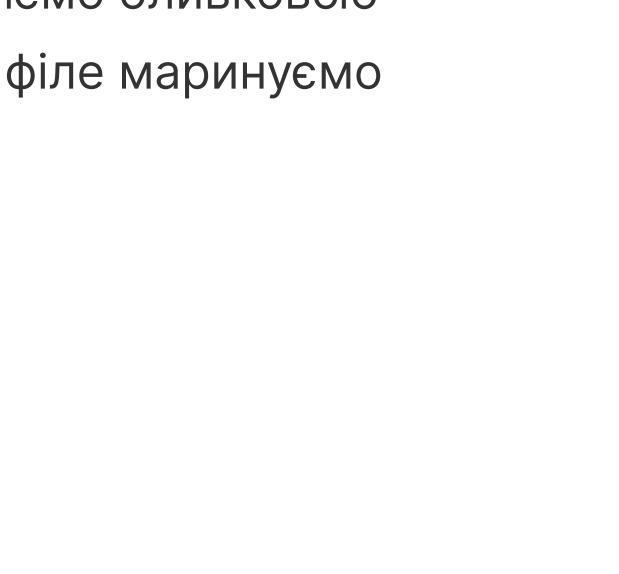


Вечеря



Курочка і салат з капусти

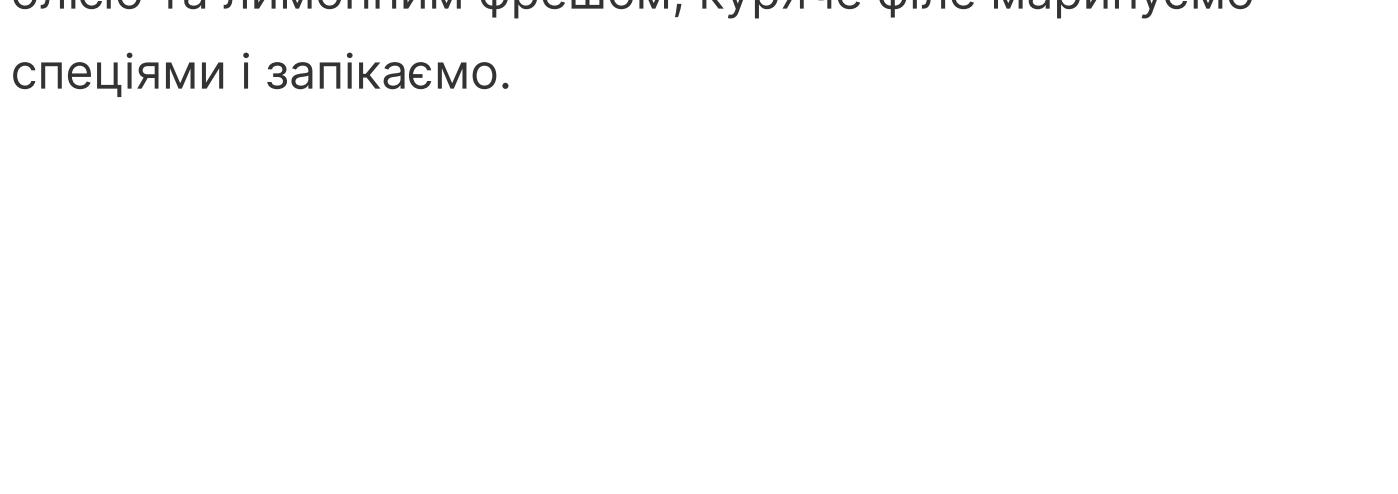
200 г куряче філе
100 г капуста
50 г морква
10 г оливкова олія



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.



