

# 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  
80 г хліб  
70 г сир твердий на вибір  
50 г сир фета  
35 г сир вершковий  
8 г сир пармезан  
550 мл йогурт 2,5%  
300 г творог 5%  
875 мл молоко 2,5%  
300 г банан  
50 г виноград  
1050 г ягоди або фрукти  
підсолоджувац  
140 г вівсянка плющена  
85 г гречка  
50 г макарони твердих сортів  
70 г борошно  
1 шт лаваш  
50 г булгур  
100 г капуста білокачана  
50 г морква  
350 г броколі  
135 г листя салату  
2000 г овочі  
100 г стручкова квасоля  
50 г картопля  
150 г молодий горошок (морожений)  
50 г кукурудза ніжна  
200 г цибуля  
чесник  
100 г перець болгарський  
сода  
3 г какао  
73 г оливкова олія  
350 г лосось  
1050 г куряче філе або індика  
300 г тілапія або хек  
300 г лимон  
гірчиця  
55 г горіхи  
21 г мед  
150 г паста bolognese



# День 1

## Сніданок



### Яєчня

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

### Як робити

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

## Перекус



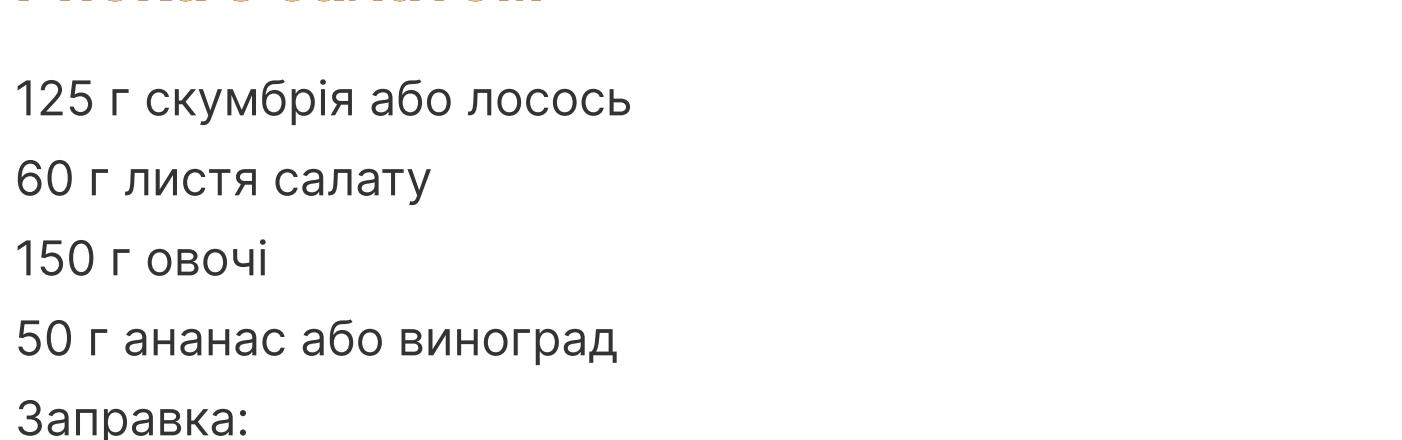
### Йогурт з бананом

150 г - йогурт 2,5%  
150 г банан

### Як робити

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

## Обід



### Гречана каша з курочкою

45 г гречка  
100 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 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.

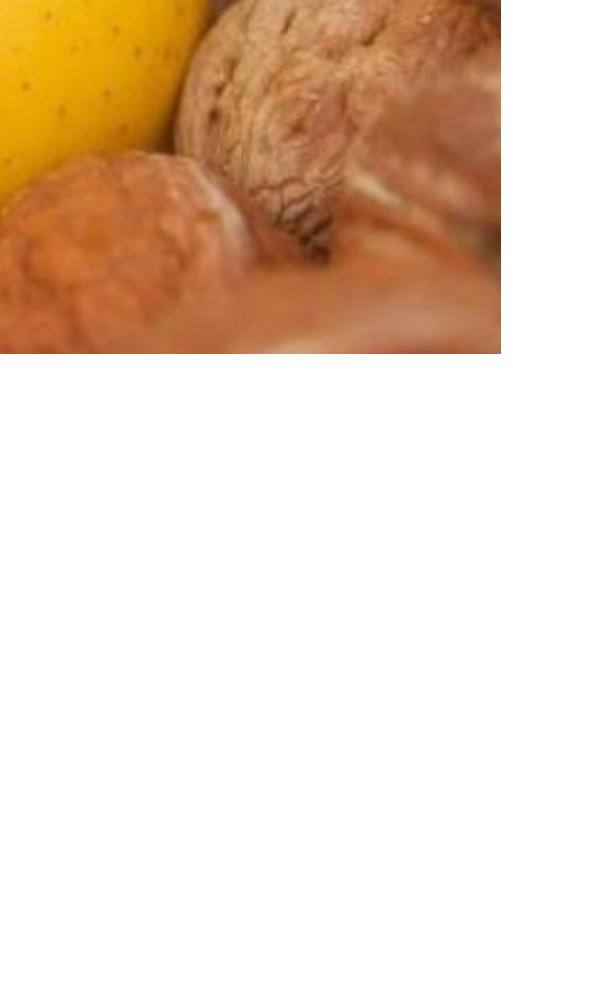
# День 2

## Сніданок



### Сирники

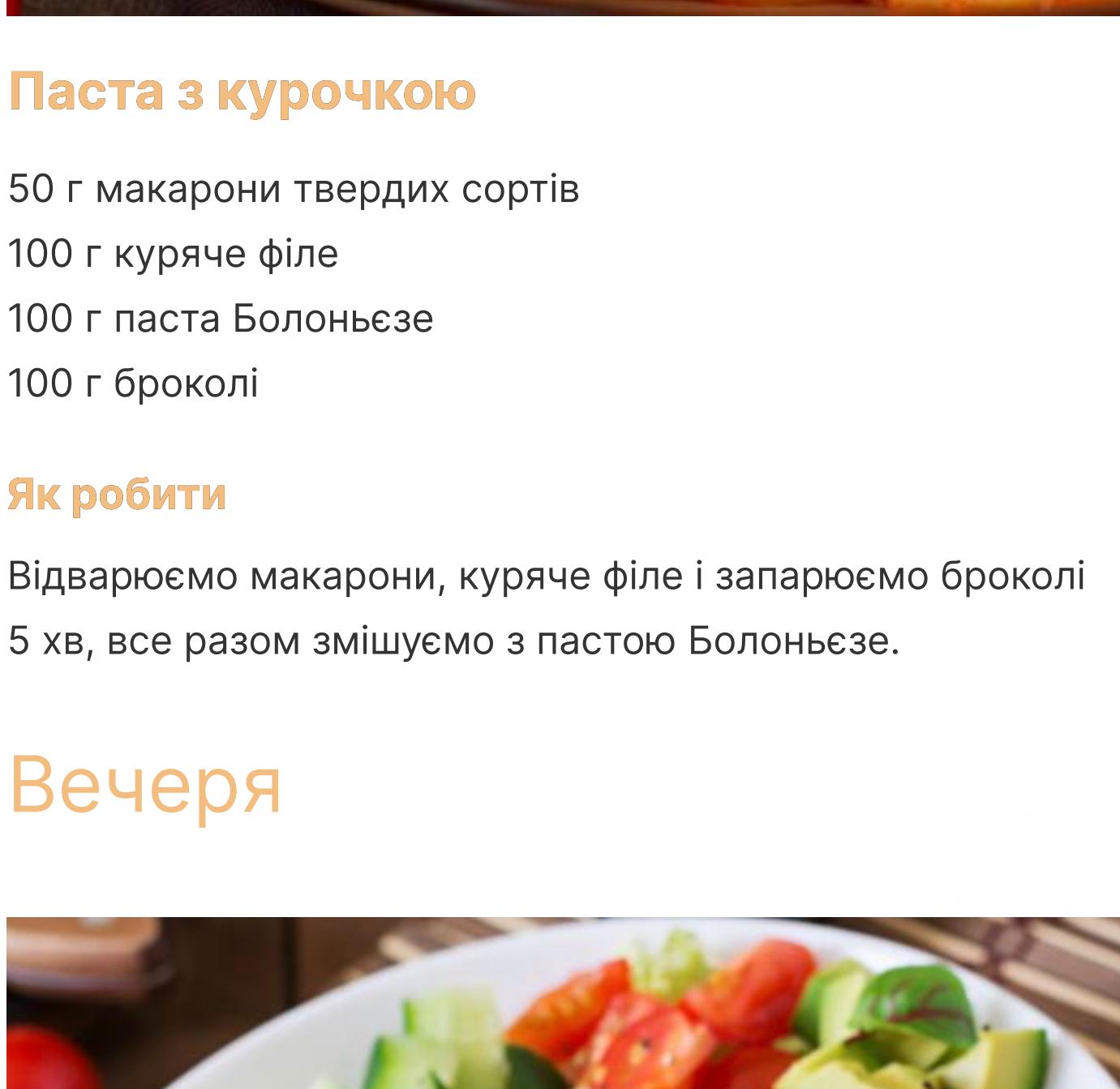
125 г творог 5%  
0,5 яйце  
20 г рисове борошно  
підсолоджувац  
5 г оливкова олія  
50 мл йогурт 2,5%  
100 г банан  
100 мл молоко 2,5% до кави



