

# ПРОГРАМА ХАРЧУВАННЯ



*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  
підсолоджувац  
170 г вівсянка плющена  
100 г гречка  
50 г макарони твердих сортів  
85 г борошно  
1 шт лаваш  
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  
100 г перець болгарський  
сода  
6 г какао  
88 г оливкова олія  
385 г лосось  
1310 г куряче філе або індики  
375 г тілапія або хек  
300 г лимон  
гірчиця  
68 г горіхи  
27 г мед  
225 г паста bolognese



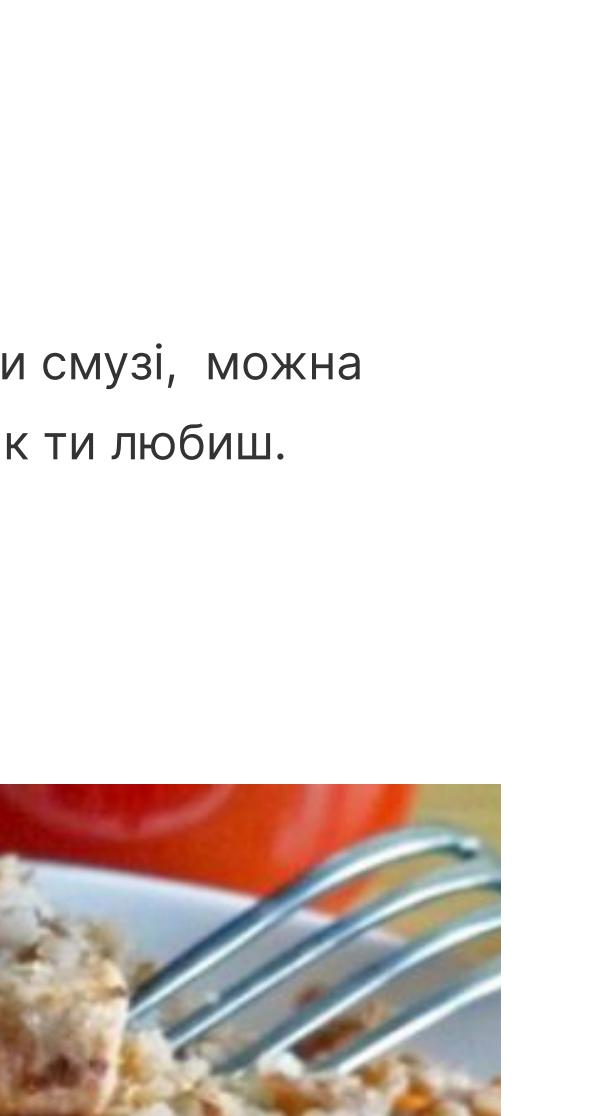
# День 1

## Сніданок



### Яєчня

2 яйце  
50 г білок  
20 г твердий сир  
200 г овочі  
55 г хліб  
150 мл молоко 2,5% до кави



## Перекус



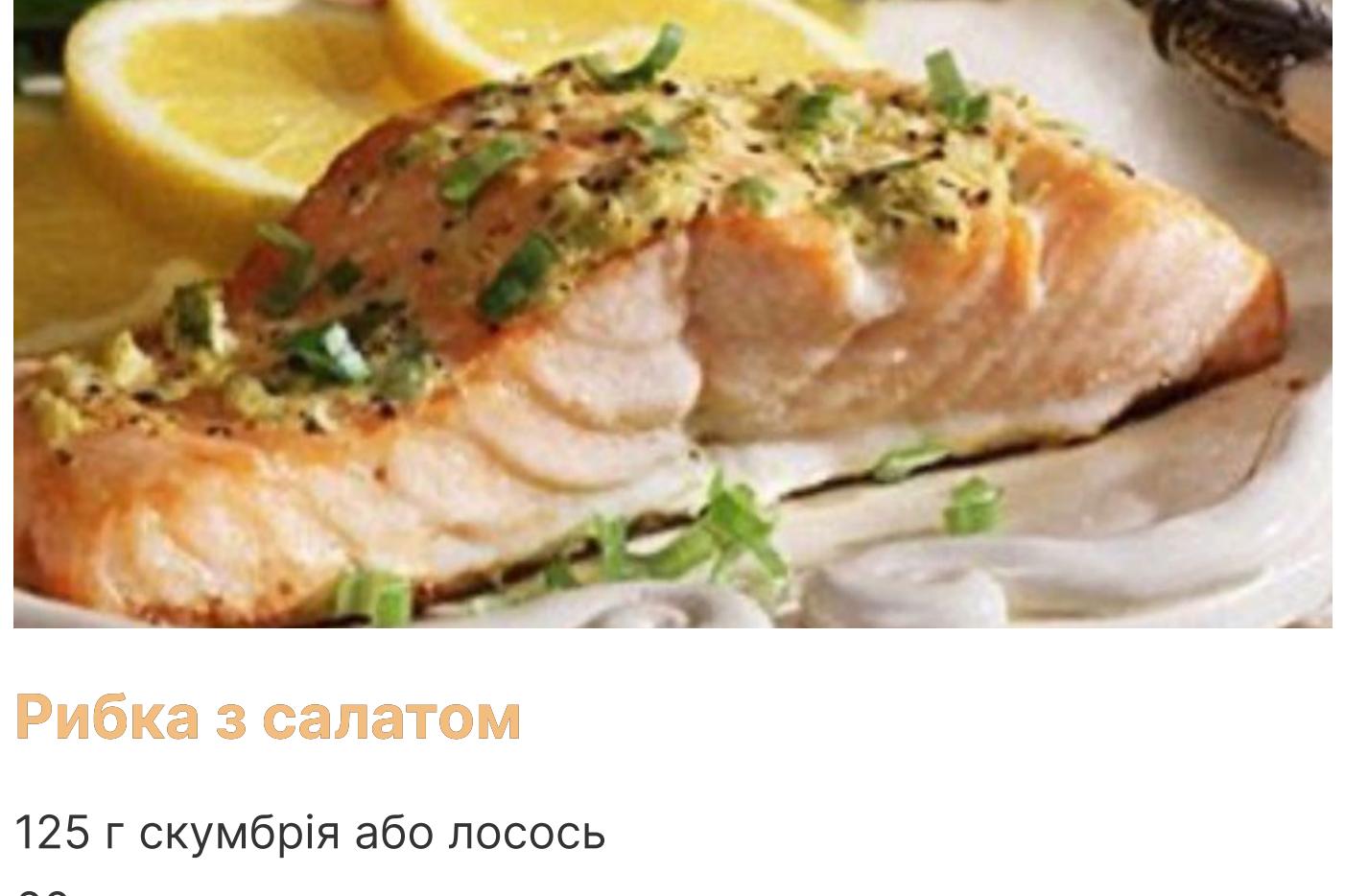
### Йогурт з бананом

250 мл йогурт 2,5%  
200 г банан

### Як робити

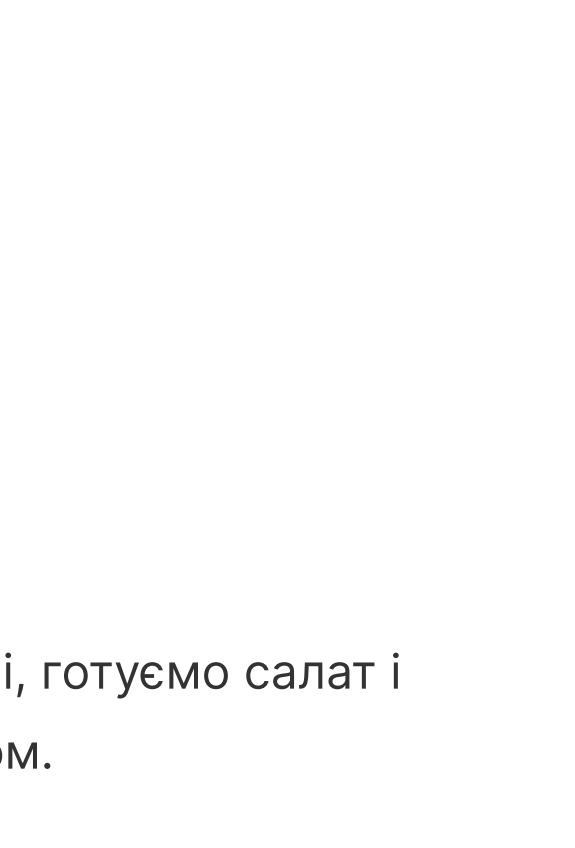
Можна збити йогурт і банан - зробити смузі, можна просто нарізати банан до йогурту - як ти любиш.