День 20

Сніданок



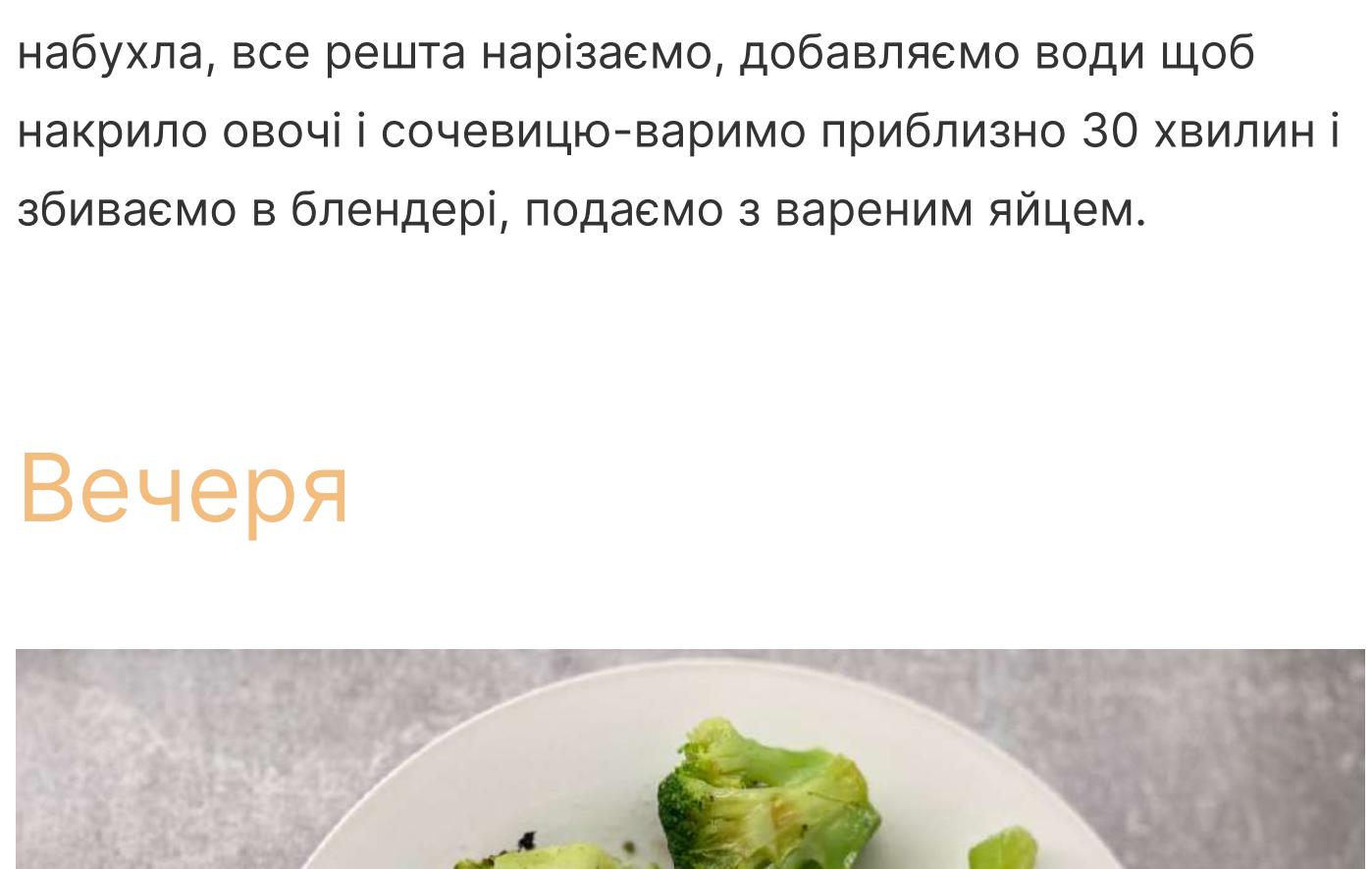
Яєчня

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, добавляємо хліб, сир та овочі.