### Як робити

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

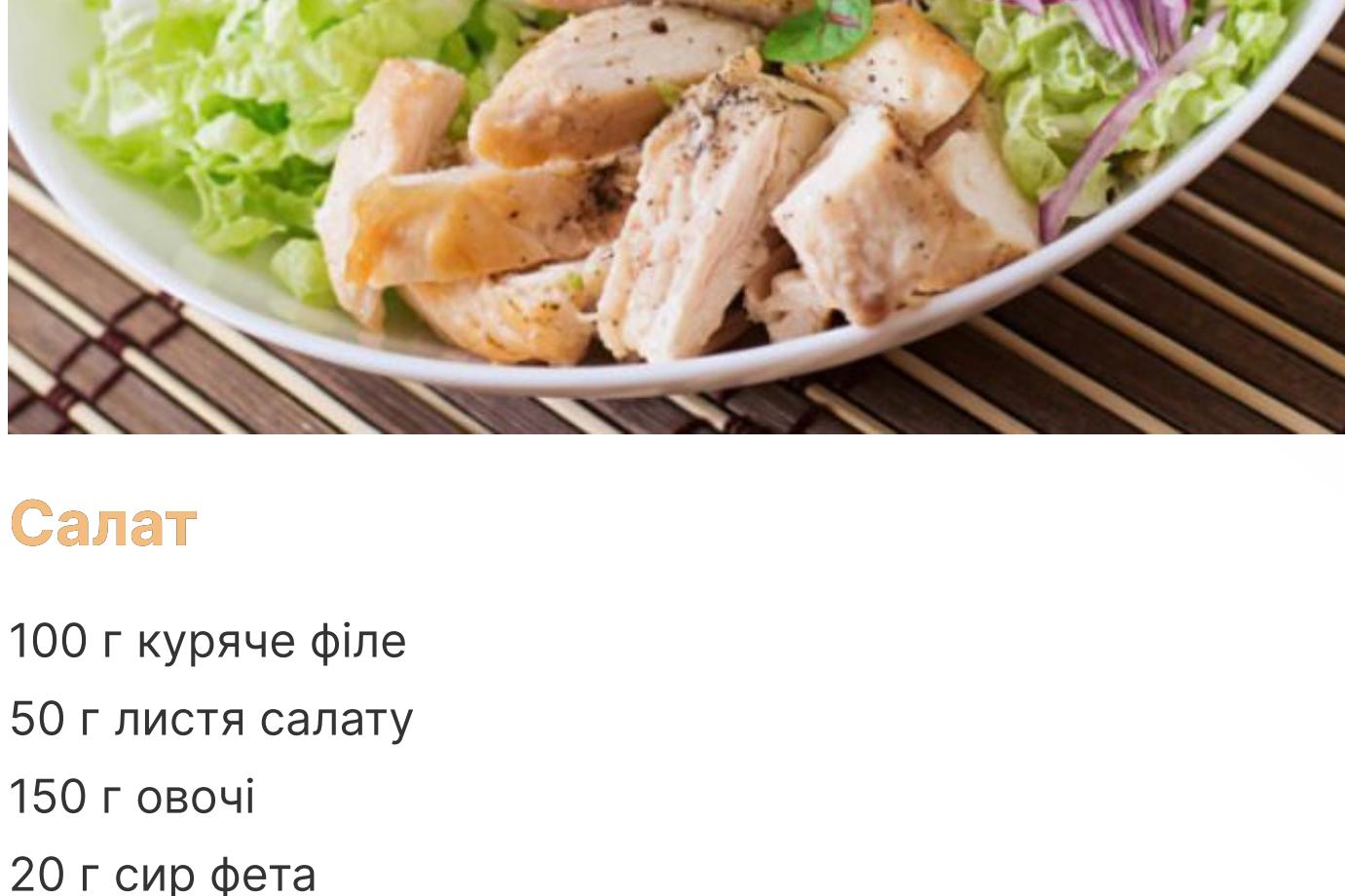
## Перекус



### Фрукти

200 г фрукти  
10 г горіхи

## Обід



### Паста з курочкою

50 г макарони твердих сортів  
100 г куряче філе  
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  
лімонний фреш