## 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 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.

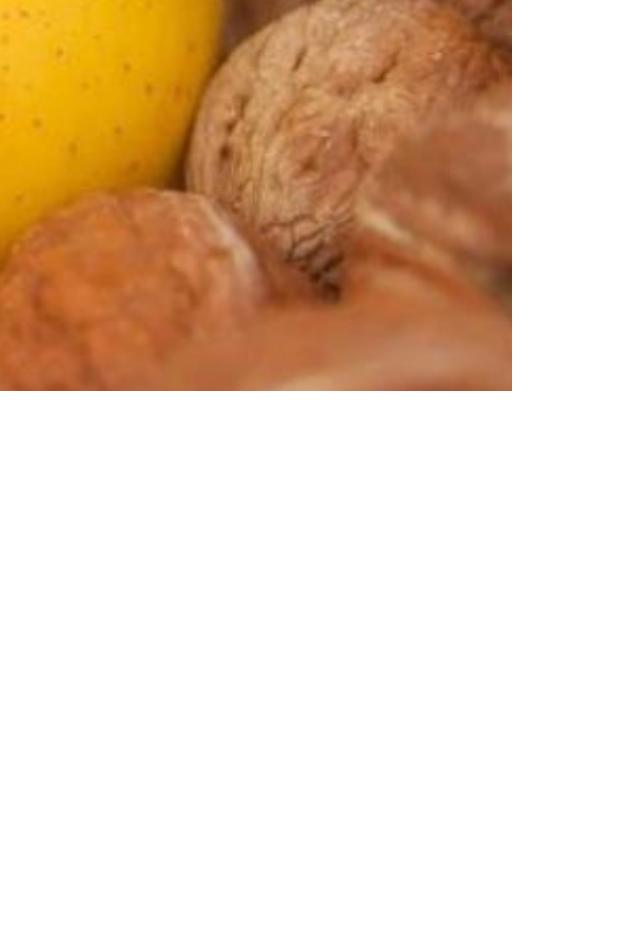
# День 2

## Сніданок



### Сирники

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



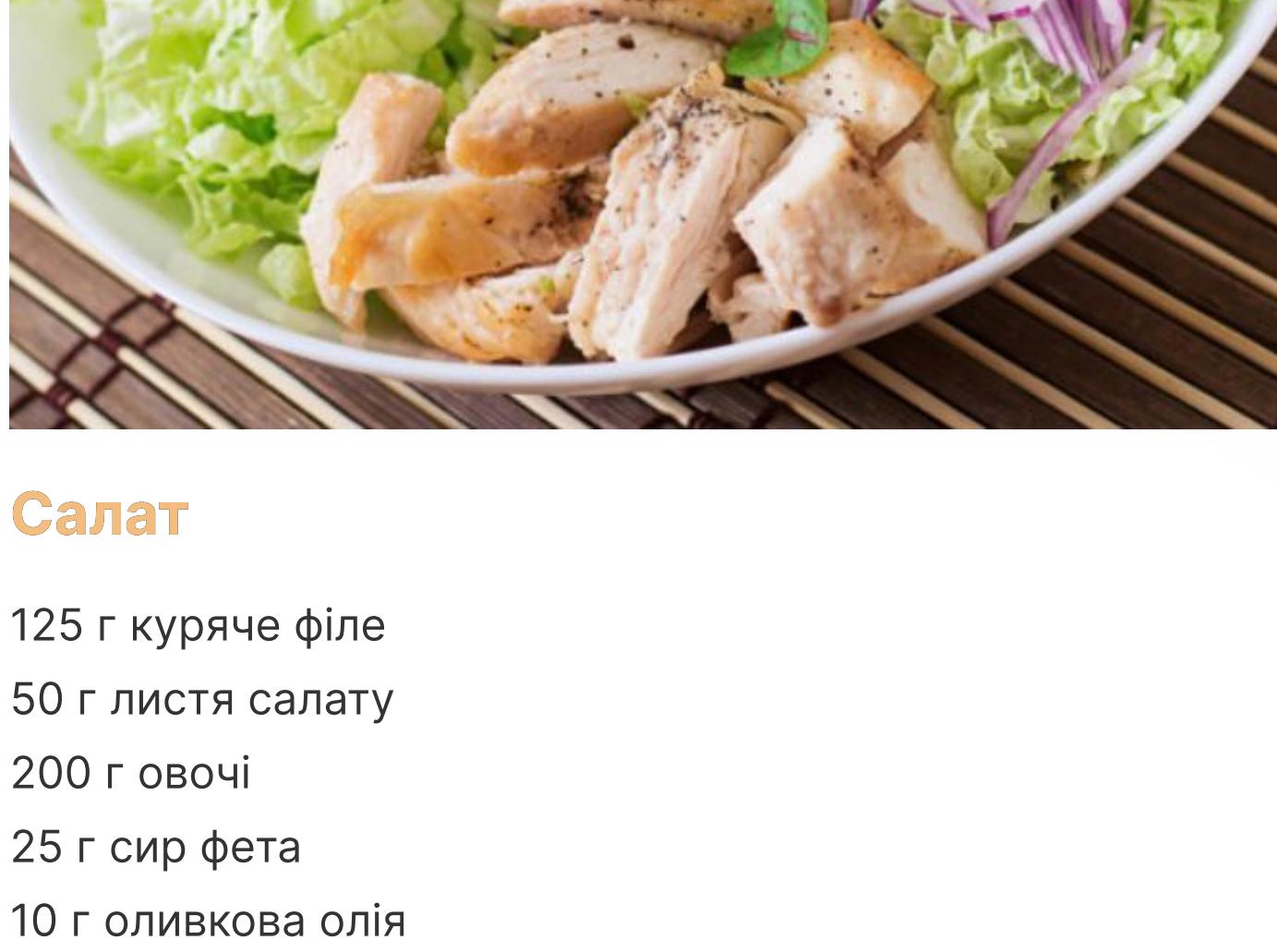
## Перекус



### Фрукти

250 г фрукти  
15 г горіхи

## Обід



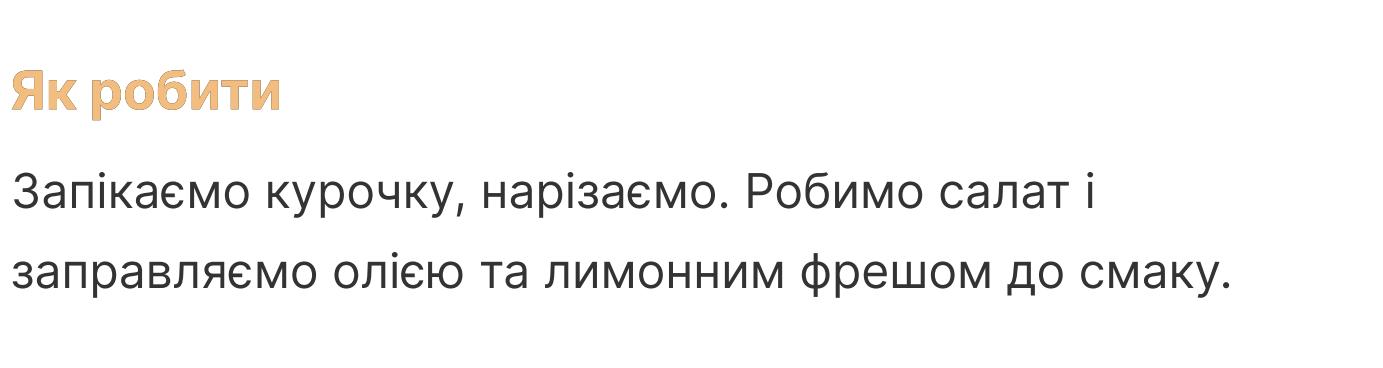
## Паста з курочкою

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



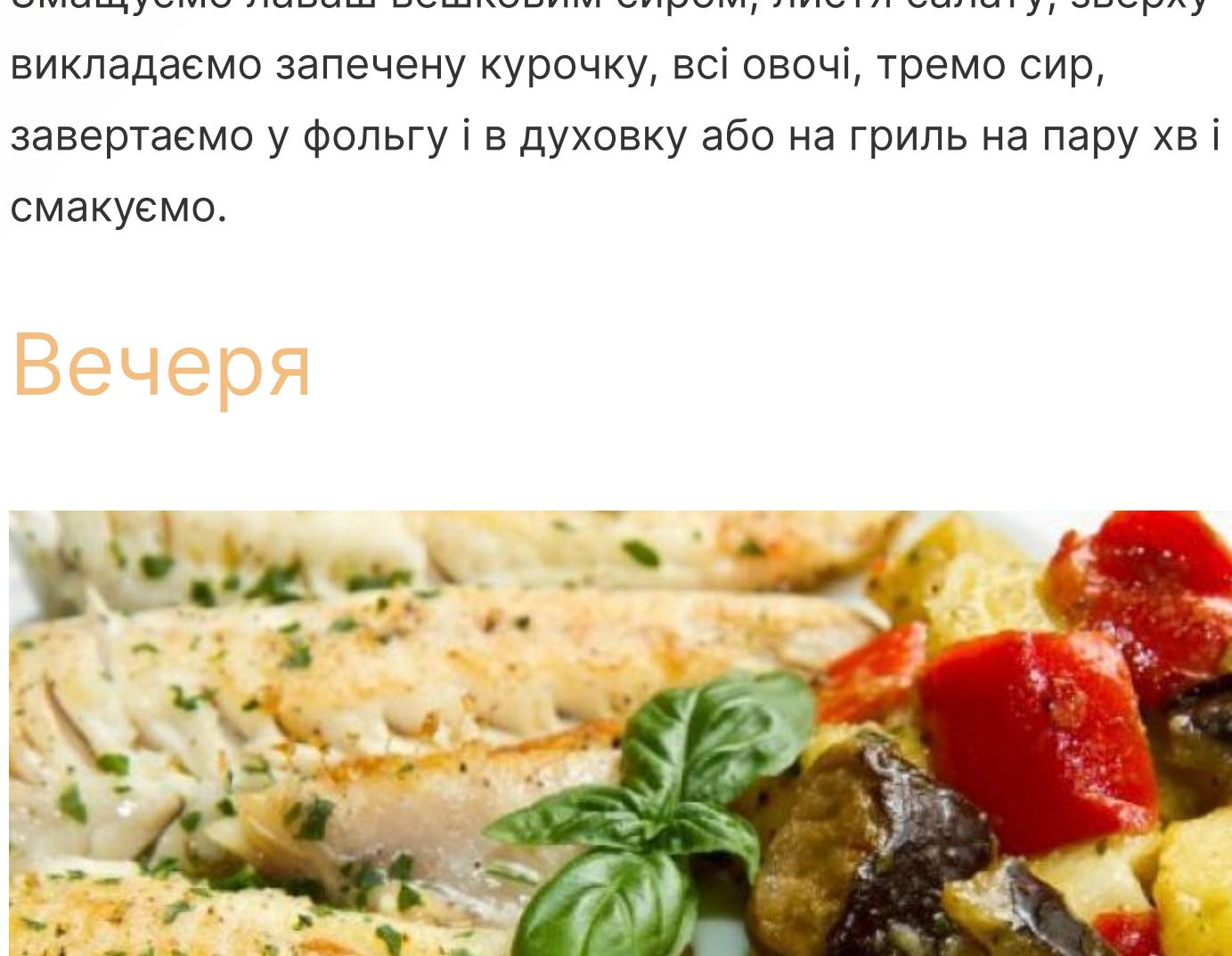
### Вівсяна каша з фруктами

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



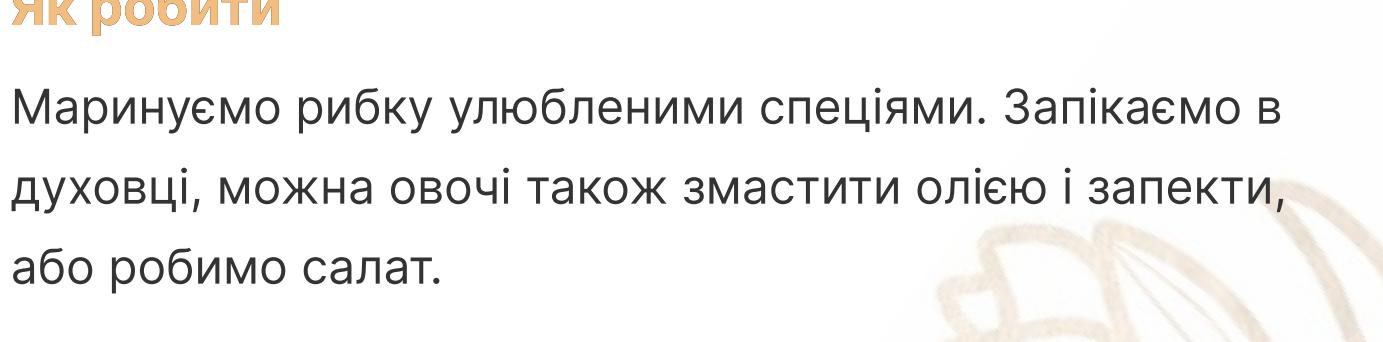
### Рол з лавашу

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, тремо 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 змастити олією і запекти, або робимо салат.

# День 4

## Сніданок

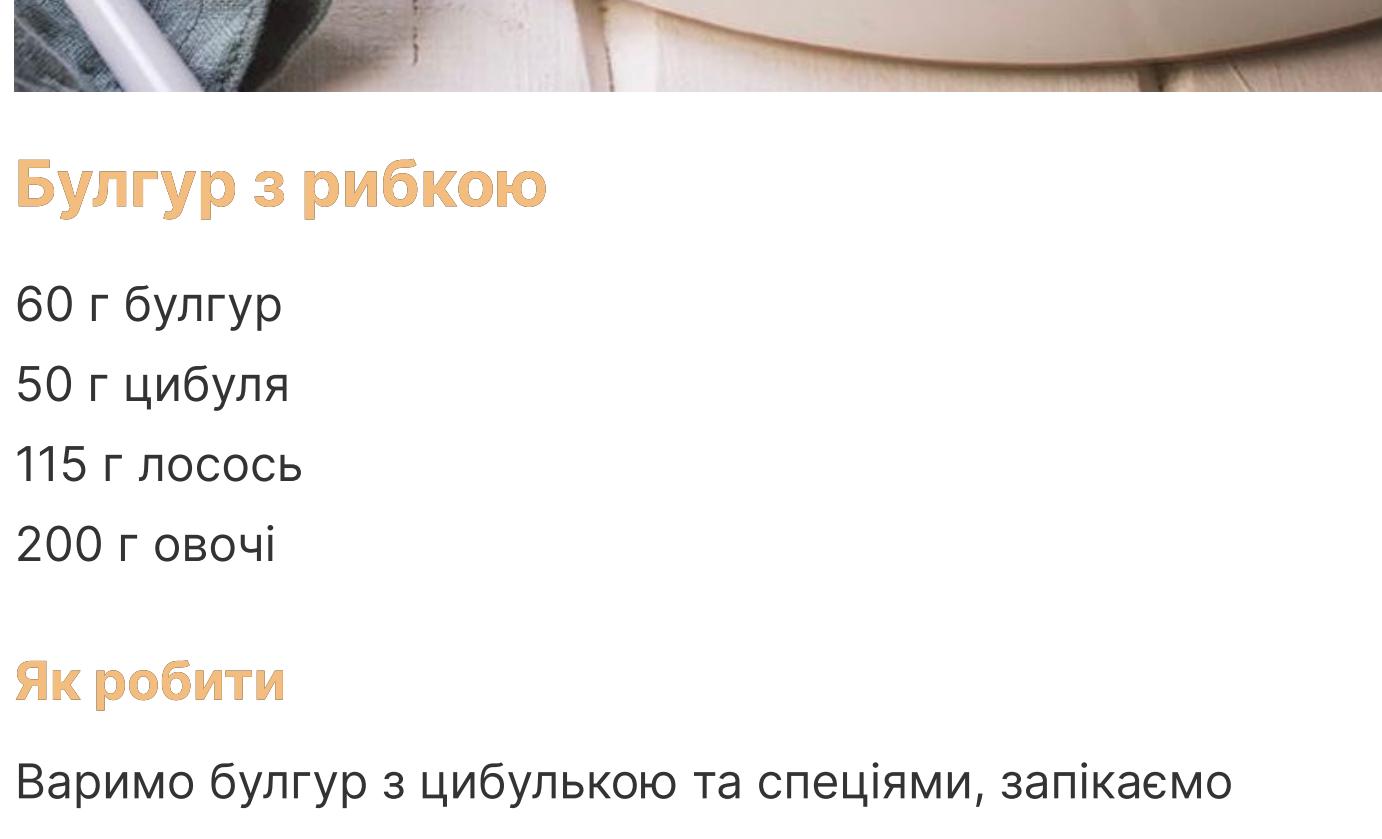


### Яєчня

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



## 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, запікаємо 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  
підсолоджувач  
8 г оливкова олія  
125 г творог 5%  
ваніль  
100 мл молоко 2,5% до кави



## Обід



### Плов

65 г рис (якщо є можливість - бурій)  
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, окрім нарізаємо овочі до готового плову.

## Вечеря



### Рибка 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 рибки та овочів улюблені спеції, випікаємо все 20 хв при 175°C, присипаємо сиром.