Перекус

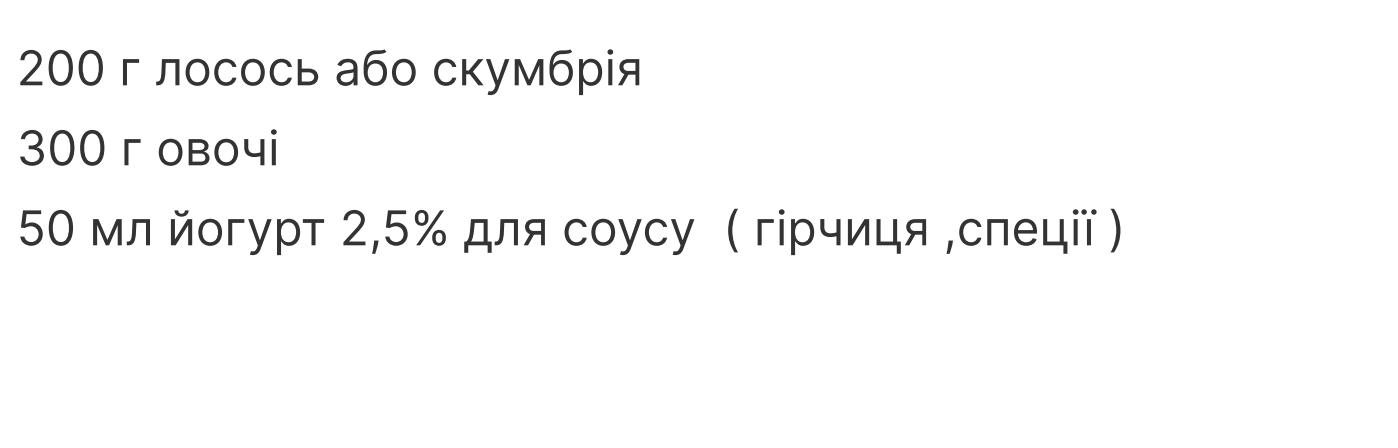


Смузі

200 г фрукти
100 мл йогурт 2,5%

75 г творог 5%

Обід



Суп пюре

70 г сочевиця

50 г картопля

50 г цибуля

50 г морква

25 г томатна паста

50 г хліб

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



Риба з овочами

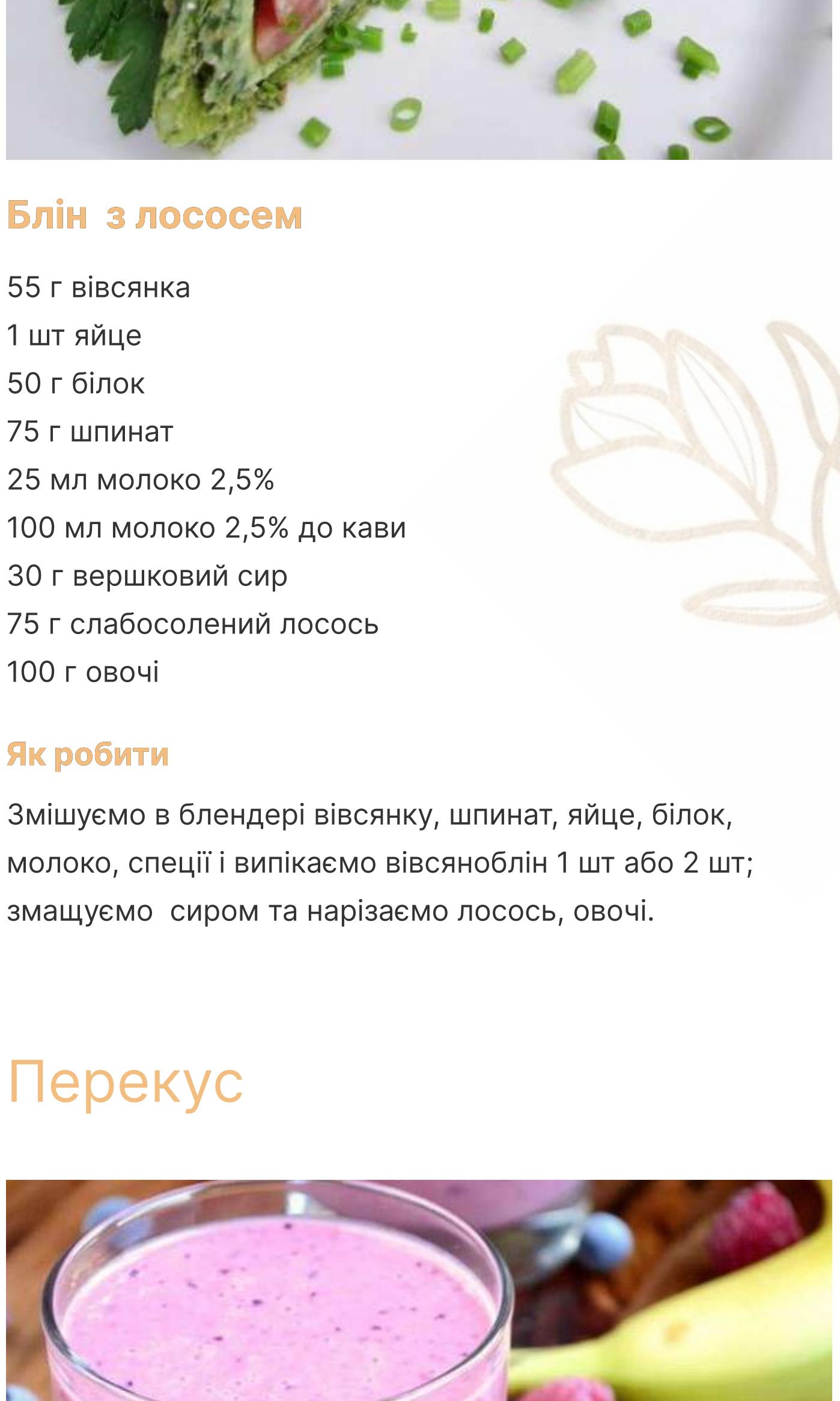