### Як робити

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

# День 3

## Сніданок



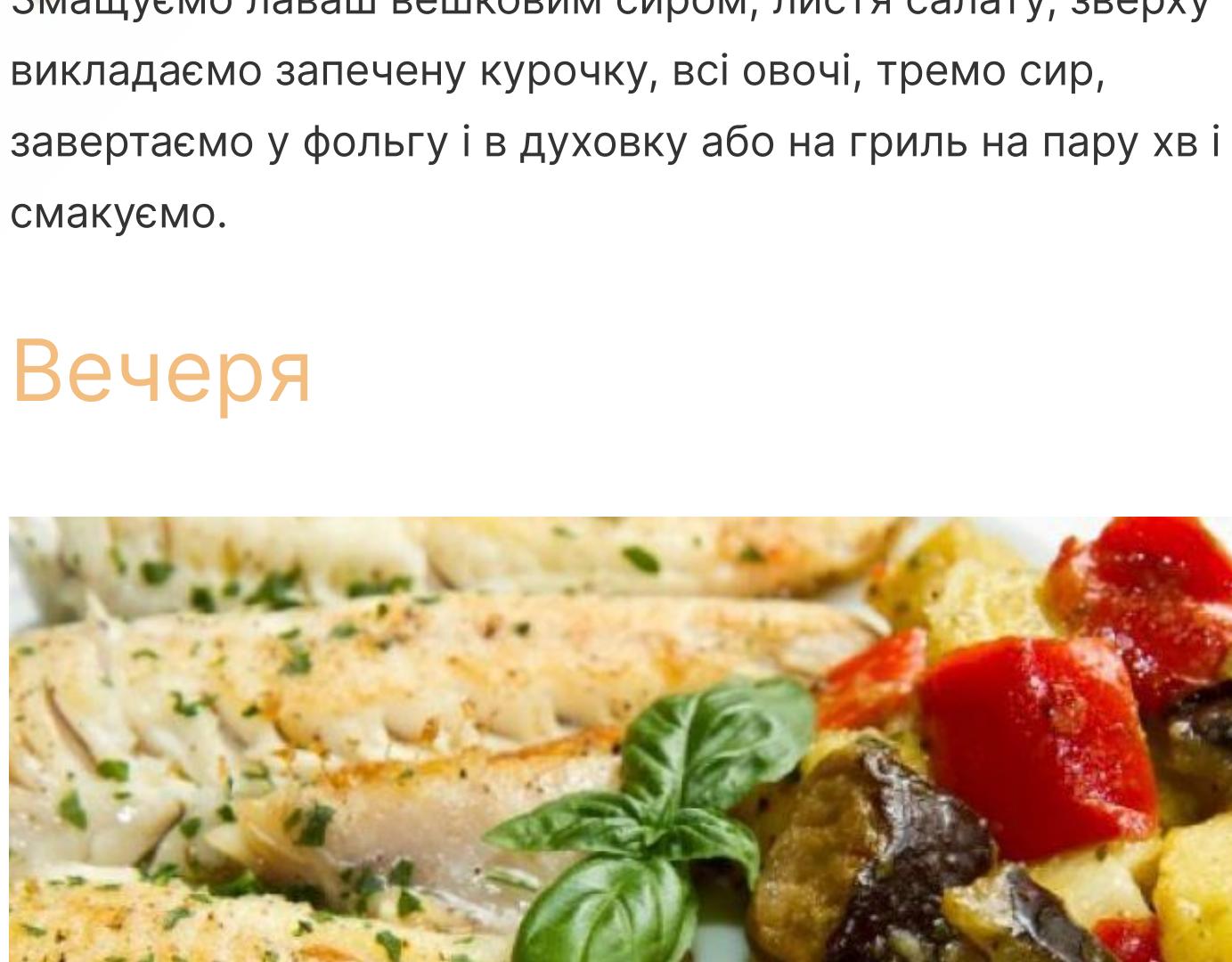
### Вівсяна каша з фруктами

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

### Як робити

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

## Обід



### Рол з лавашу

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

### Як робити

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

## Вечеря



### Рибка з овочами

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

### Як робити

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

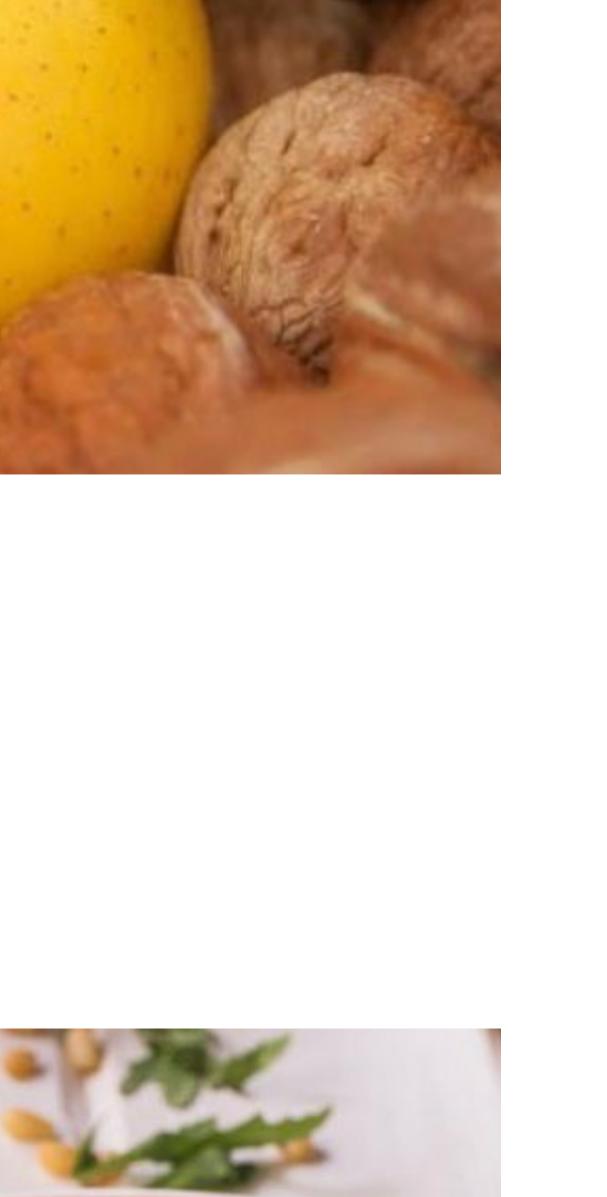
# День 4

## Сніданок



### Яєчня

2 шт яйце  
100 г стручковох квасолі  
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 стручковою квасолею, на хліб намащуємо вершковий сир, нарізаємо свіжі або на пару броколі.

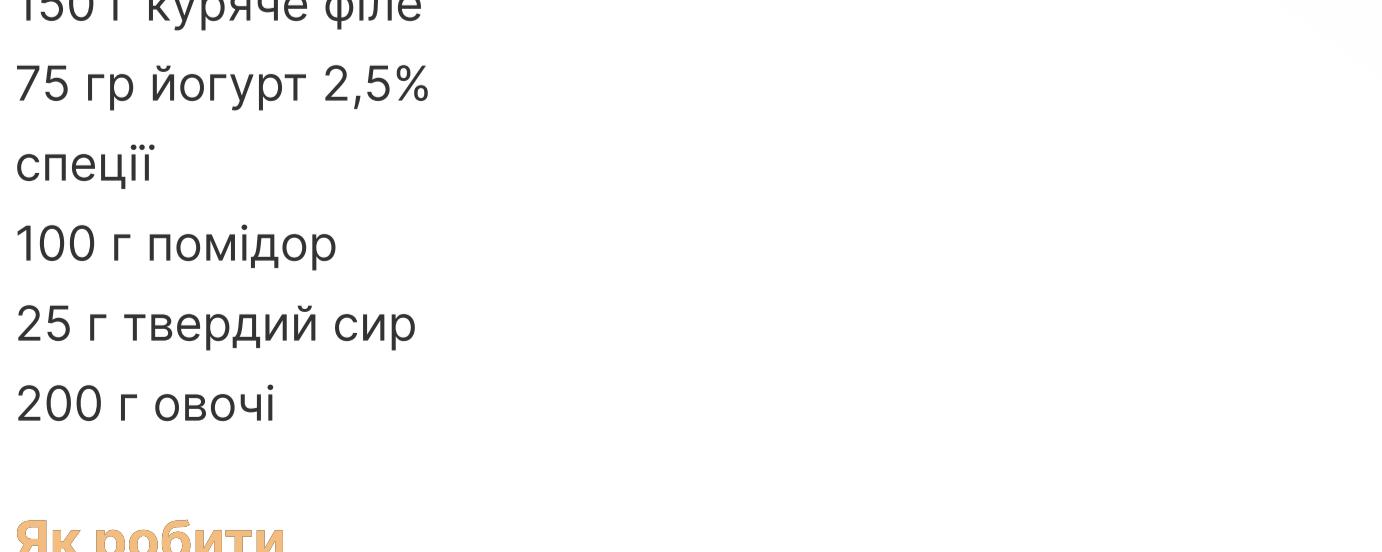
## Перекус



### Фрукти

300 г яблуко

## Обід



### Булгур з рибою

50 г булгур

50 г цибуля

100 г лосось

200 г овочі

### Як робити

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

## Вечеря



### М'ясо по-французьки

150 г куряче філе

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



## Як робити

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

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

## Обід



## Плов

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

50 г цибуля

10 г оливкова олія

200 г овочі

## Як робити

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

## Вечеря



## Рибка з овочами

150 г хек або тілапія

100 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.