# День 6

## Сніданок

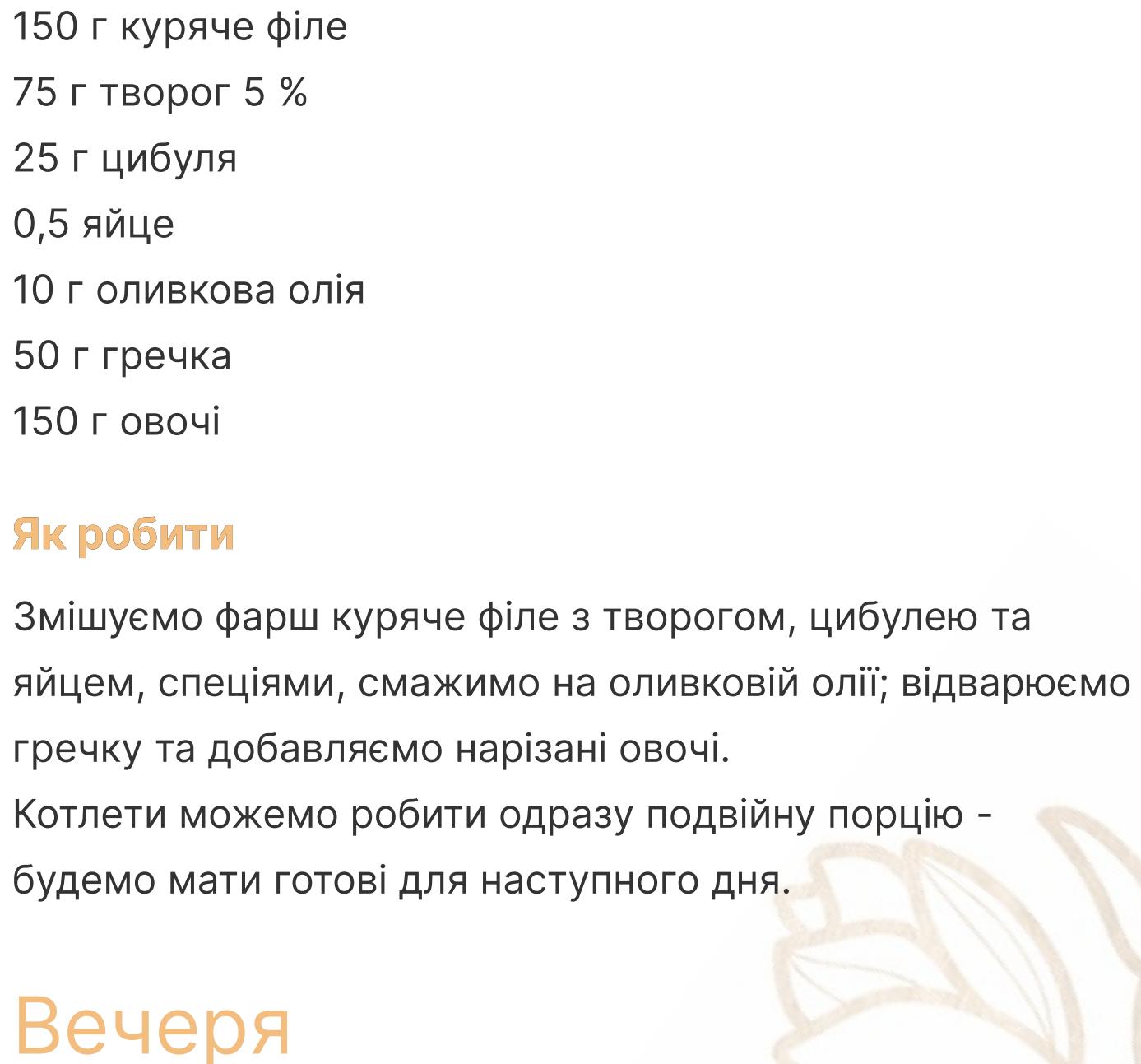


### Вівсяноблін

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



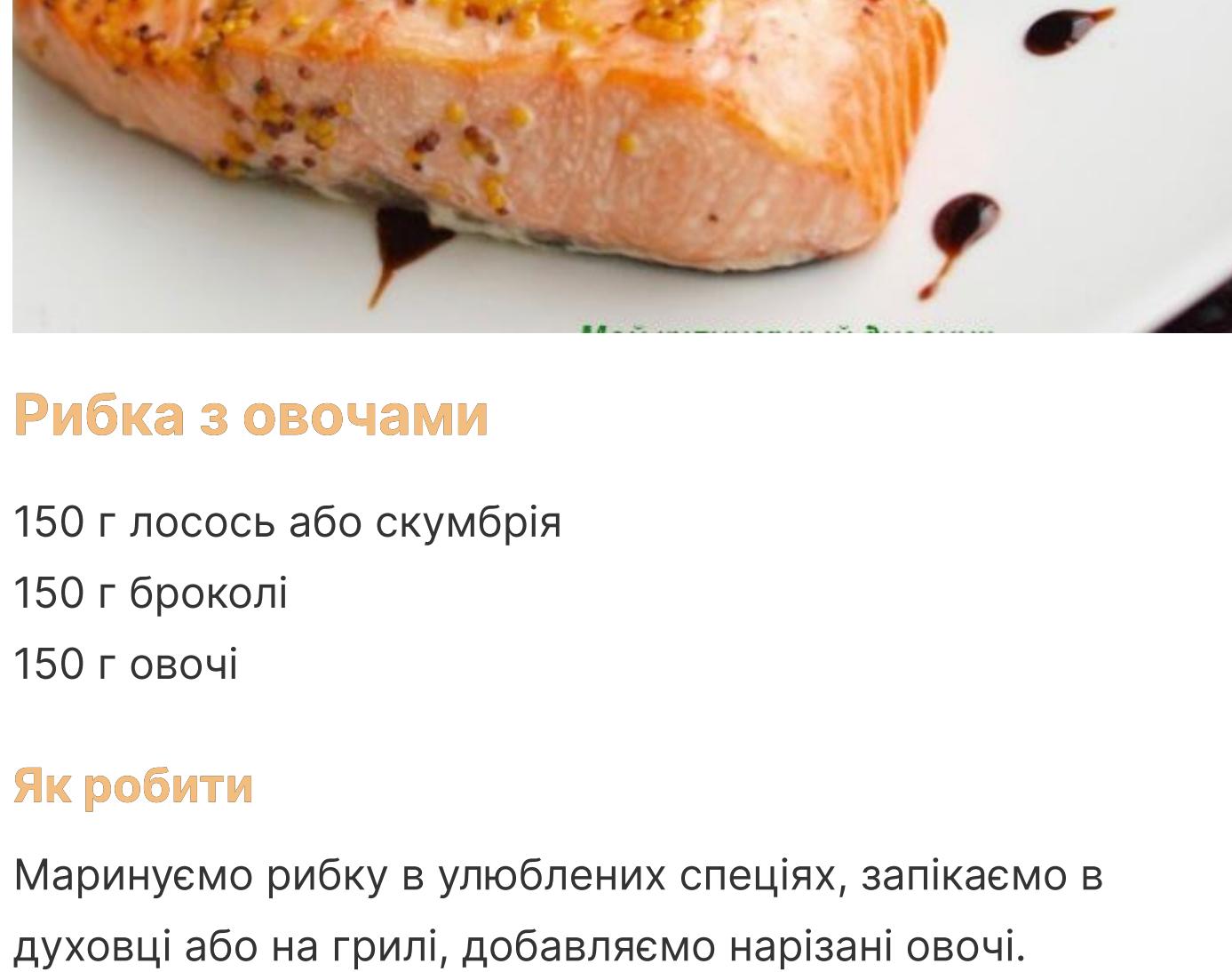
## Перекус



### 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

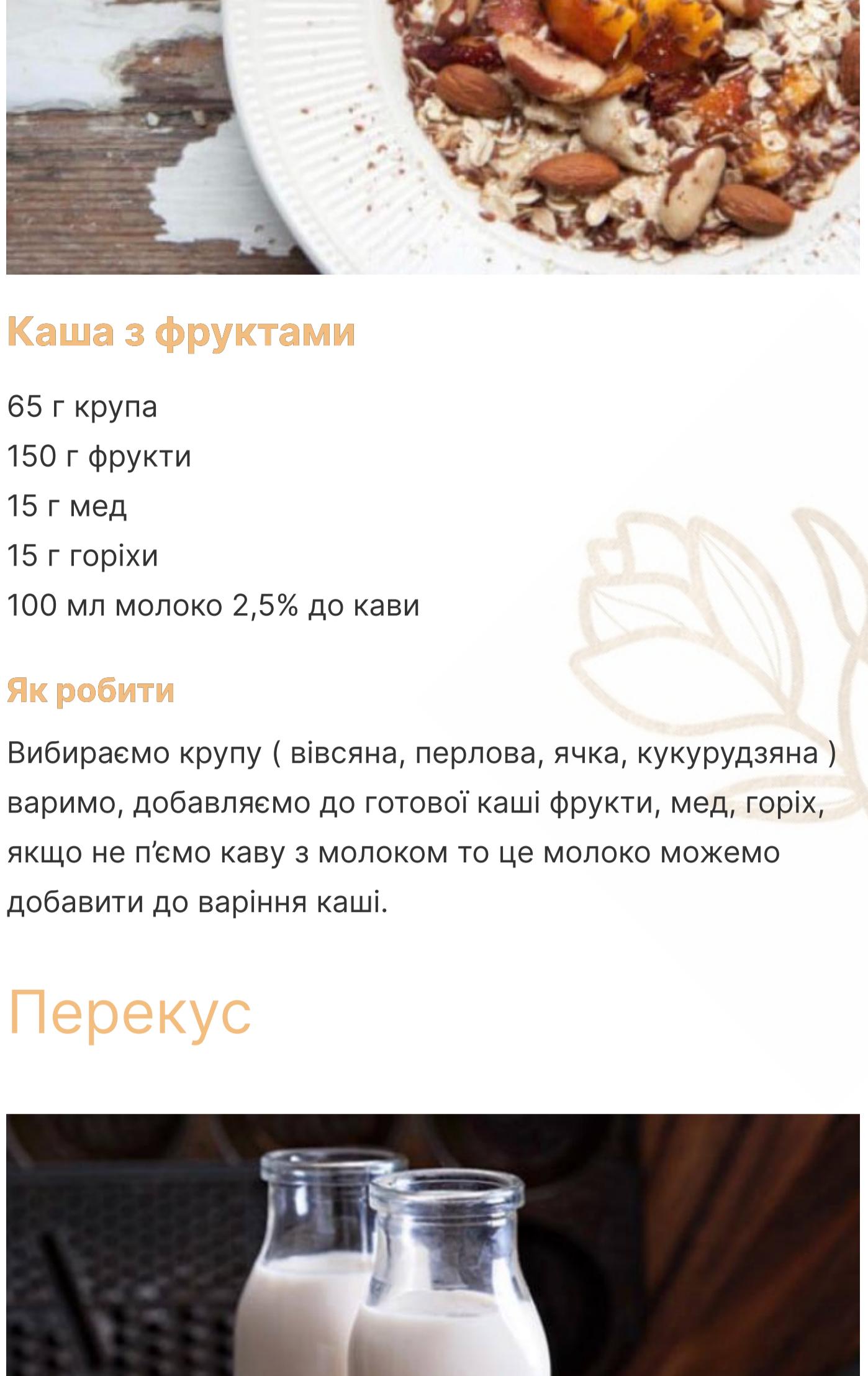
150 г лосось або скумбрія  
150 г броколі  
150 г овочі

### 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  
15 г кокосова стружка  
40 г чорнослив  
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 черрі  
100 г огірок  
250 г цвітна капуста  
275 г цибуля  
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 індики  
175 г куряча печінка  
300 г лимон  
гірчиця  
45 г горіхи  
16 г мед  
100 г паста bolognese

# 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

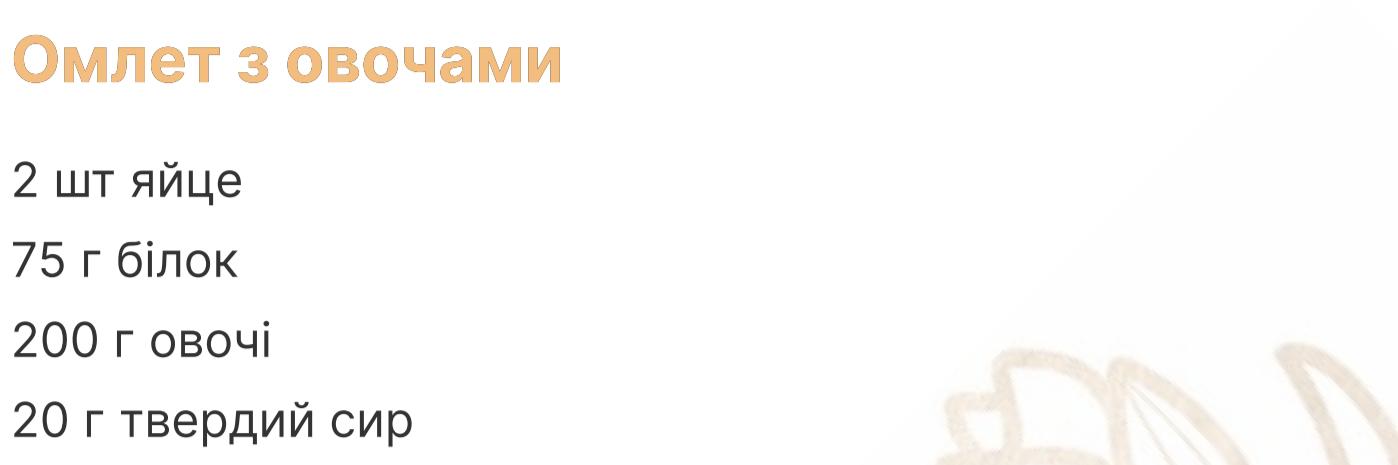
25 г сир фета

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

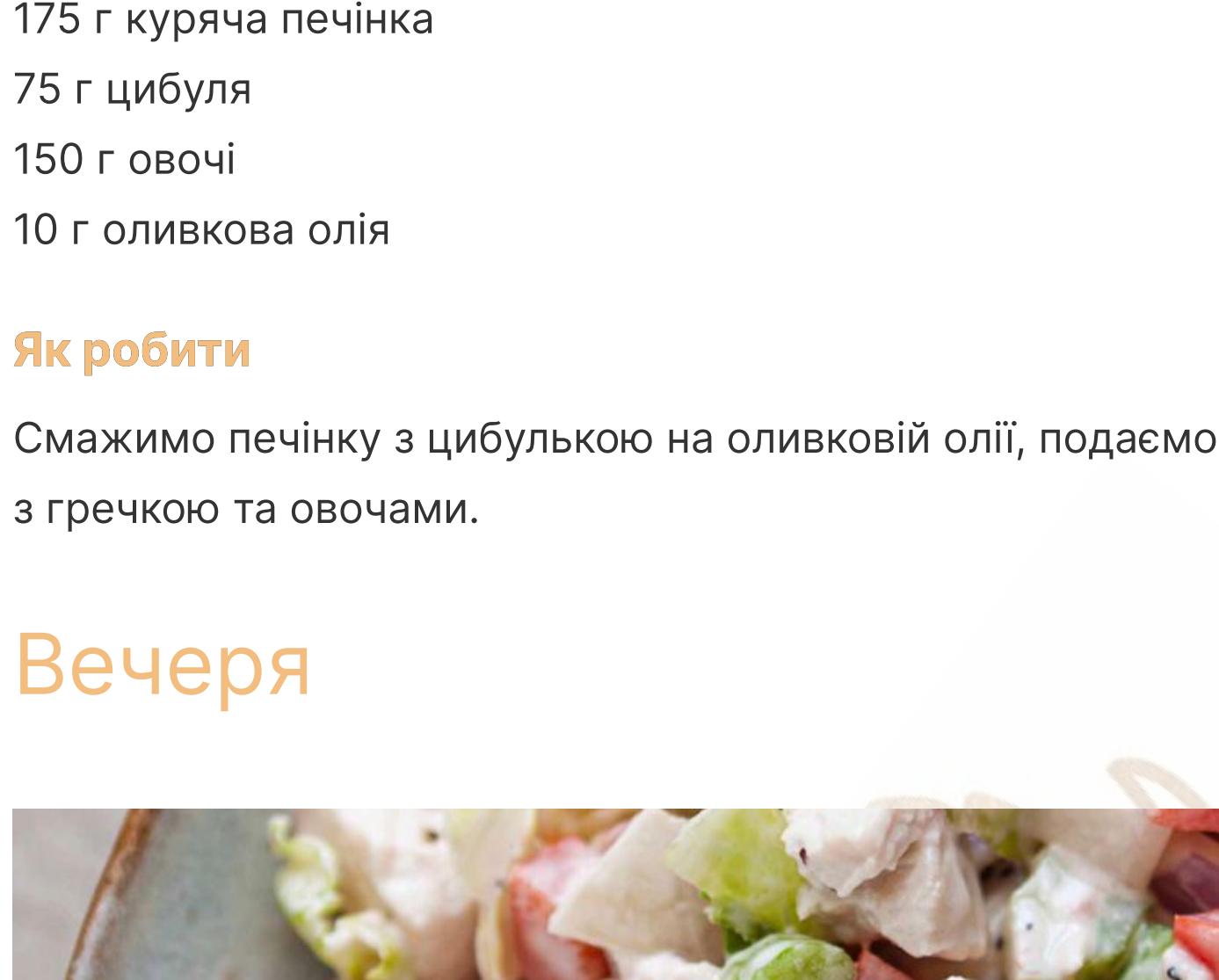


### Панкейки

1 шт яйце  
50 г вівсянка  
75 г білок  
50 г банан  
25 мл молоко 2,5%  
1/2 ч. л. соди  
підсолоджувац  
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



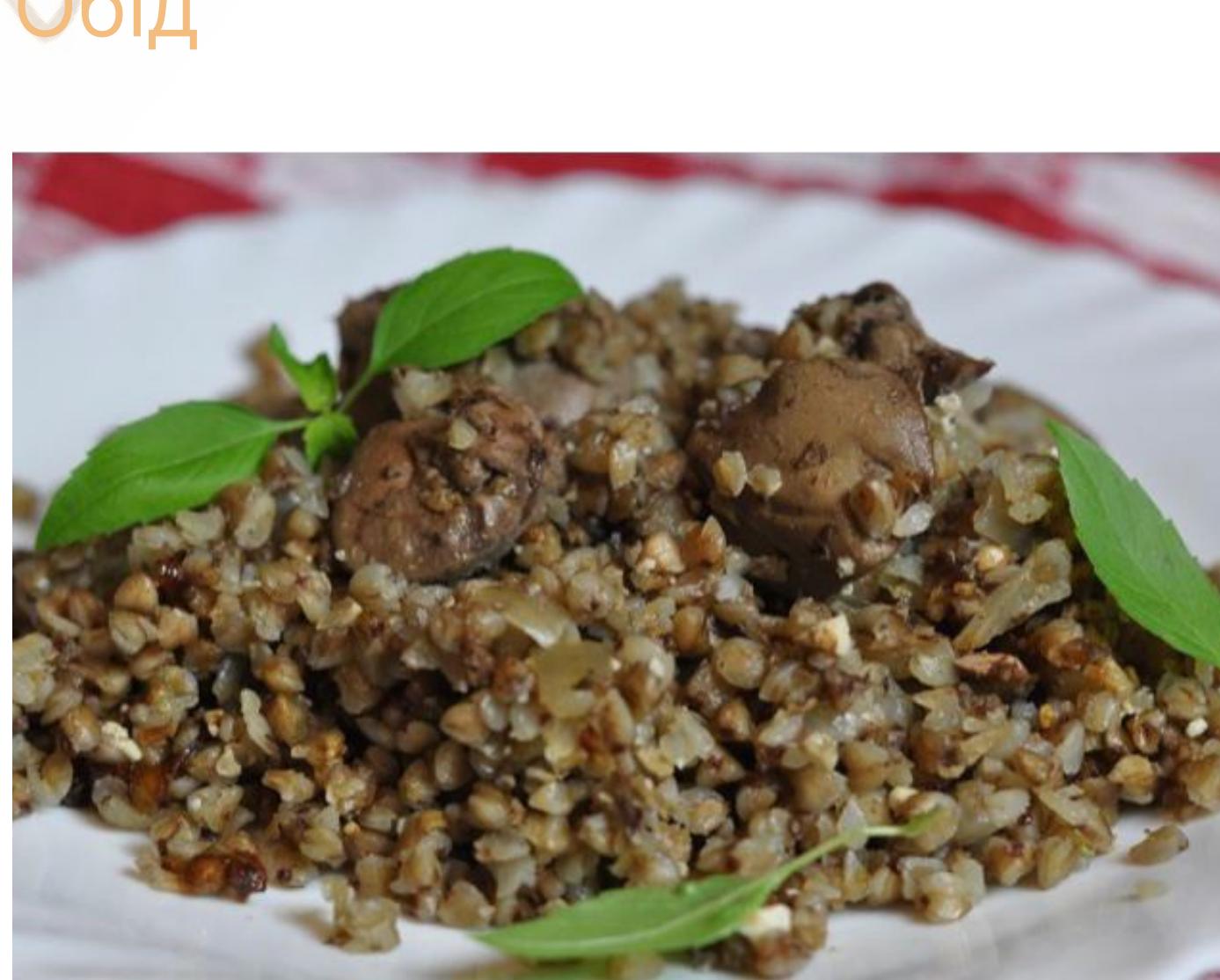
### Гречка зі смаженою печінкою та овочами

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  
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.