200 г лосось або скумбрія

300 г овочі

50 мл йогурт 2,5% для соусу (гірчиця ,спеції)

День 21

Сніданок



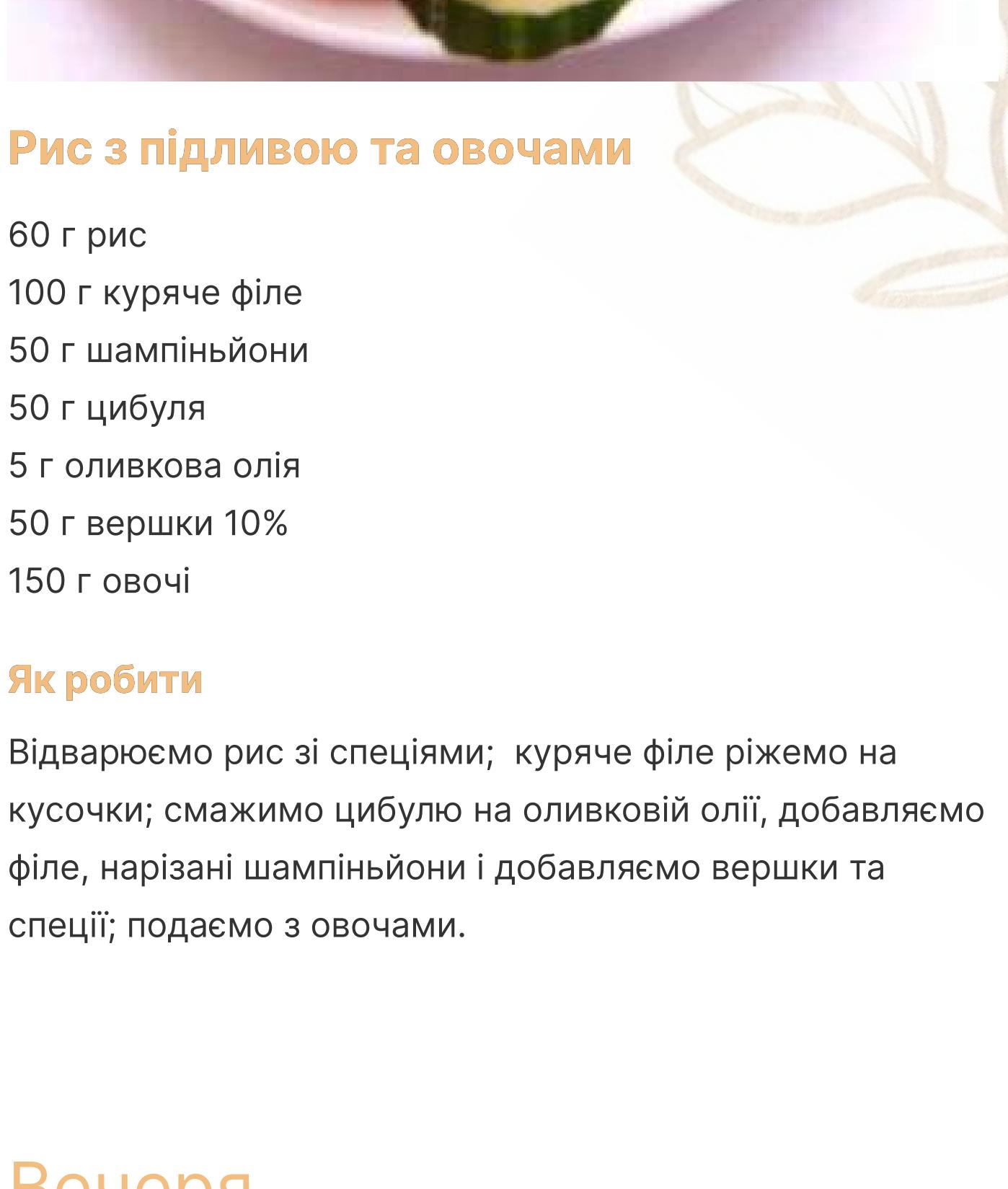
Блін з лососем

55 г вівсянка
1 шт яйце
50 г білок
75 г шпинат
25 мл молоко 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави
30 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