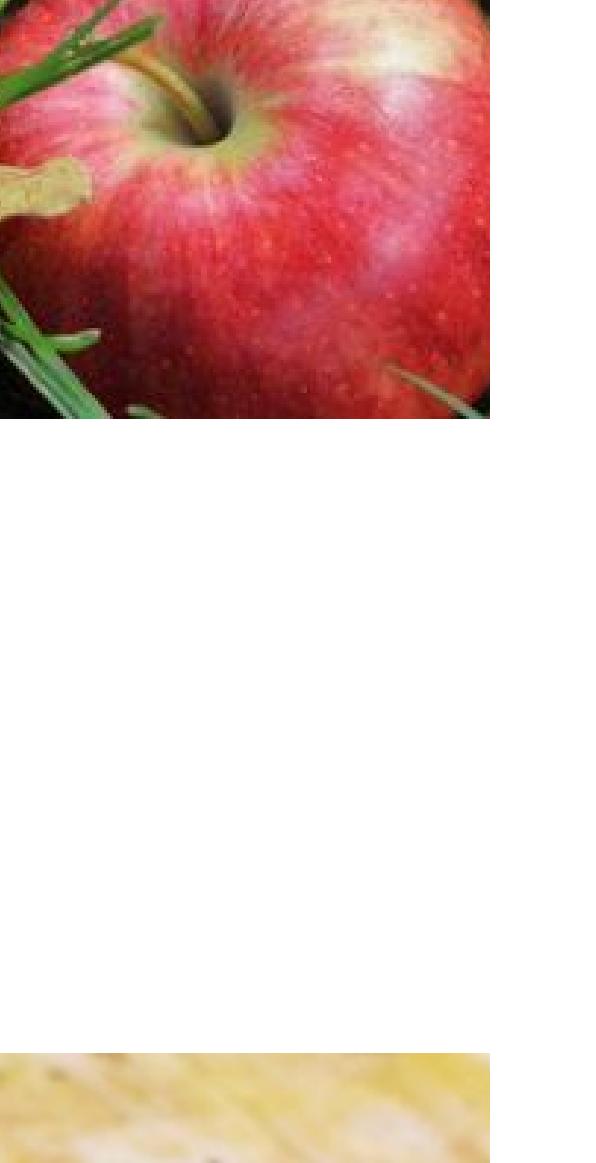
# День 6

## Сніданок



### Вівсяноблін

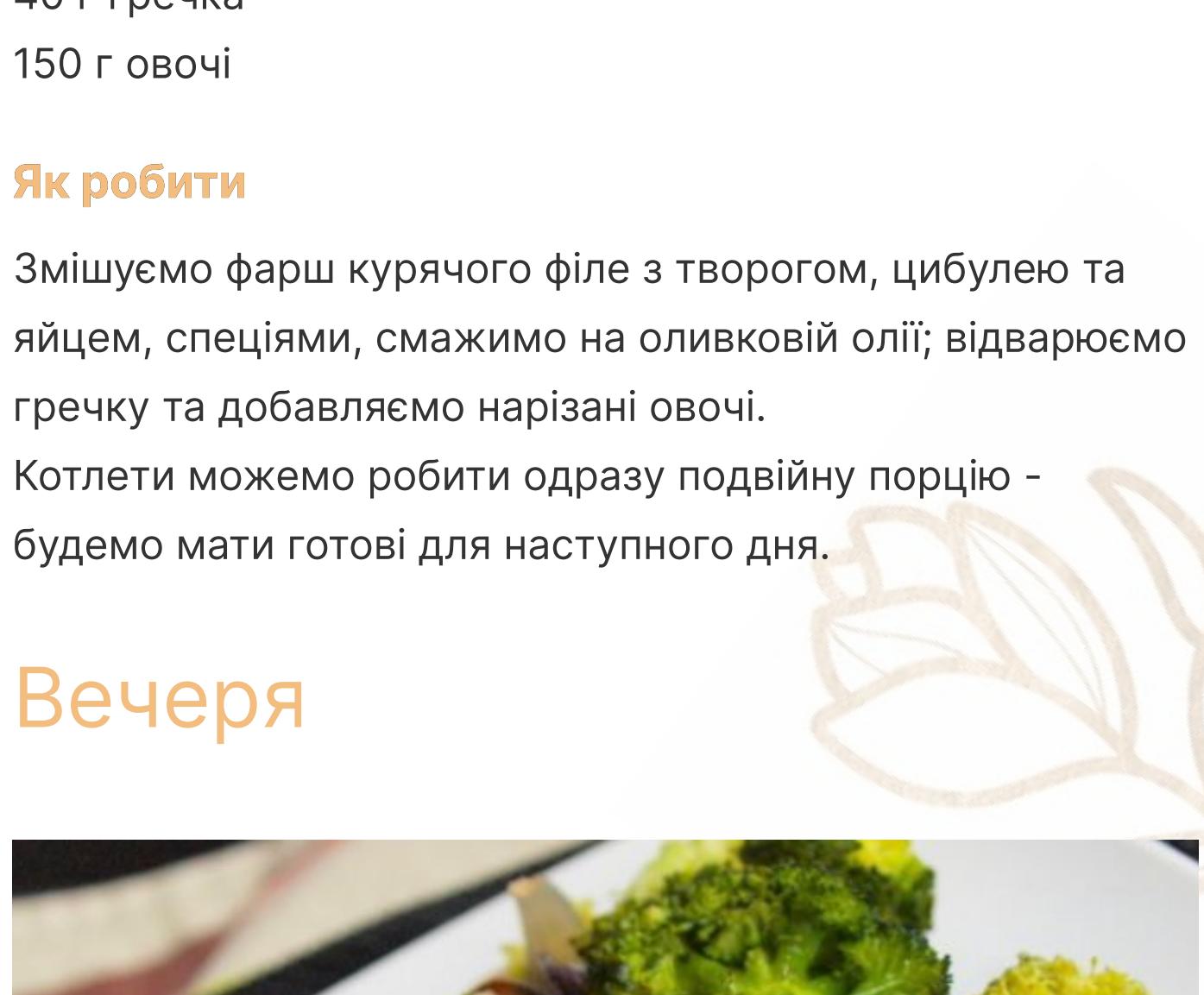
40 г вівсянка  
1 яйце  
50 г банан  
25 мл молоко 2,5%  
3 г какао  
1/4 ч. л. соди  
підсолоджувац  
75 мл йогурт 2,5%  
100 г фрукти  
100 мл молоко 2,5% до кави



### Як робити

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

## Перекус



### Фрукти

150 г фрукти  
10 г горіхи

## Обід



### Гречка з курячими котлетами

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

### Як робити

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

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

## Вечеря



### Рибка з овочами

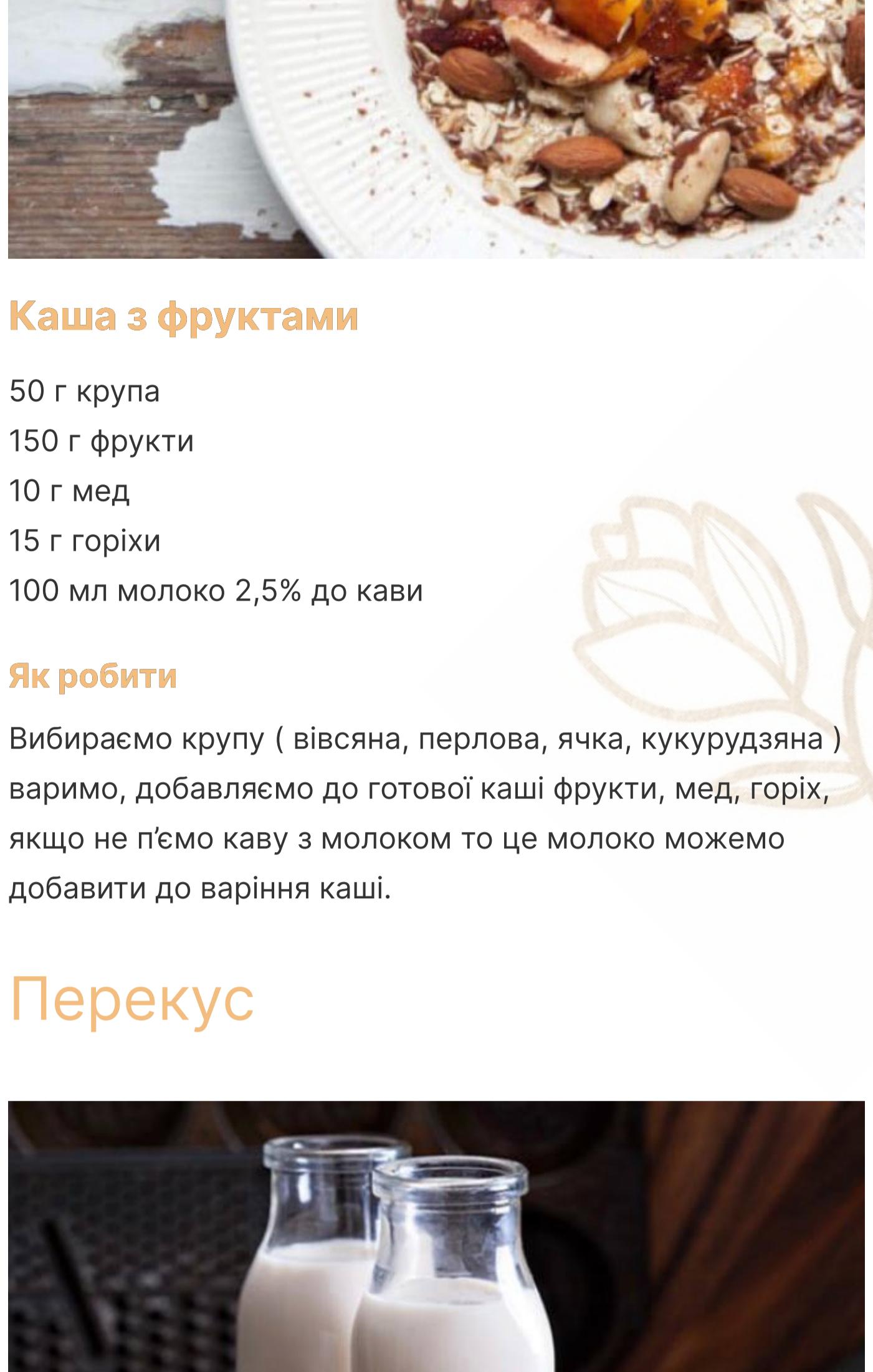
125 г лосось або скумбрія  
150 г броколі  
150 г овочі

### Як робити

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

# День 7

## Сніданок



### Каша з фруктами

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

### Як робити

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

## Перекус



### Йогурт з горіхами

200 мл йогурт 2,5% або кефір

10 г горіхи

## Обід



### Гороховий суп та котлети з овочами

150 г горошку зеленого ( 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

100 г куряче або індичче філе

200 г овочі

30 г сир фета

### Як робити

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



# Продуктова корзина другого тижня харчування

21 шт яйце  
75 г хліб  
14 г висівки  
30 г сир твердий на вибір  
70 г сир фета  
32 г сир вершковий  
725 мл йогурт 2,5%  
375 г творог 5%  
905 мл молоко 2,5%  
575 г банан  
100 г яблуко  
600 г ягоди або фрукти  
15 г кокосова стружка  
25 г чорнослив  
підсолоджувач  
130 г вівсянка плющена  
45 г гречка  
50 г макарони твердих сортів  
100 г булгур  
50 г кукурудзяна крупа  
40 г рис  
115 г борошно  
150 г броколі  
200 г кабачок  
50 г листя салату  
2000 г овочі  
50 г картопля  
150 г молодий горошок (морожений)  
150 г помідори черрі  
100 г огірок  
200 г цвітна капуста  
200 г цибуля  
чесник  
сода  
4 г какао  
81 г оливкова олія  
100 г лосось  
175 г креветки  
250 г тунець свіжий, морожений, у власному соку  
760 г куряче філе або індики  
150 г куряча печінка  
300 г лимон  
гірчиця  
10 г горіхи  
16 г мед  
50 г паста bolognese