## 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.

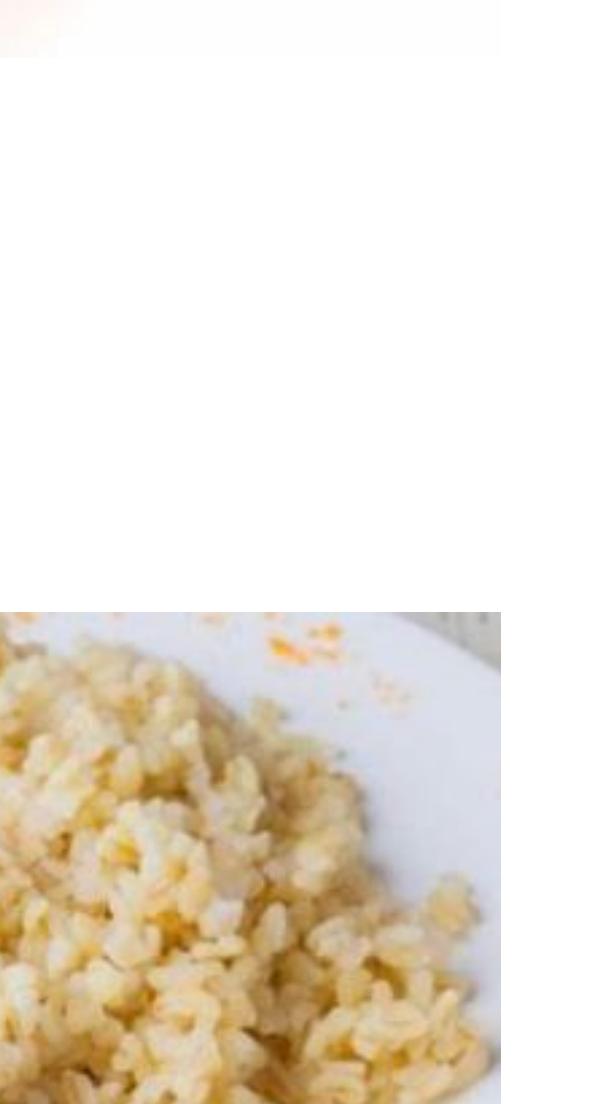
# День 10

## Сніданок

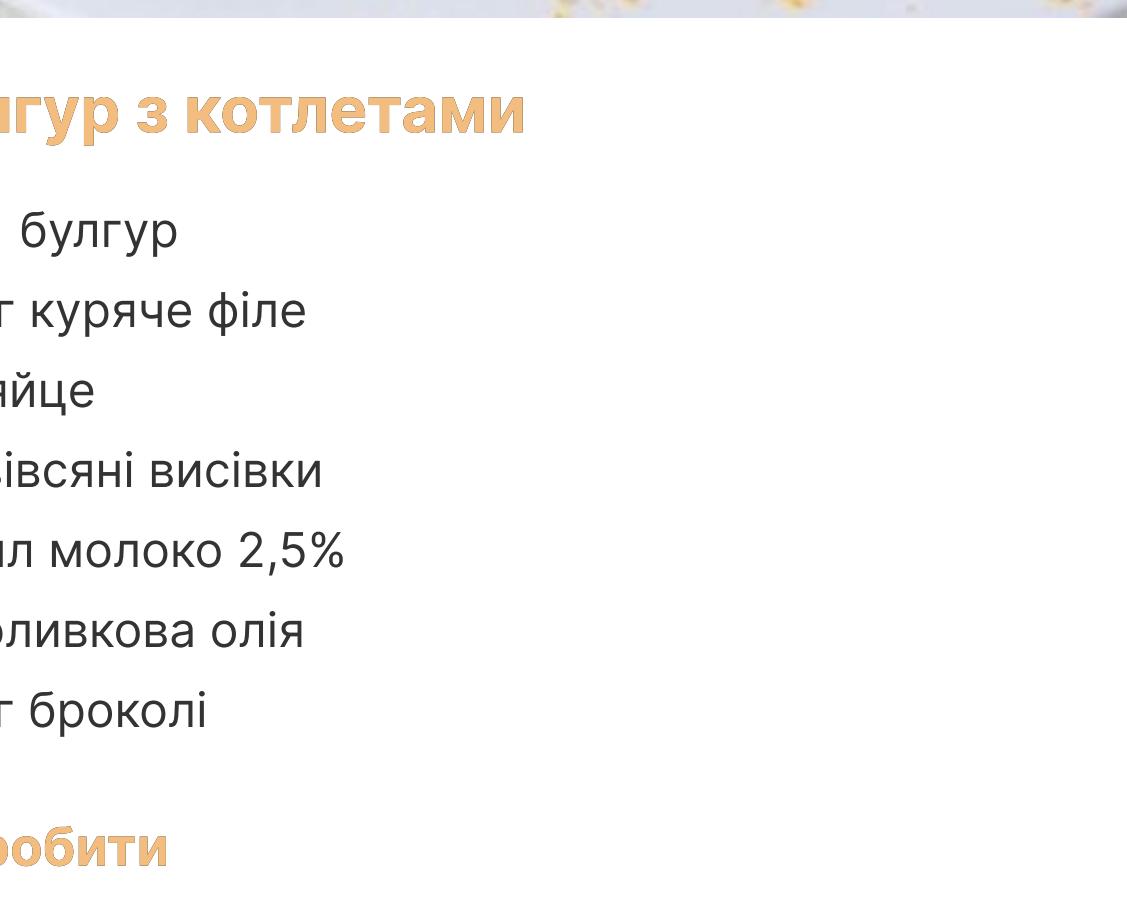


### Смузі

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



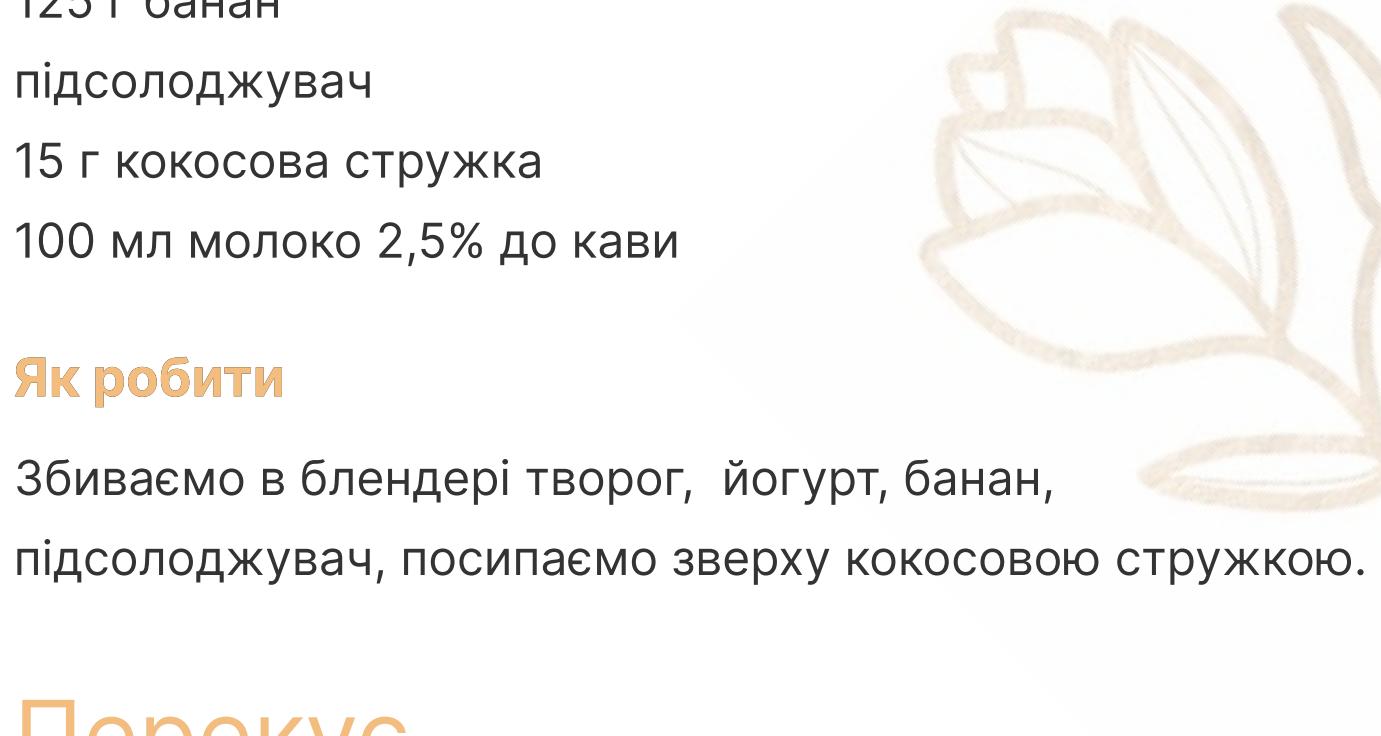
### Булгур з котлетами

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.

## 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.

## Вечеря



# День 11

## Сніданок

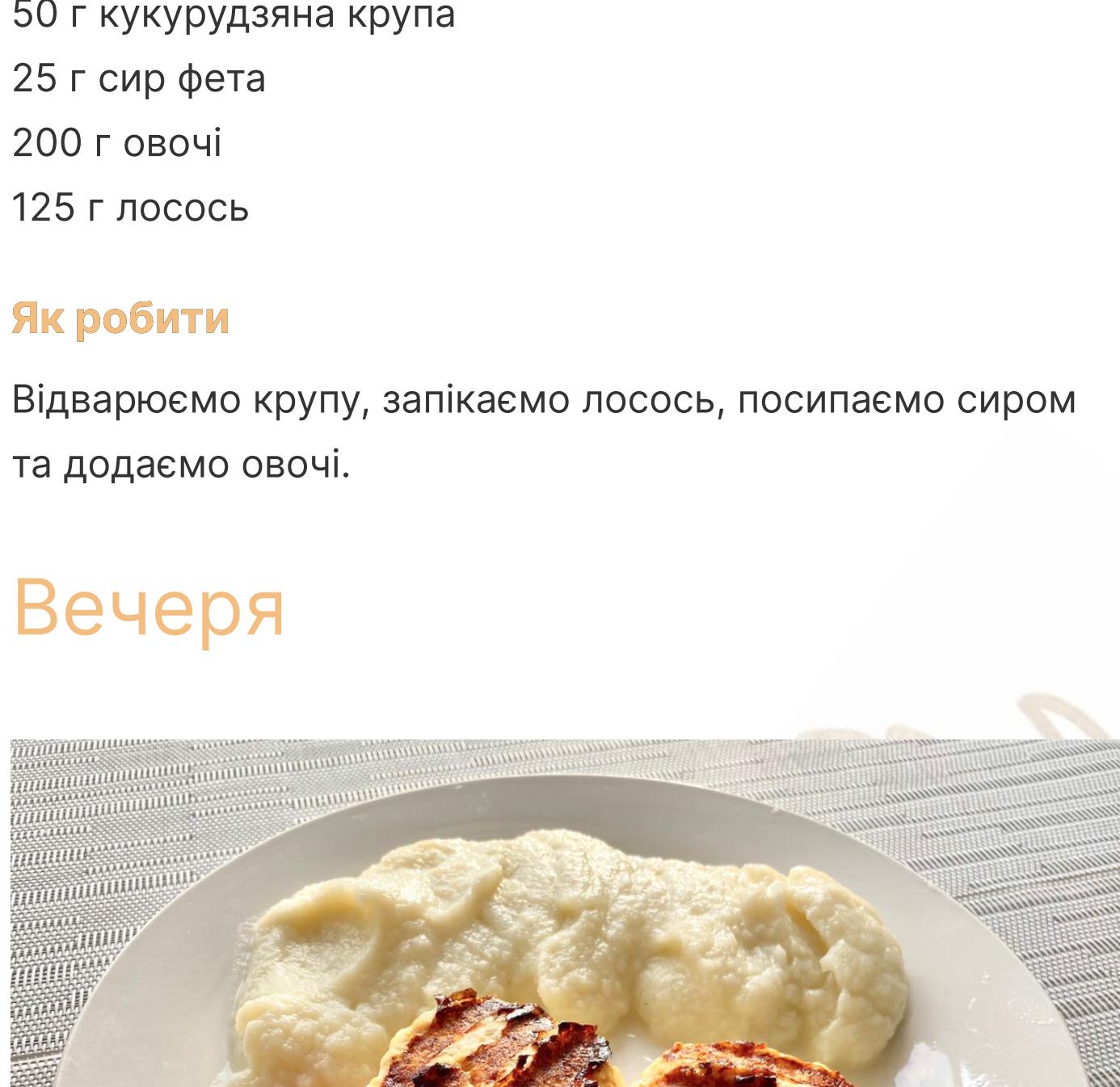


### Шоколадні панкейки

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



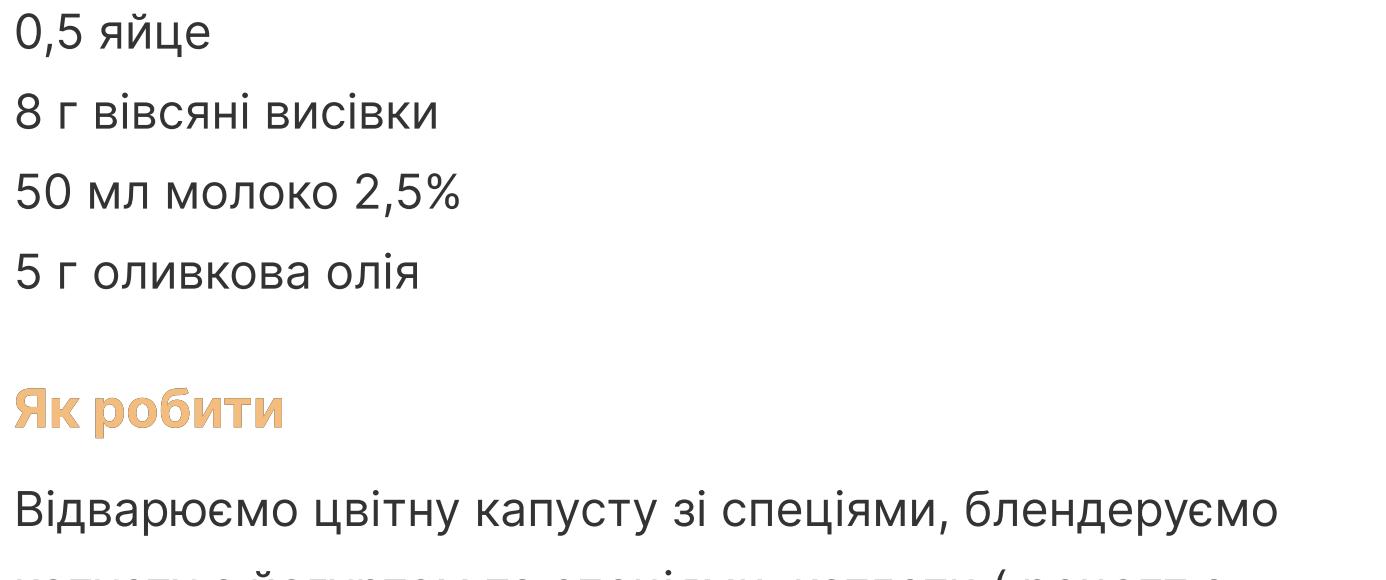
## Перекус



### Творог з фруктами

150 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 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

### Як робити

Відварюємо крупу, нарізаємо банан, присипаємо горішками та поливаємо медом.