Смузі

300 г фрукти
100 мл йогурт 2,5%
75 г творог 5%

Обід

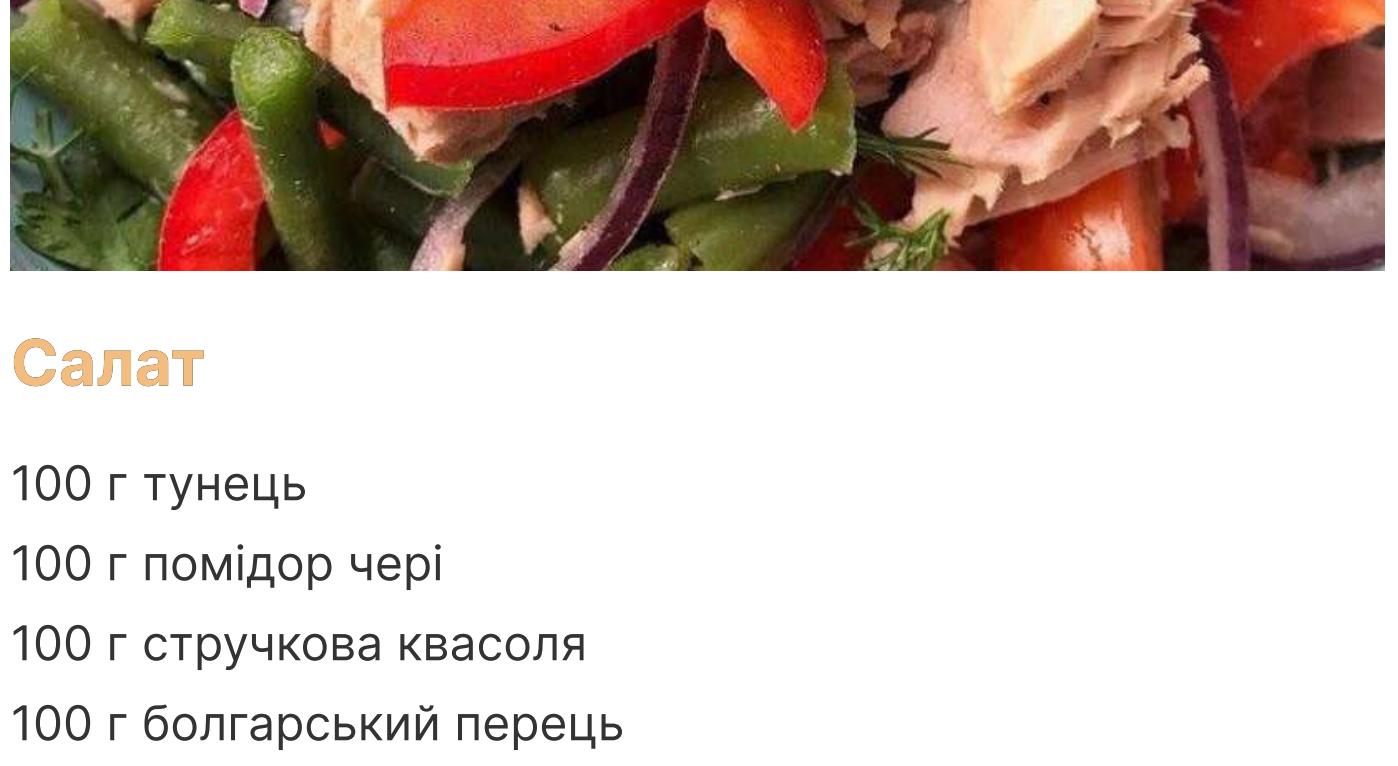


Рис з підливою та овочами

60 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, добавляємо філе, нарізані шампіньони 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
8 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.