# День 8

## Сніданок



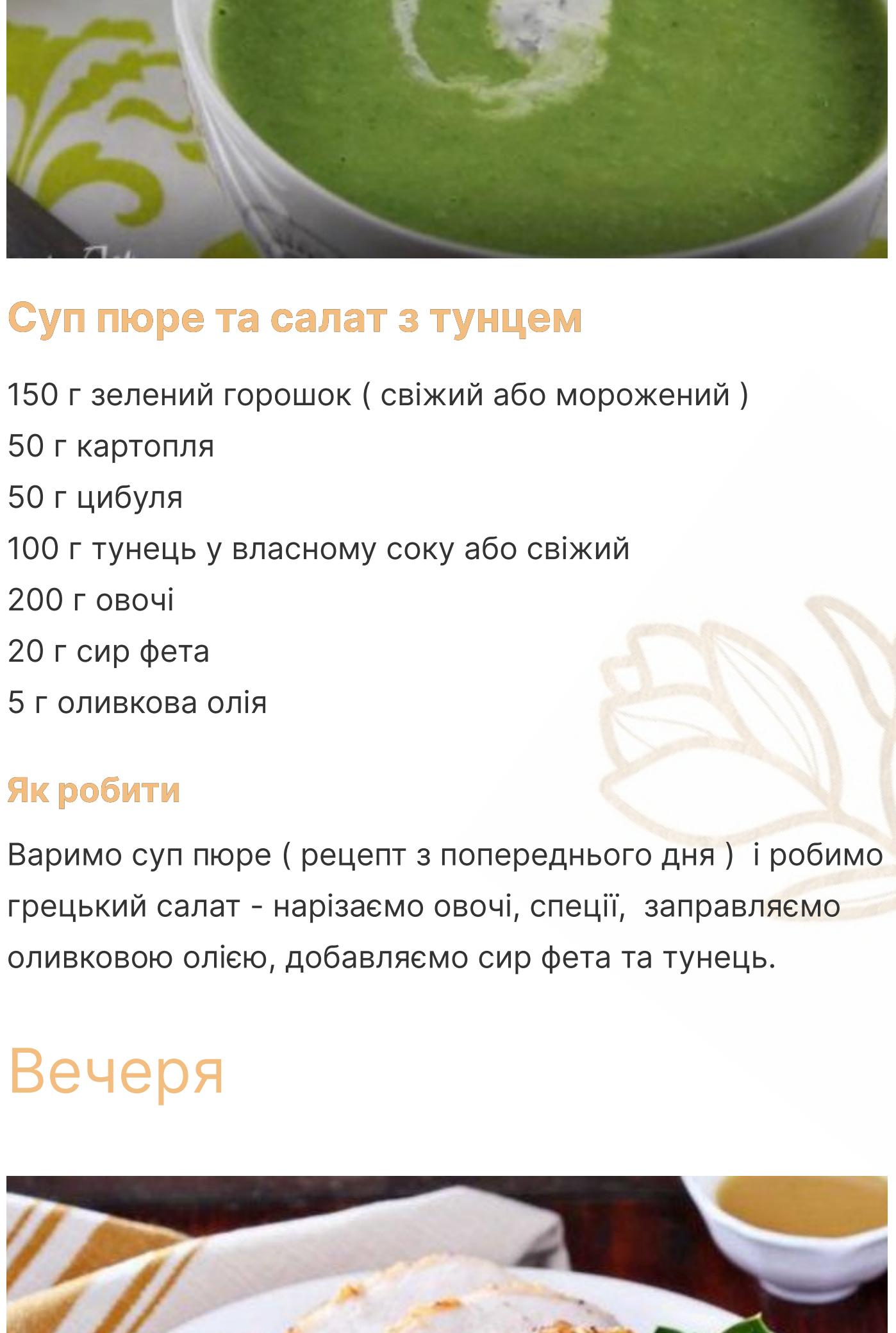
### Омлет з овочами

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

### Як робити

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

## Перекус



### Йогурт та фрукти

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

125 г куряче філе  
25 г чорнослив  
50 г листя салату  
200 г овочі  
8 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  
60 г білок  
50 г банан  
25 мл молоко 2,5%  
1/2 ч. л. соди  
підсолоджувац  
5 г оливкова олія  
100 мл йогурт 2,5%  
100 г фрукти  
100 мл молоко 2,5% до кави

### Як робити

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

## Обід



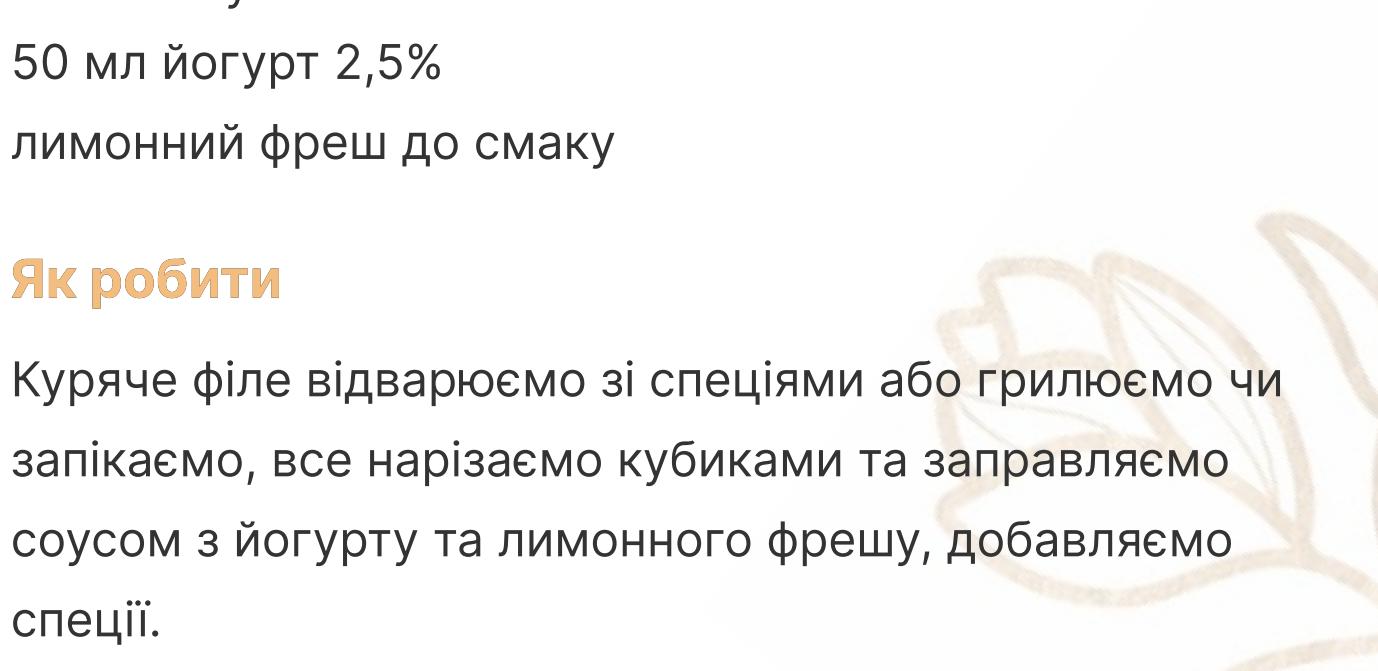
### Гречка зі смаженою печінкою та овочами

45 г гречка  
150 г печінки  
50 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