## Перекус



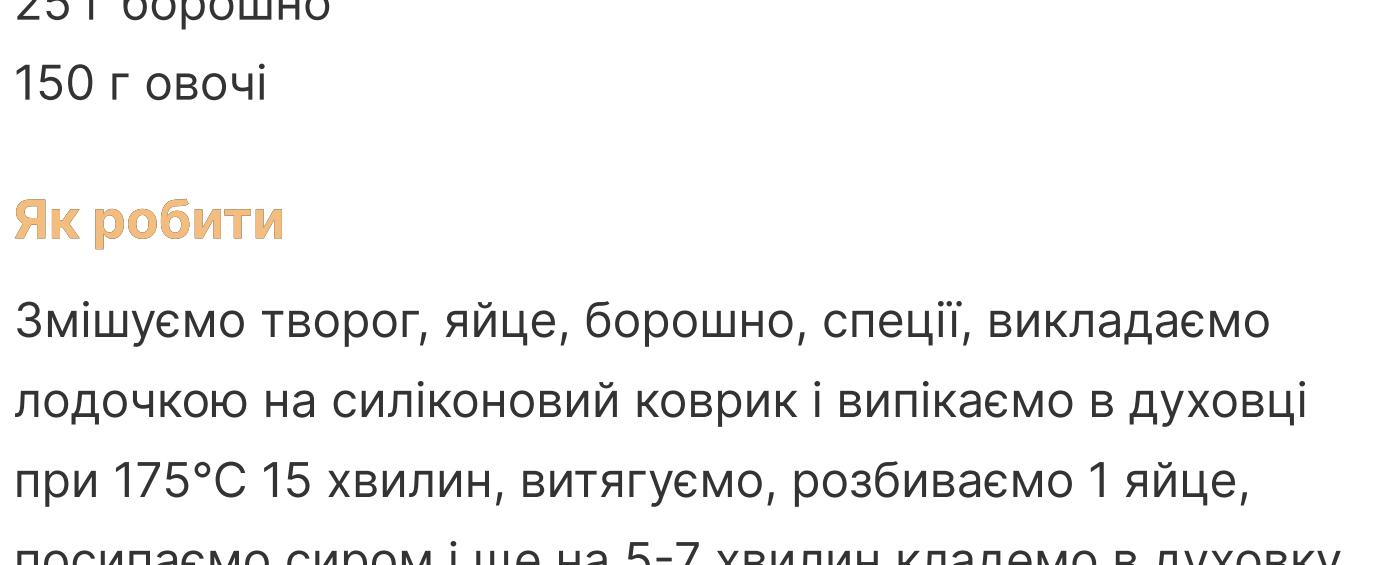
### Яєчня

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 соці або свіжий  
10 г оливкова олія  
150 г помідорі 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 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.

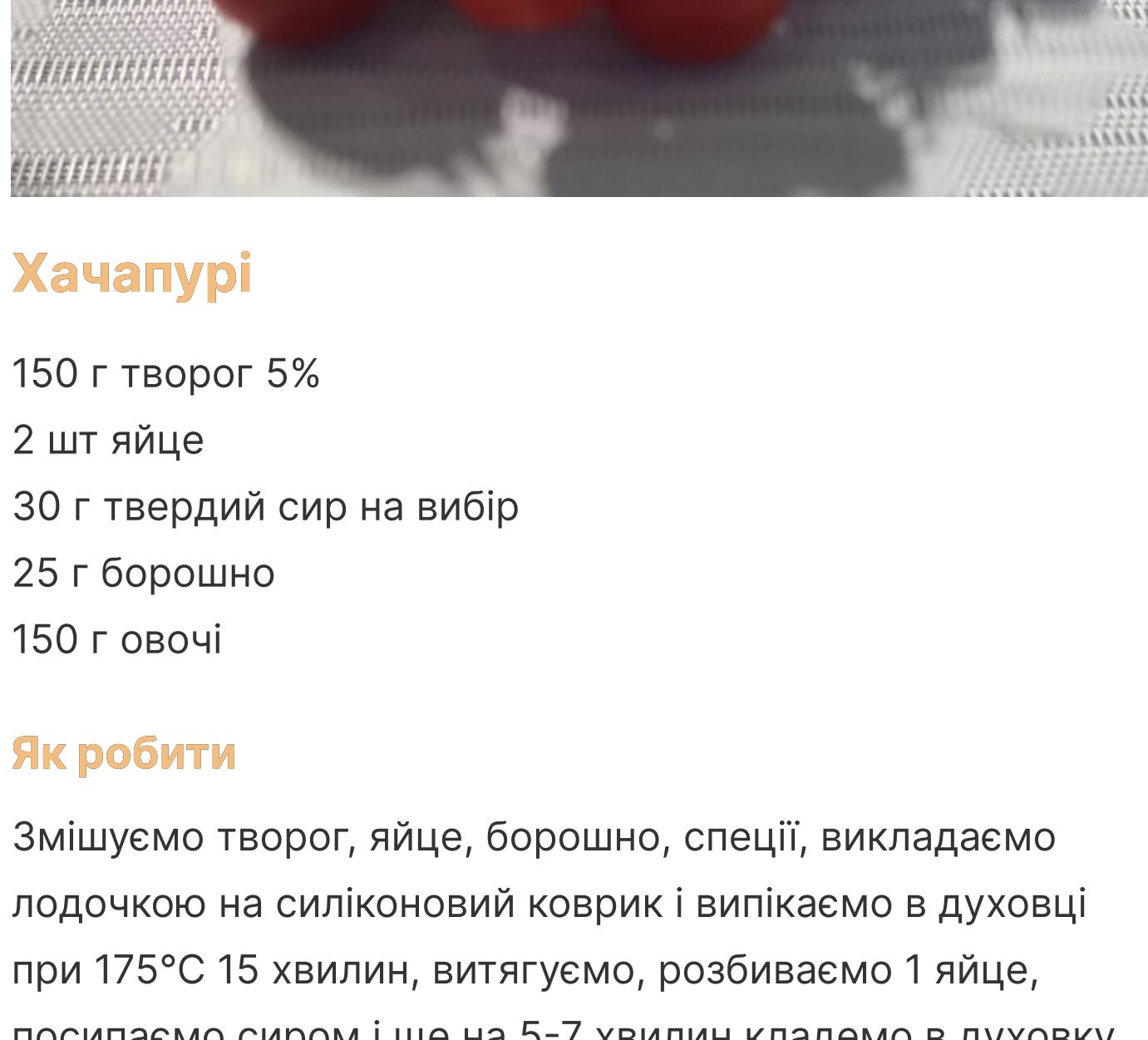


### Хачапурі

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

### Як робити

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



## Перекус



### Сирники

150 г творог 5%  
0,5 яйце  
20 г борошно  
підсолоджувац  
ваніль  
150 г банан

5 г оливкова олія

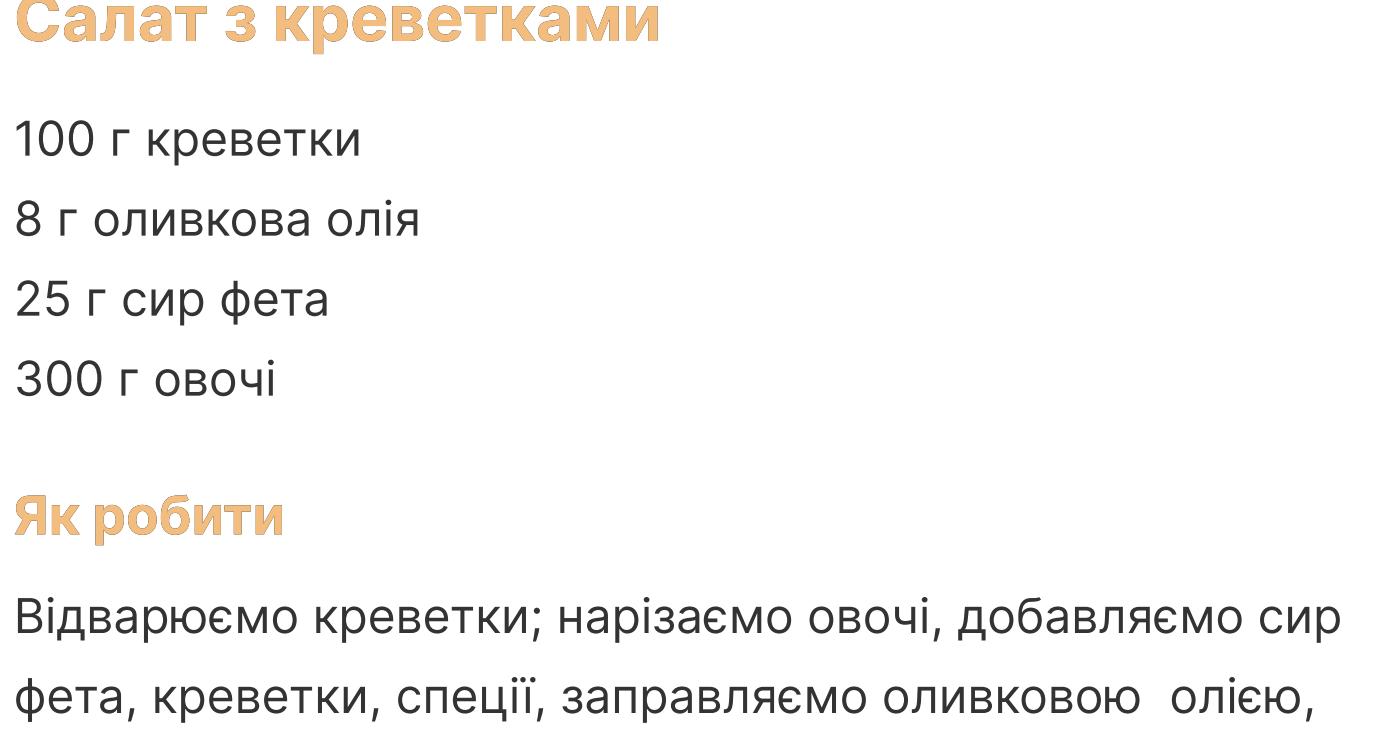
### Як робити

Змішуємо творог, яйце, борошно, ваніль, підсолоджувац,

дрібка солі, смажимо сирники на оливковій олії,

нарізаємо банан.

## Обід



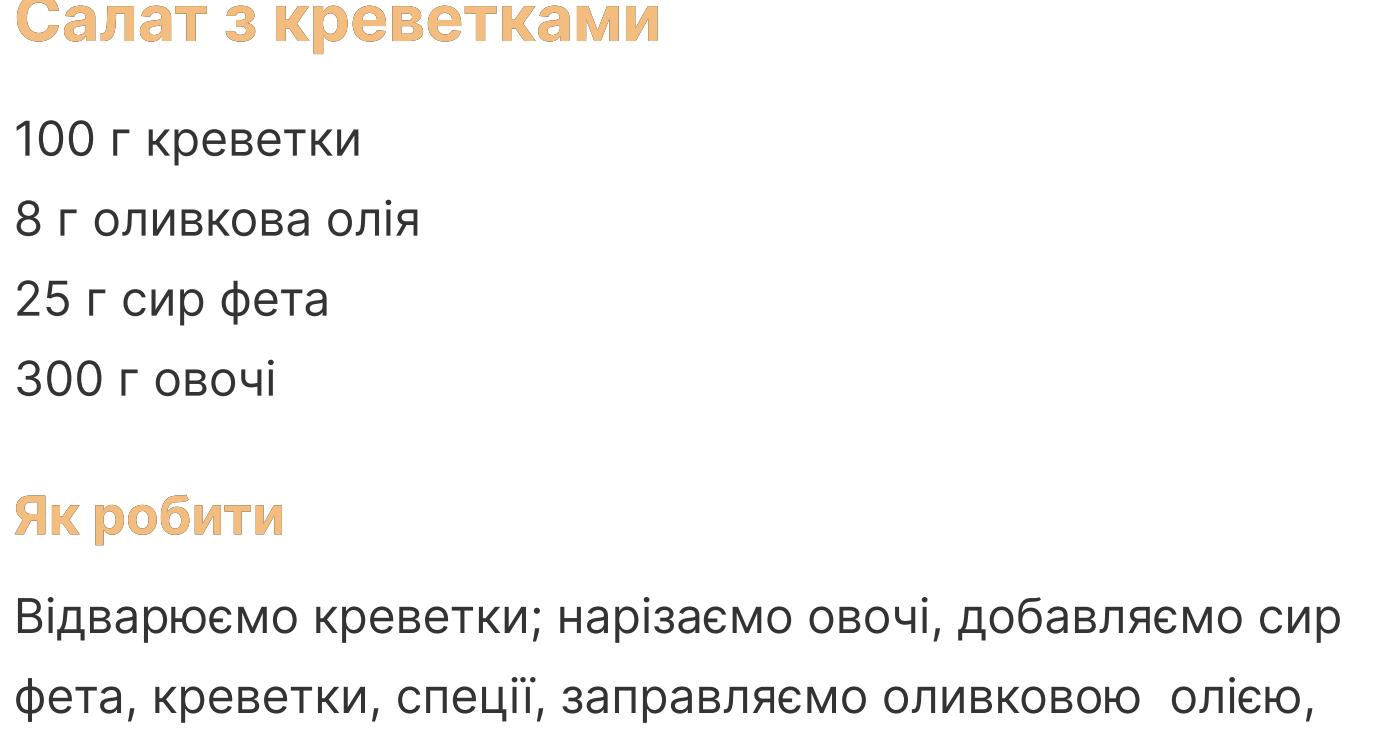
### Булгур з курочкою

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  
підсолоджувац  
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, підсолоджувац 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

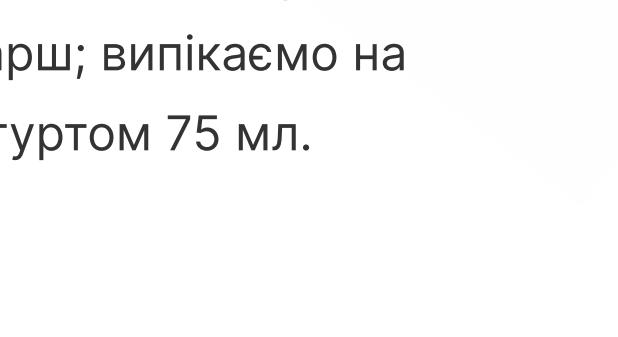
Відварюємо рис, з курячого філе робимо фарш, змішуємо готовий рис, фарш, яйце, висівки, цибуля, спеції і це все протушуємо в томатній пасті, добавляємо води на ваш смак, подаємо з овочами.