125 г куряче філе  
100 г огірок  
100 г яблуко  
50 мл йогурт 2,5%

лимонний фреш до смаку

### Як робити

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

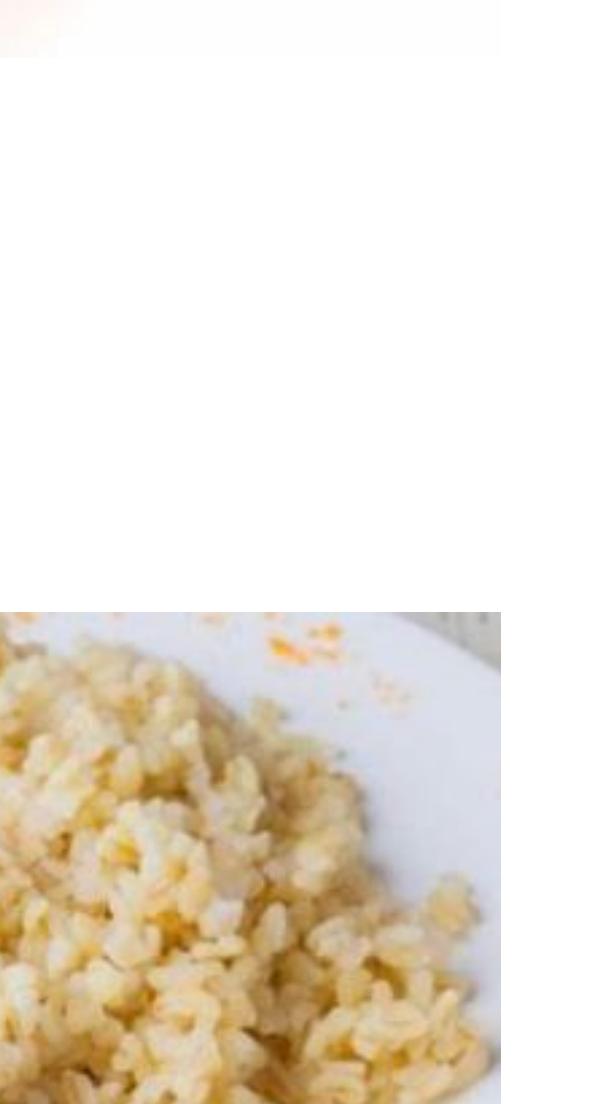
# День 10

## Сніданок

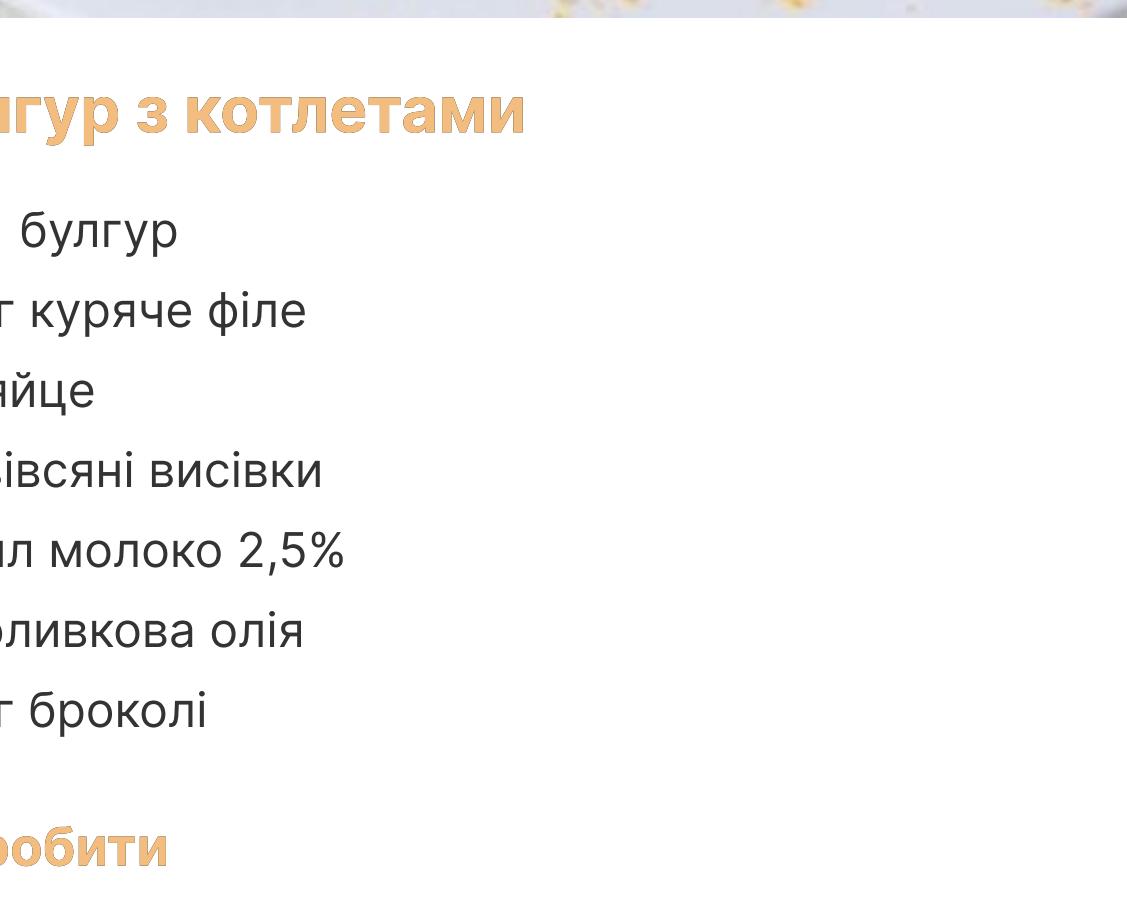


### Смузі

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



## Перекус



### Фрукти

200 г яблуко або інший фрукт

## Обід



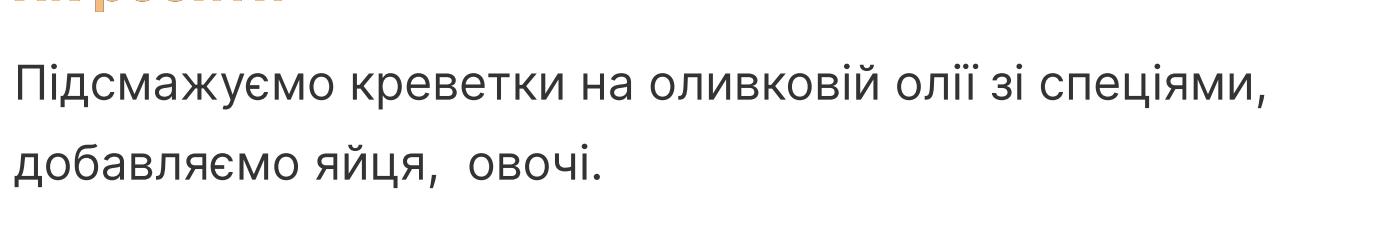
### Булгур з котлетами

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

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

## Як робити

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

## Обід



## Дієтичний банош

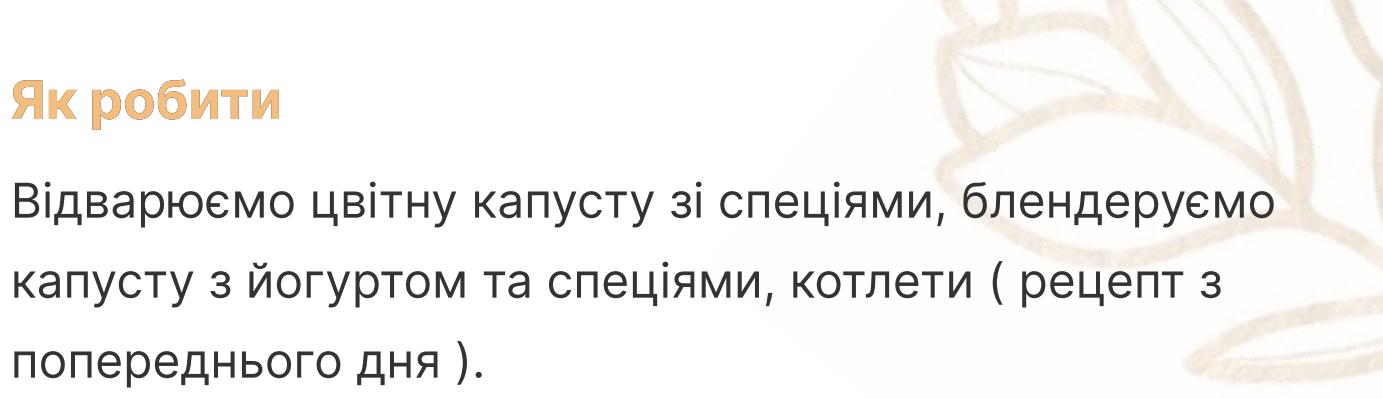
50 г кукурудзяна крупа  
25 г сир фета  
1 яйце  
150 г овочі

100 г лосось

## Як робити

Відварюємо крупу, запікаємо лосось, яйце пашот та посыпаємо сиром і додаємо овочі.

## Вечеря



## Пюре цвітної капусти з котлетами

200 г цвітна капуста

50 мл йогурт 2,5%

спеції

100 г куряче філе

0,5 яйце

8 г 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 ).