## 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

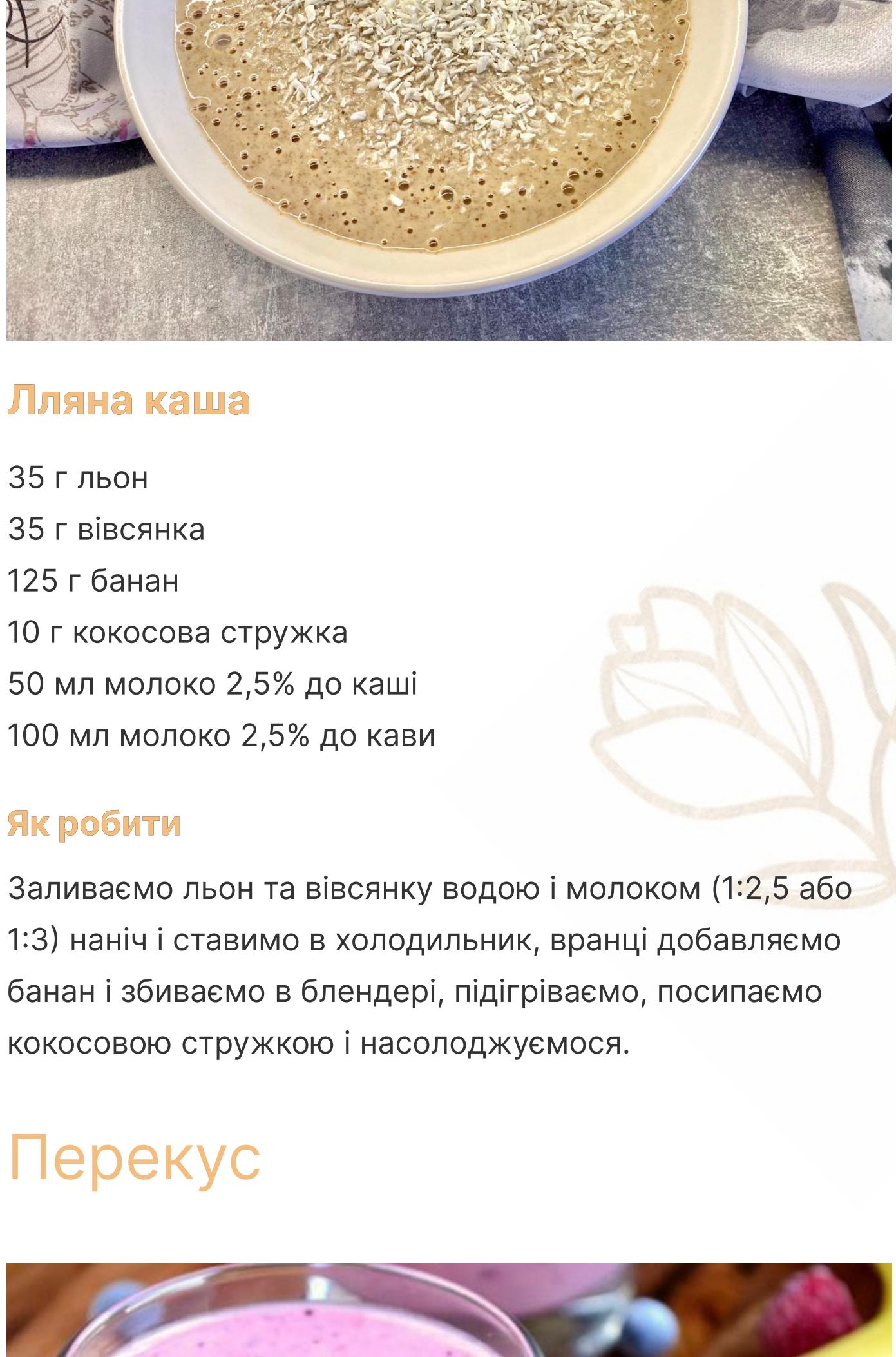
З курячого філе робимо фарш, тримо кабачок, солимо, перчимо і вичавлюємо сік, добавляємо яйце, борошно, цибулю натерту, йогурт і курячий фарш; випікаємо на оливковій олії оладки, подаємо з йогуртом 75 мл.

# Продуктова корзина третього тижня харчування

18 шт яйце  
50 г хліб  
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  
35 г льон  
підсолоджувач  
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 черрі  
100 г картопля  
100 г перець болгарський  
100 г стручкова квасоля (свіжа або морожена)  
50 г квасоля (варена або консервована)  
325 г морква  
395 г цибуля  
частник  
сода  
71 г оливкова олія  
200 г лосось або скумбрія  
100 г креветки  
225 г тунець свіжий, морожений, у власному соку  
125 г хек  
925 г куряче філе або індика  
175 г куряча печінка  
300 г лимон  
гірчиця  
12 г горіхи  
18 г горіхова паста  
50 г томатна паста  
60 г паста bolognese

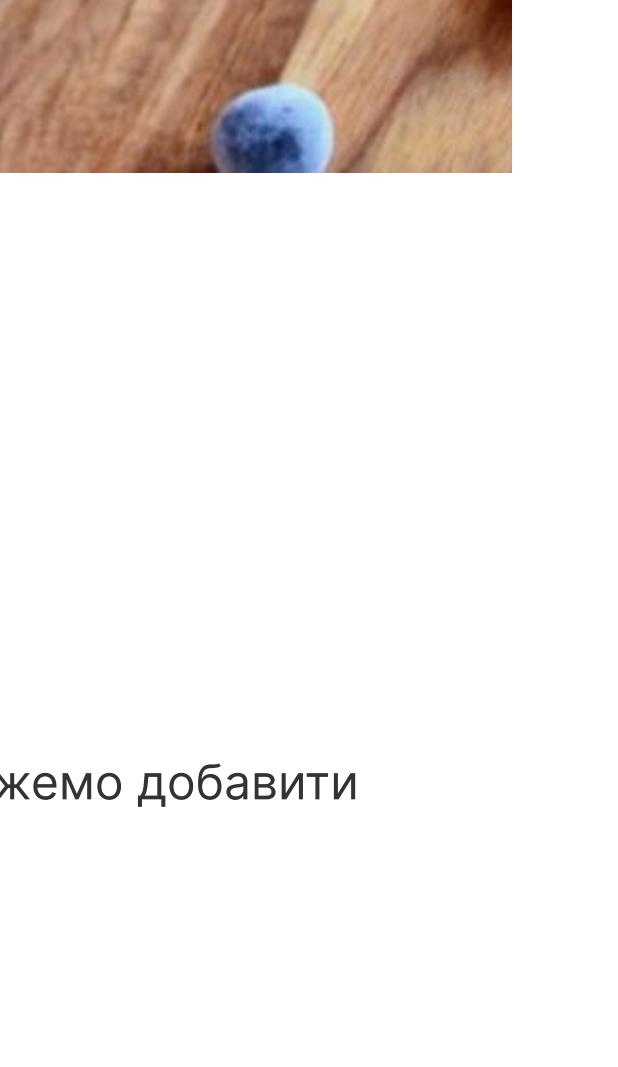
# День 15

## 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



## Перекус



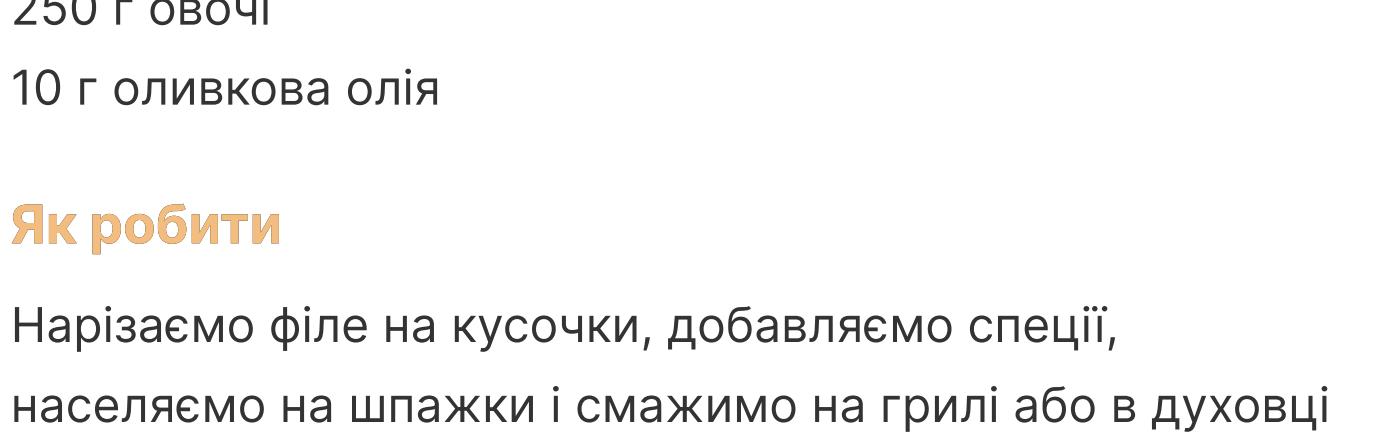
### Смузі

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

### Як робити

Збиваємо все разом в блендері, можемо добавити підсолоджувац.

## 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

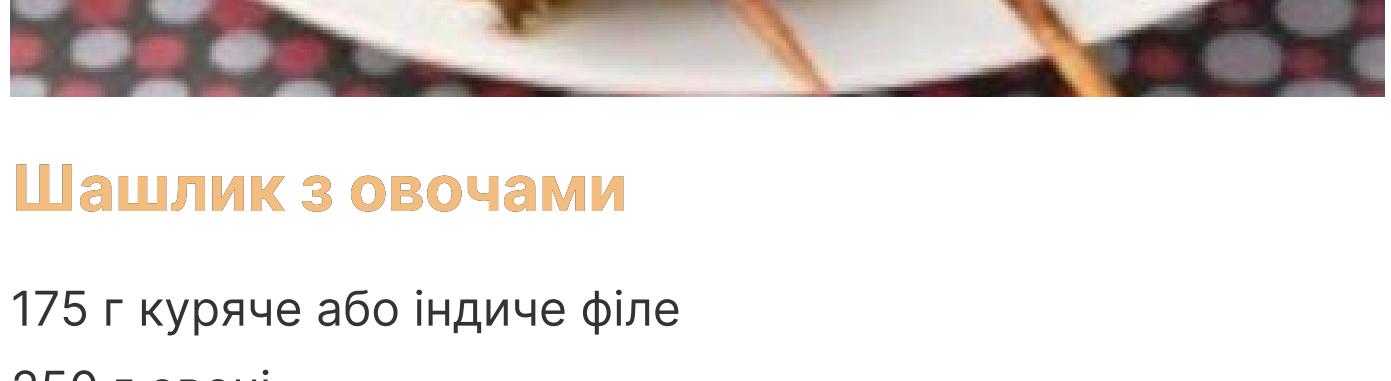


### Шашлик з овочами

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

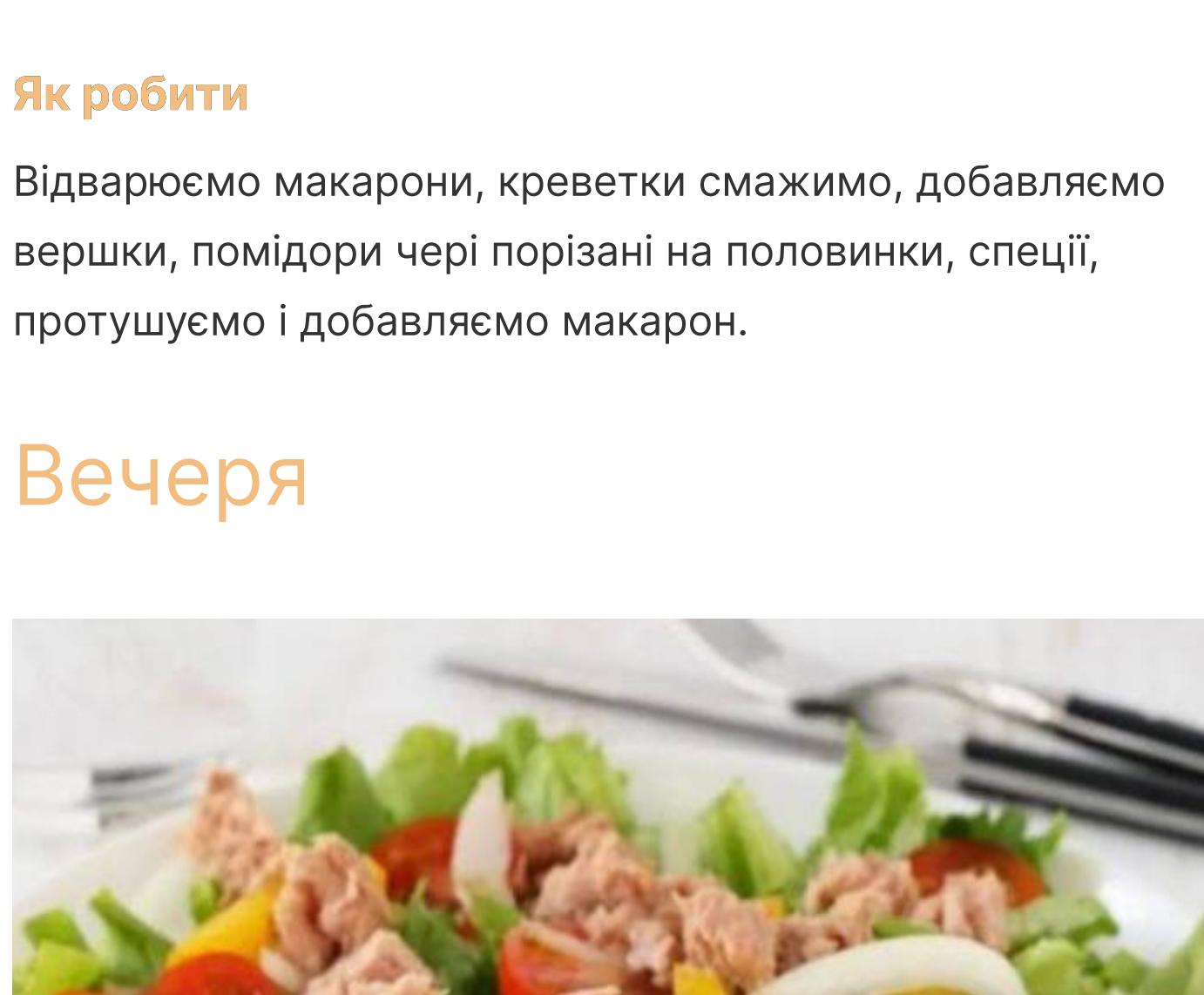
150 г творог 5 %  
1 яйце  
50 мл йогурт 2,5%  
20 г борошно  
18 г кокосова стружка  
100 г банан  
підсолоджувац  
75 мл йогурт 2,5%  
100 мл молоко 2,5% до кави



### Як робити

Збиваємо в блендері творог, яйце, йогурт, кокосову стружку, борошно, банан, підсолоджувац і запікаємо в духовці 150 °C 30-40 хвилин, подаємо з йогуртом 75 мл. Можемо пекти одразу подвійну порцію на два дні.