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

# День 12

## Сніданок



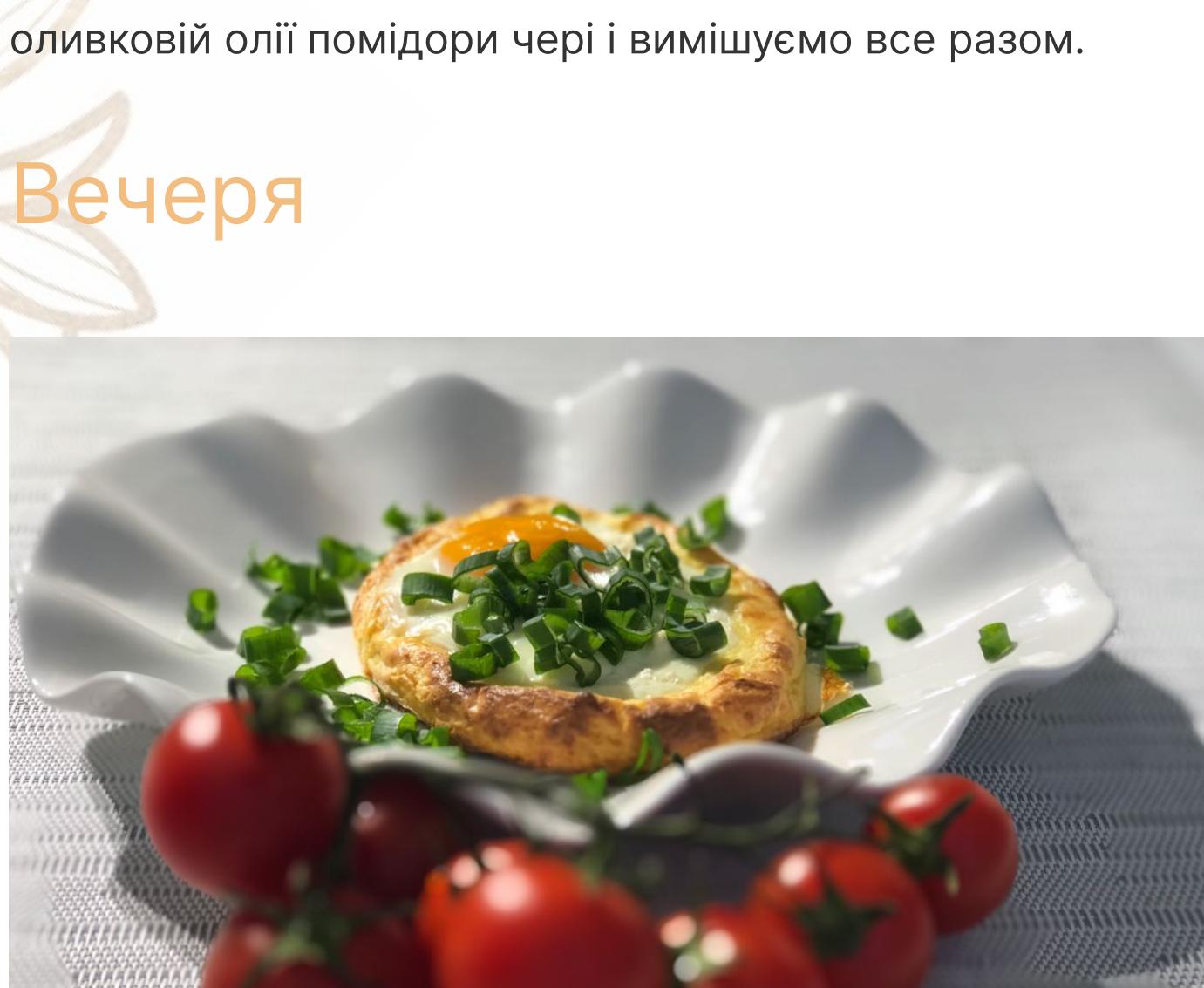
## Каша з бананом

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

## Як робити

Відварюємо крупу, нарізаємо банан та поливаємо медом.

## Обід



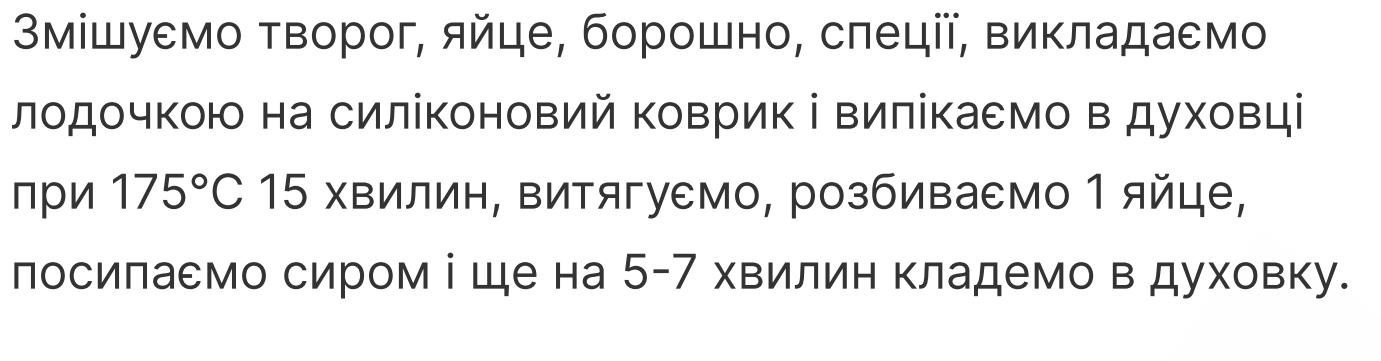
## Паста з тунцем

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 вимішуємо все разом.

## Вечеря



## Хачапурі

150 г творог 5%  
2 шт яйце  
30 г твердий сир на вибір  
20 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  
12 г вершковий сир  
50 г хліб  
100 мл молоко 2,5% до кави



## Перекус



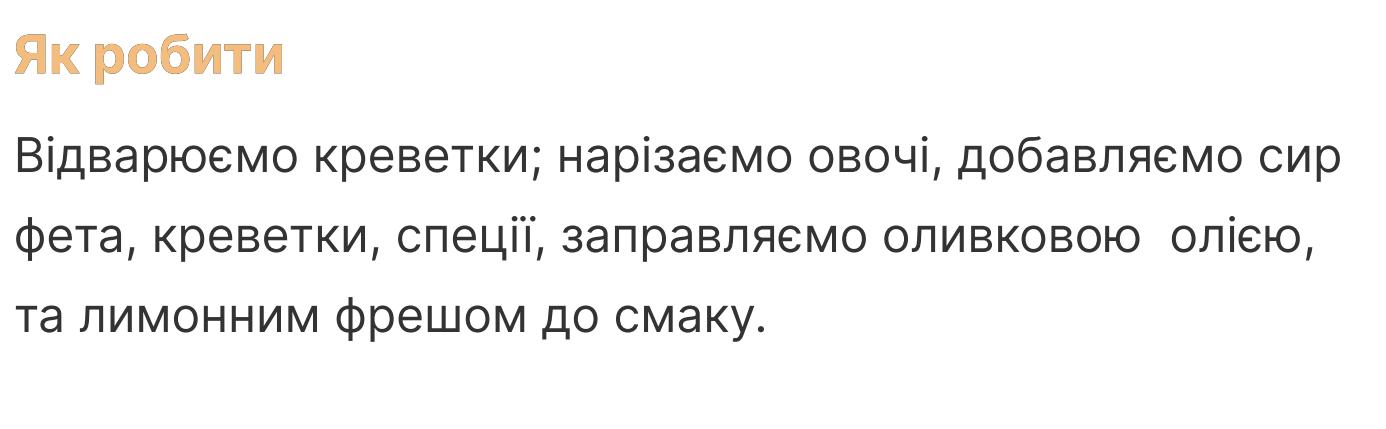
### Сирники

125 г творог 5%  
0,5 яйце  
20 г борошно  
підсолоджувац  
ваніль  
100 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

50 г булгур  
75 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.