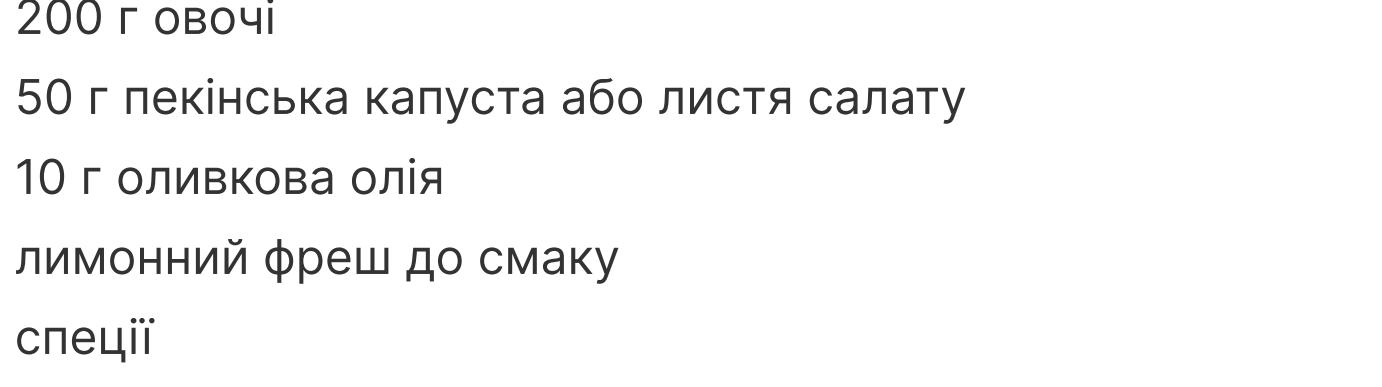
## Перекус



### 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

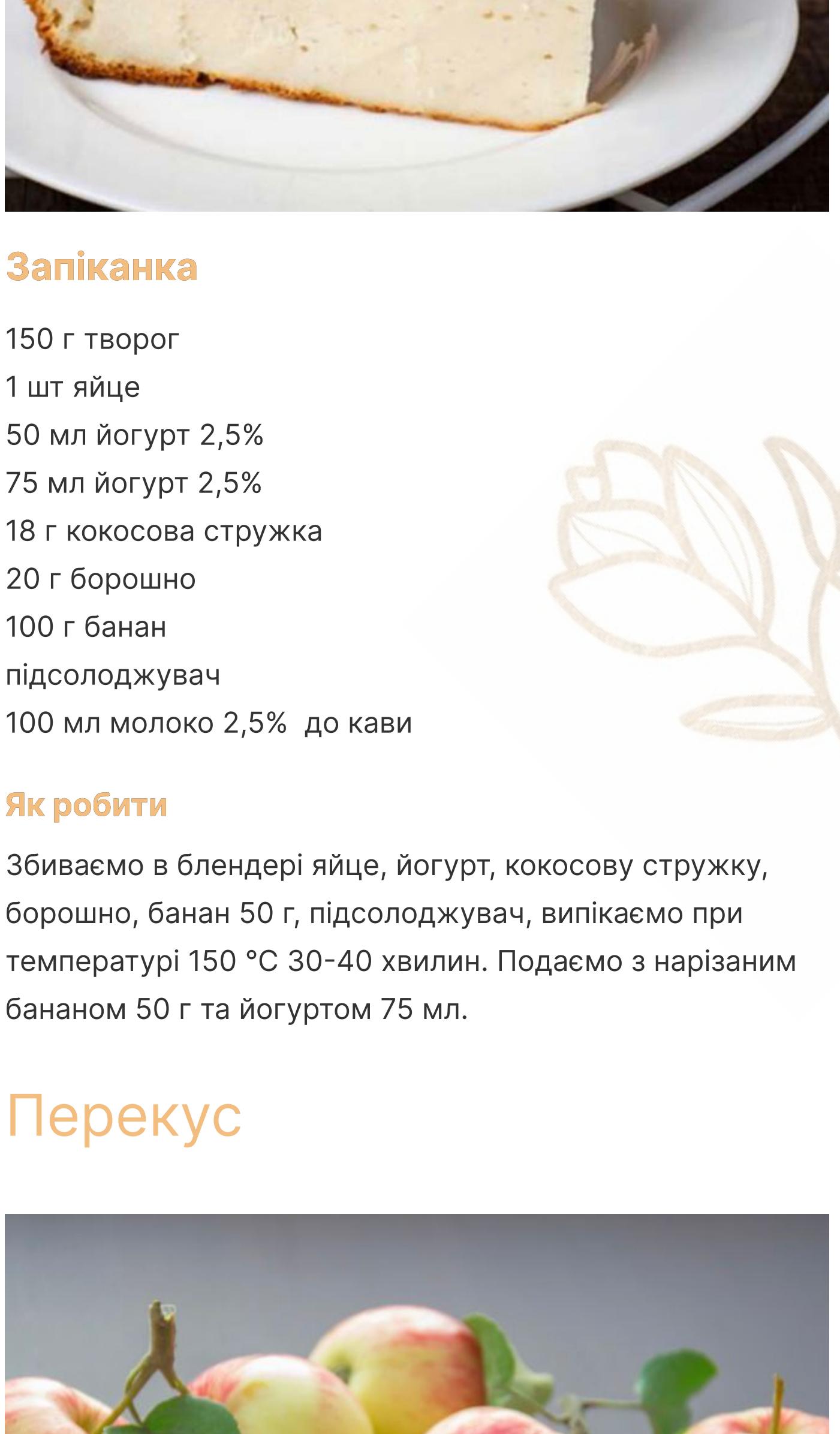
спеції

### 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  
підсолоджувац  
100 мл молоко 2,5% до кави

### Як робити

Збиваємо в блендері яйце, йогурт, кокосову стружку, борошно, банан 50 г, підсолоджувац, випікаємо при температурі 150 °C 30-40 хвилин. Подаємо з нарізаним бананом 50 г та йогуртом 75 мл.

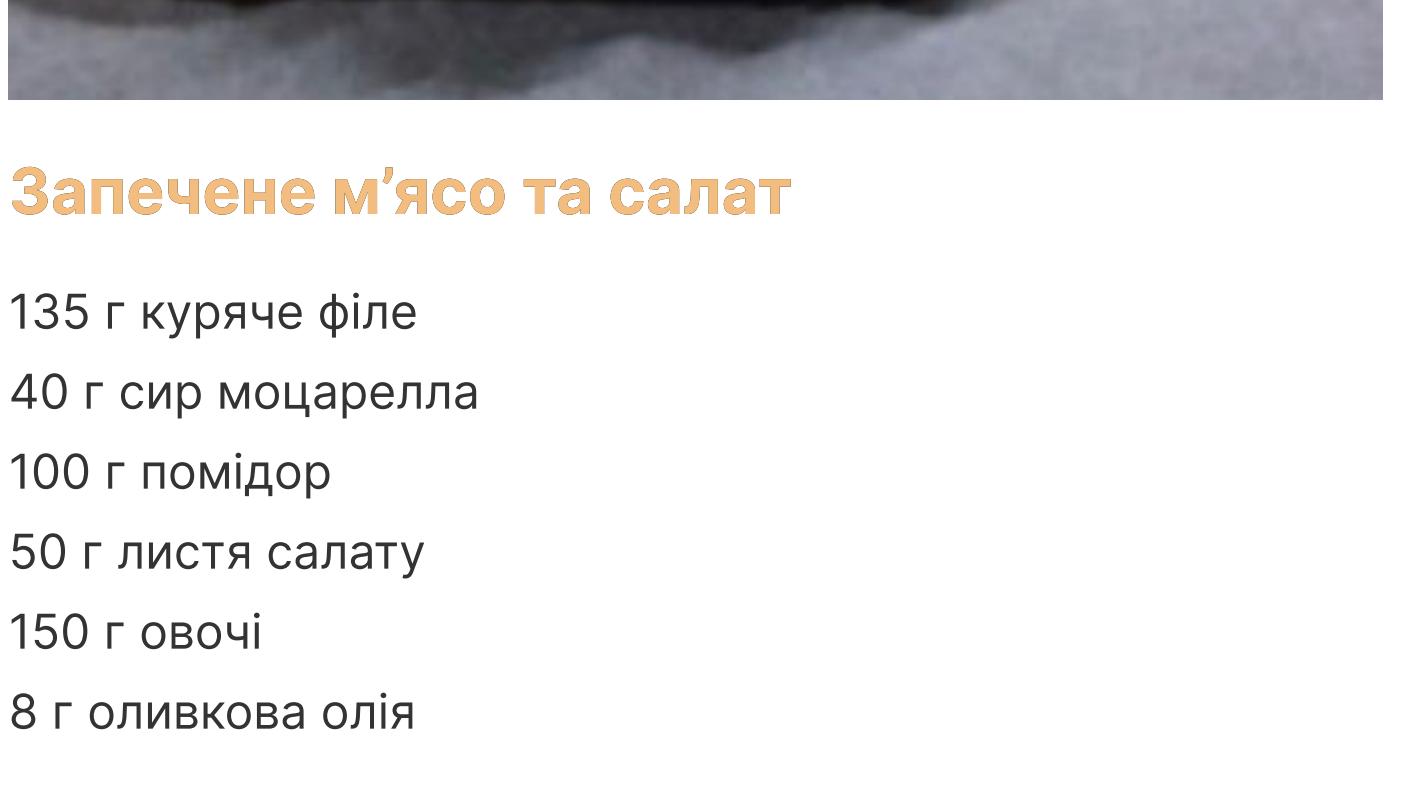
## Перекус



### 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

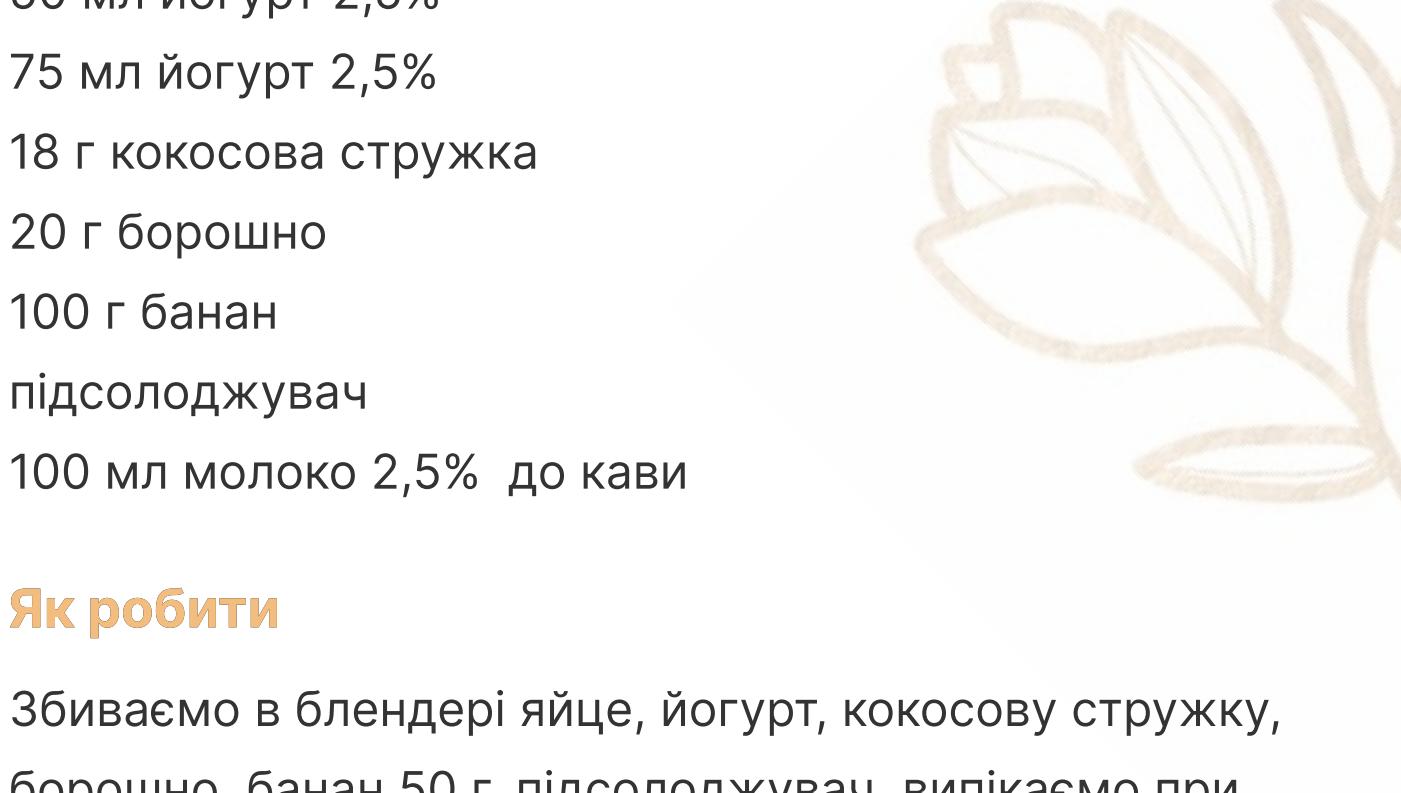
60 г булгур

150 г овочі

### Як робити

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

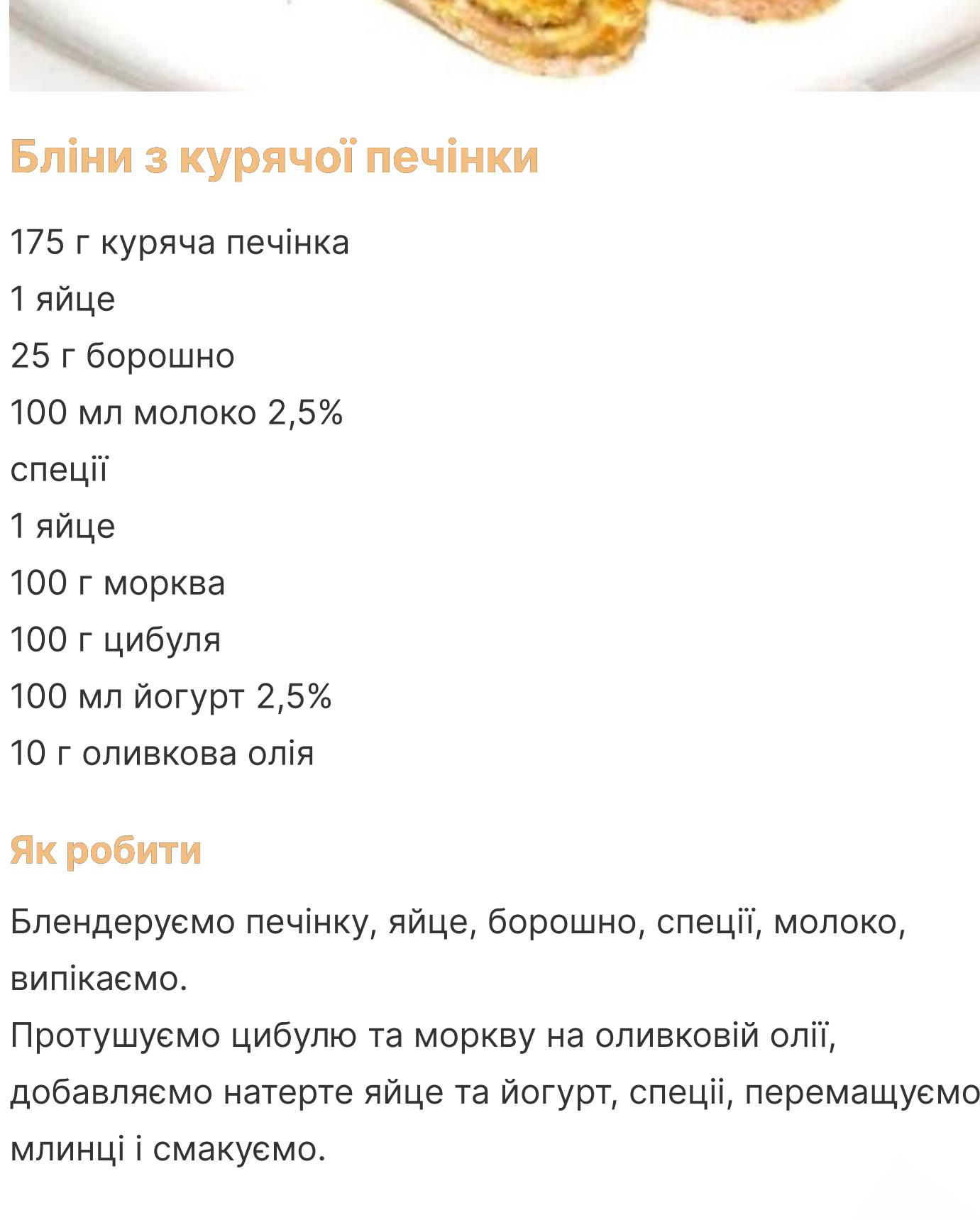
200 г фрукти

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, перемашуємо 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, нарізаємо овочі та сир фета.

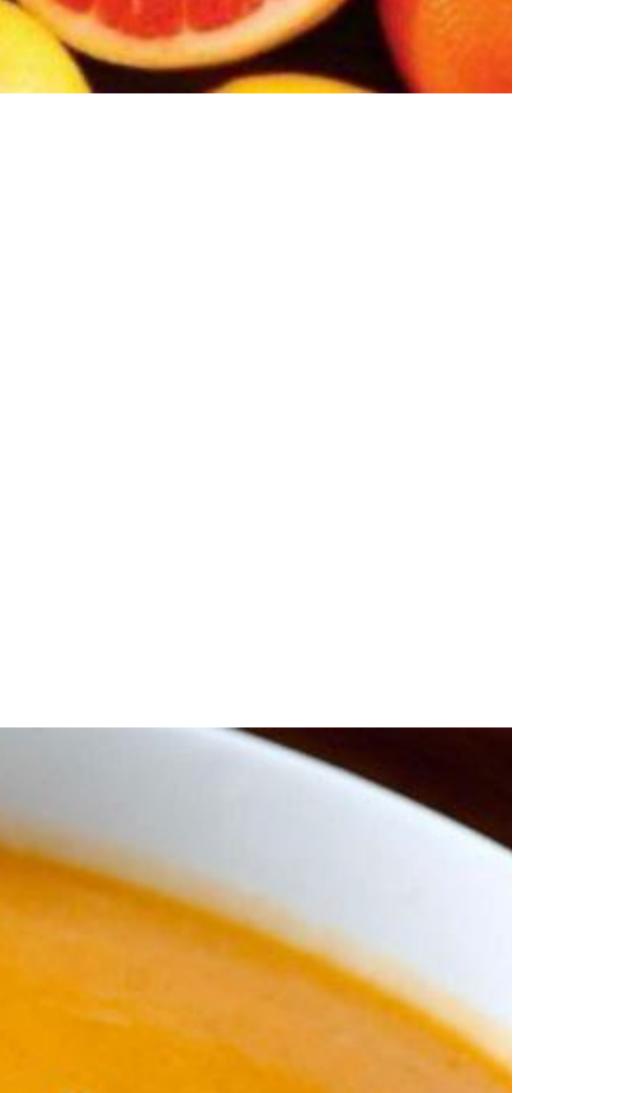
# День 19

## 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

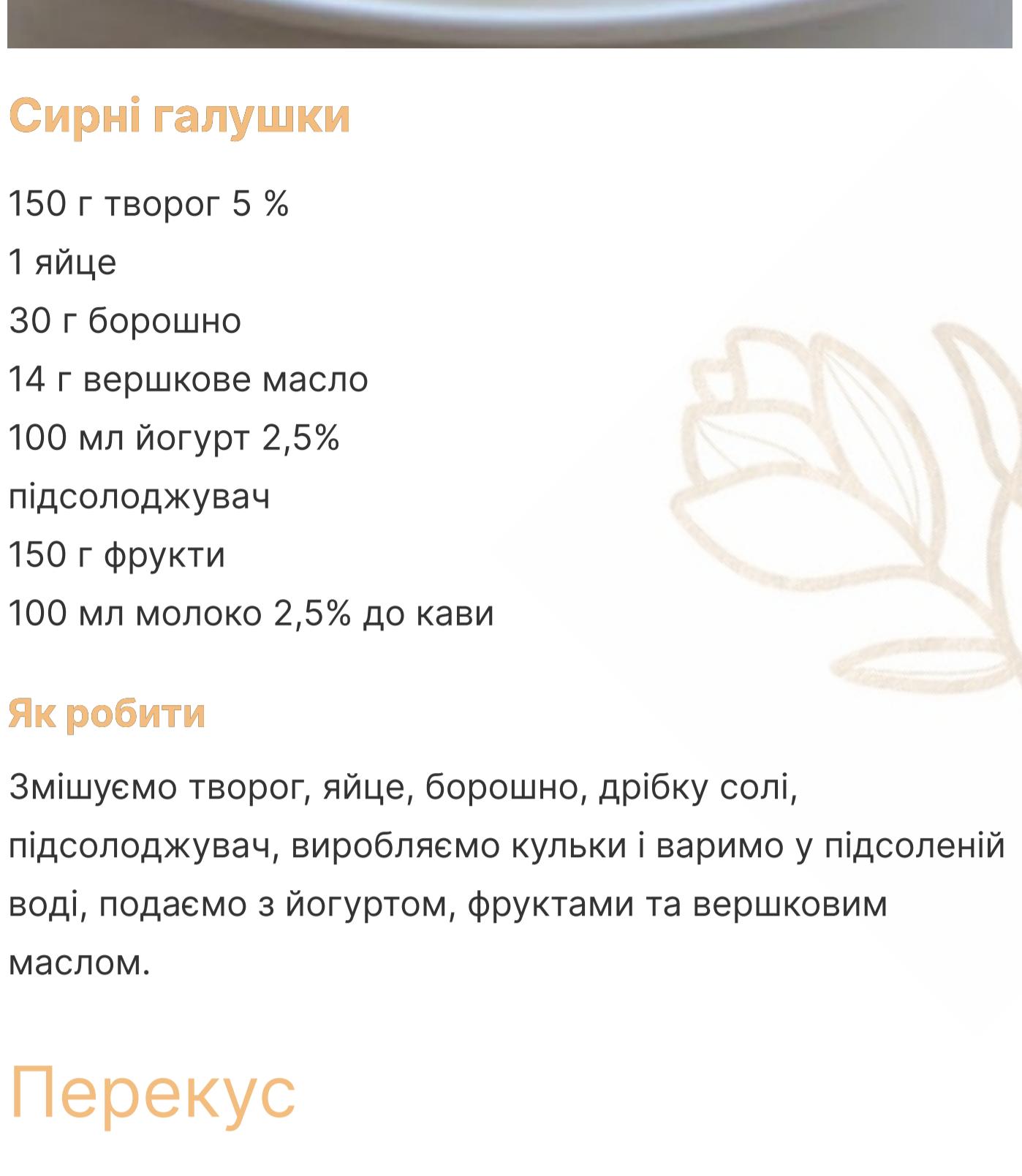
70 г сочевиця  
50 г картопля  
50 г цибуля  
50 г морква  
25 г томатна паста  
спеції ( карі, часник, сіль, перець та інші )  
1 шт яйце

### 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

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

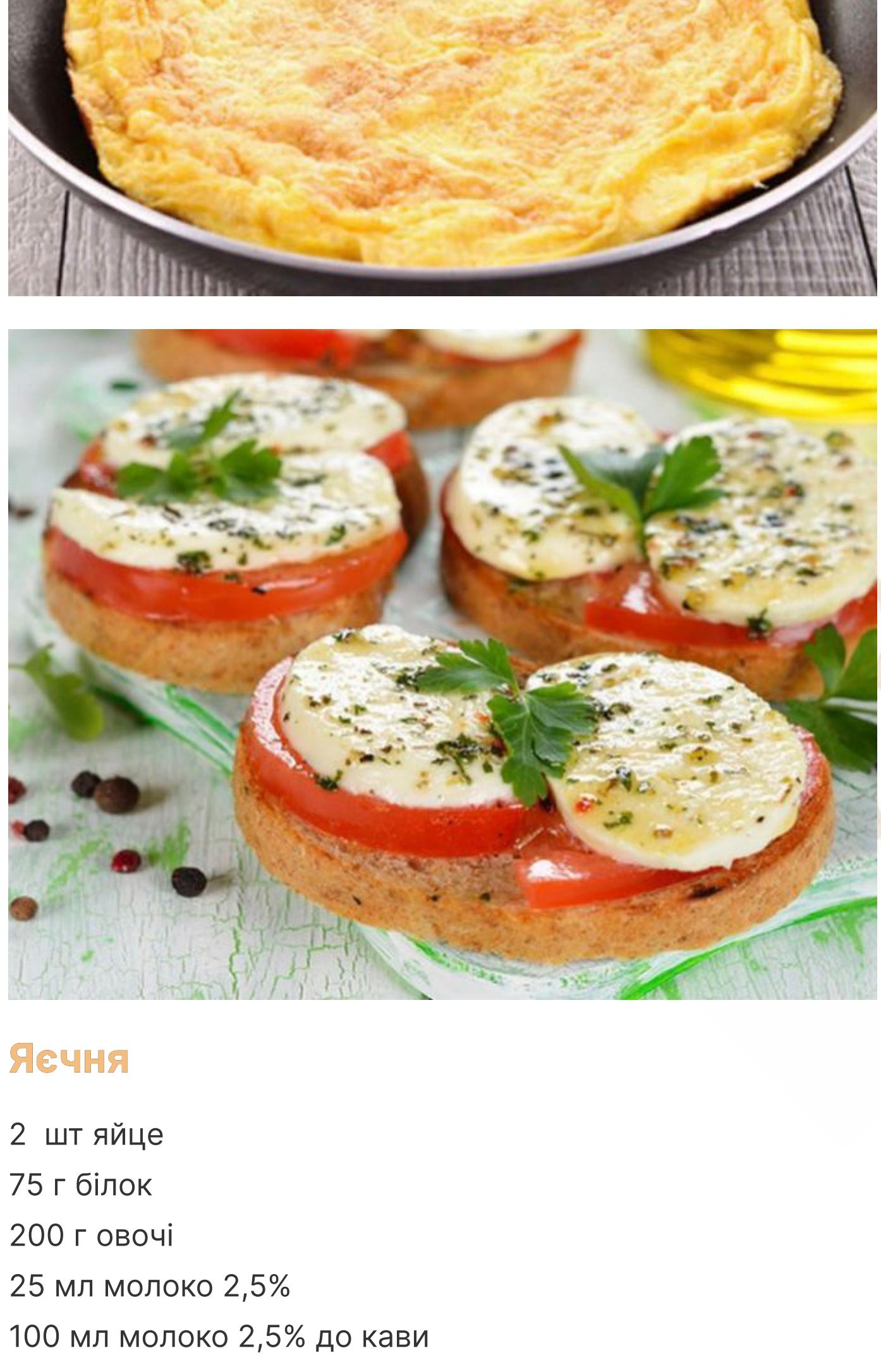
### Як робити

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



# День 20

## Сніданок



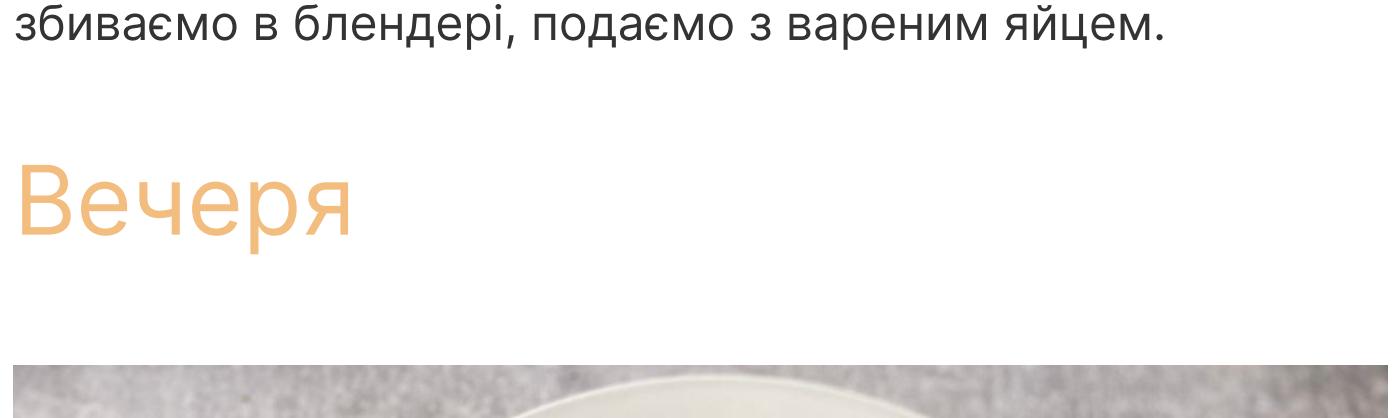
### Яєчня

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



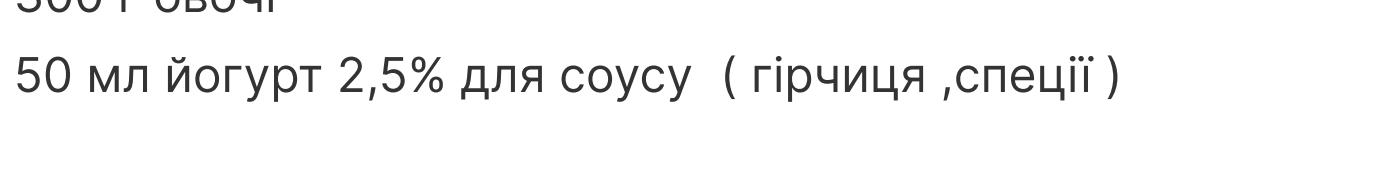
### Смузі

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



### Рибка з овочами

200 г лосось або скунбрія

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



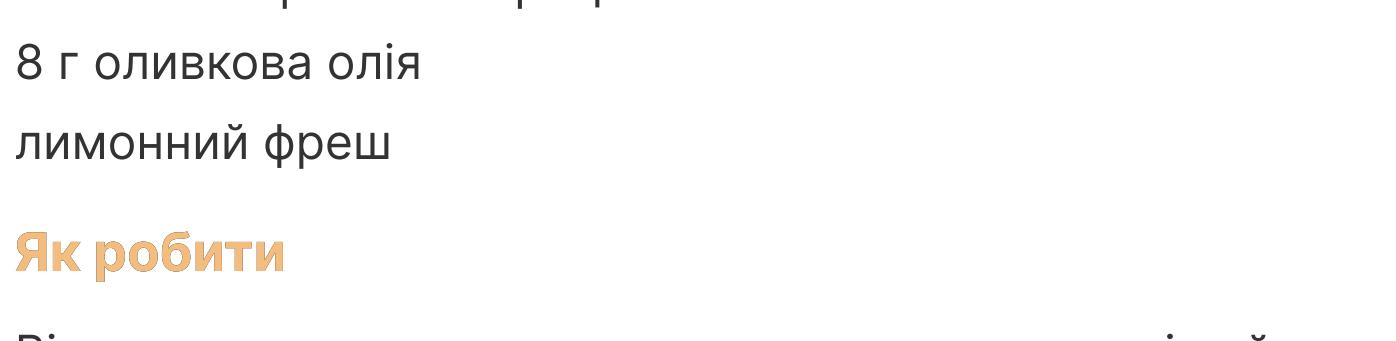
## Смузі

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

## Обід



## 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.