## Обід



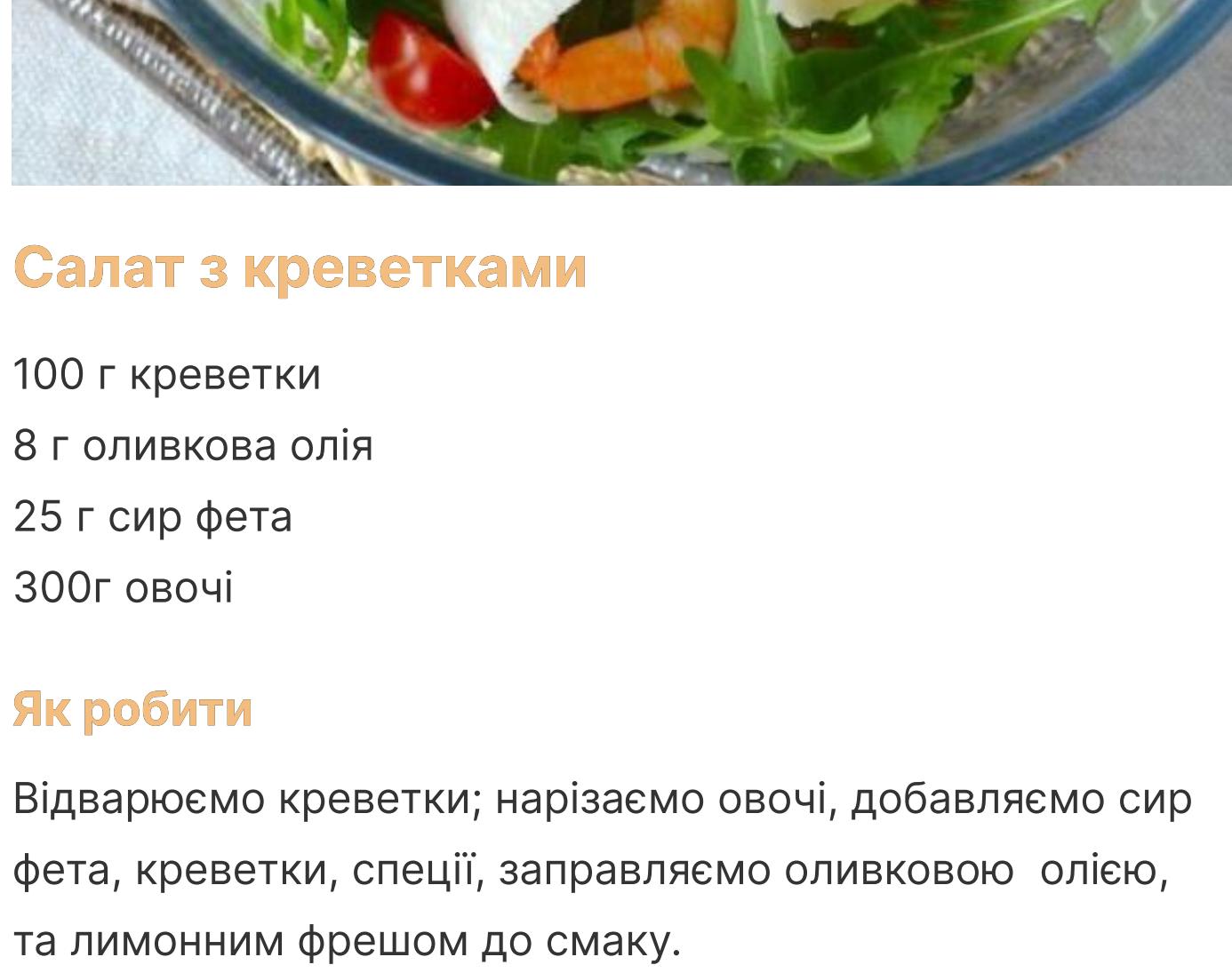
## Булгур з курочкою

50 г булгур  
75 г куряче філе  
200 г овочі

### Як робити

Варимо булгур зі спеціями, додаємо куряче філе, овочі.

## Вечеря



## Салат з креветками

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  
підсолоджувац  
50 мл йогурт 2,5%  
10 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

135 г куряче філе

1 яйце

6 г вівсяні висівки

50 г паста Болоньєзе

50 г цибуля

100 г овочі

### Як робити

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

## Вечеря



### Кабачкові оладки

200 г кабачок

1 шт яйце

25 г борошно

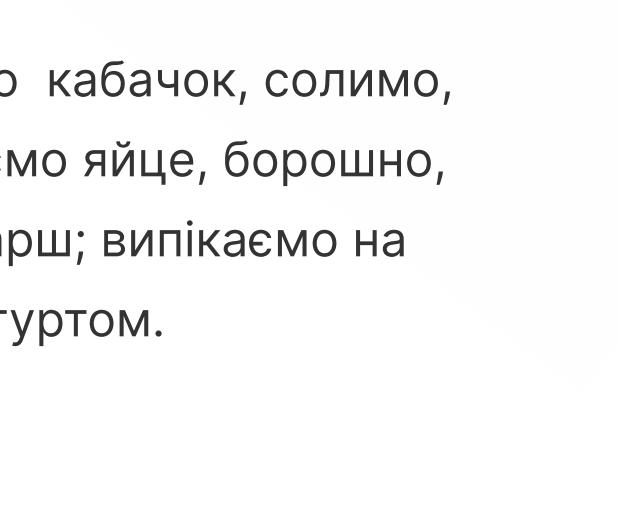
50 г цибуля

100 г куряче філе

25 мл йогурт 2,5%

10 г оливкова олія

50 мл йогурт 2,5%



### Як робити

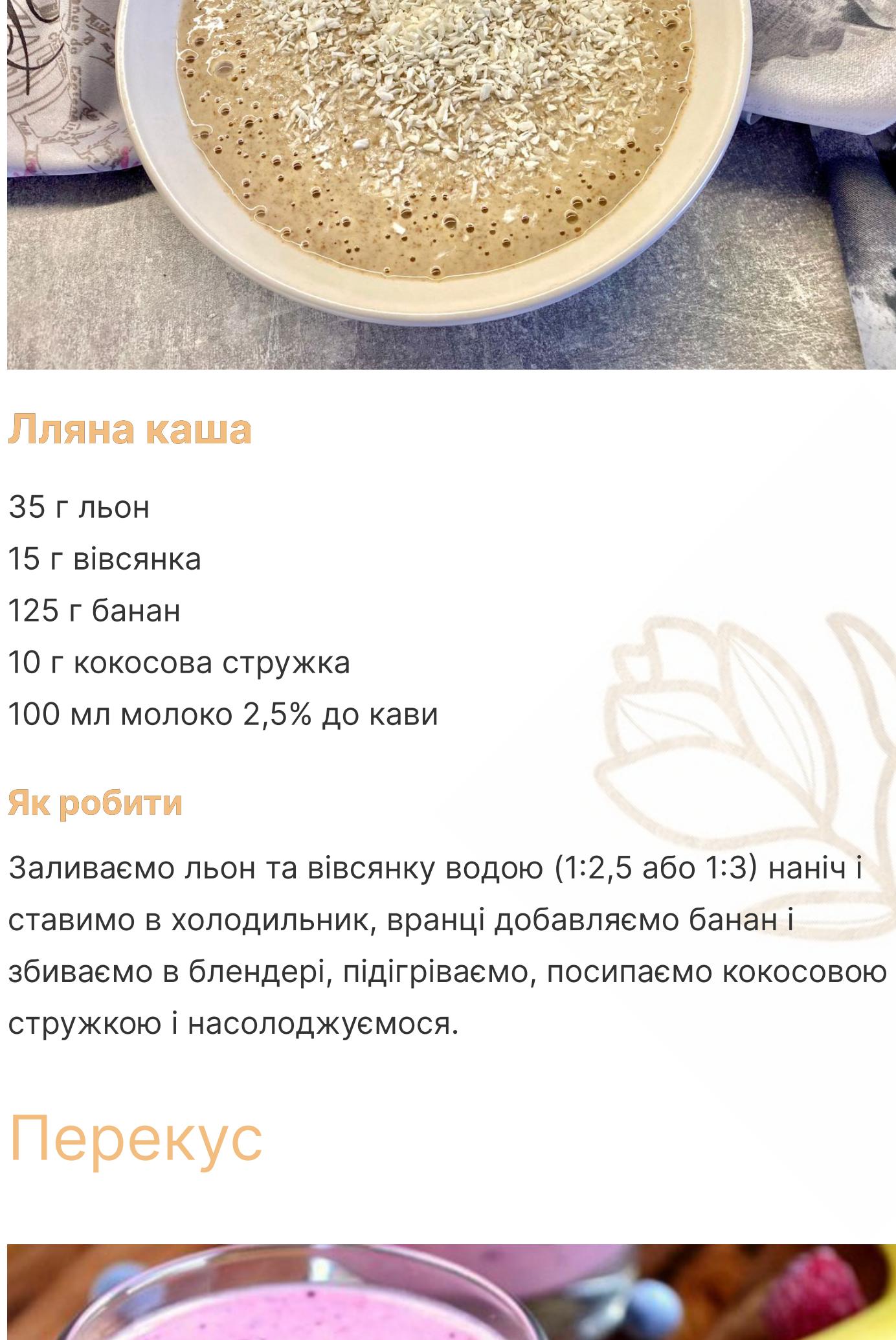
З курячого філе робимо фарш, тримо кабачок, солимо, перчимо і вичавлюємо сік, добавляємо яйце, борошно, цибулю натерту, йогурт і курячий фарш; випікаємо на оливковій олії оладки, подаємо з йогуртом.

# Продуктова корзина третього тижня харчування

17 шт яйце  
25 г сир фета  
25 г сир вершковий  
25 г сир моцарелла  
550 мл йогурт 2,5%  
570 г творог 5%  
850 мл молоко 2,5%  
10 г масло вершкове  
50 г вершки 10%  
300 г банан  
1600 г ягоди або фрукти  
36 г кокосова стружка  
35 г льон  
підсолоджувач  
105 г вівсянка плющені  
45 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  
1550 г овочі  
100 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)  
315 г морква  
375 г цибуля  
часник  
сода  
55 г оливкова олія  
150 г лосось або скумбрія  
75 г креветки  
200 г тунець свіжий, морожений, у власному соку  
85 г хек  
695 г куряче філе або індика  
150 г куряча печінка  
300 г лимон  
гірчиця  
10 г горіхи  
13 г горіхова паста  
40 г томатна паста  
25 г паста bolognese

# День 15

## Сніданок



### Лляна каша

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

### Як робити

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

## Перекус



### Смузі

70 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

45 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

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

### Як робити

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

# День 16

## Сніданок



### Запіканка

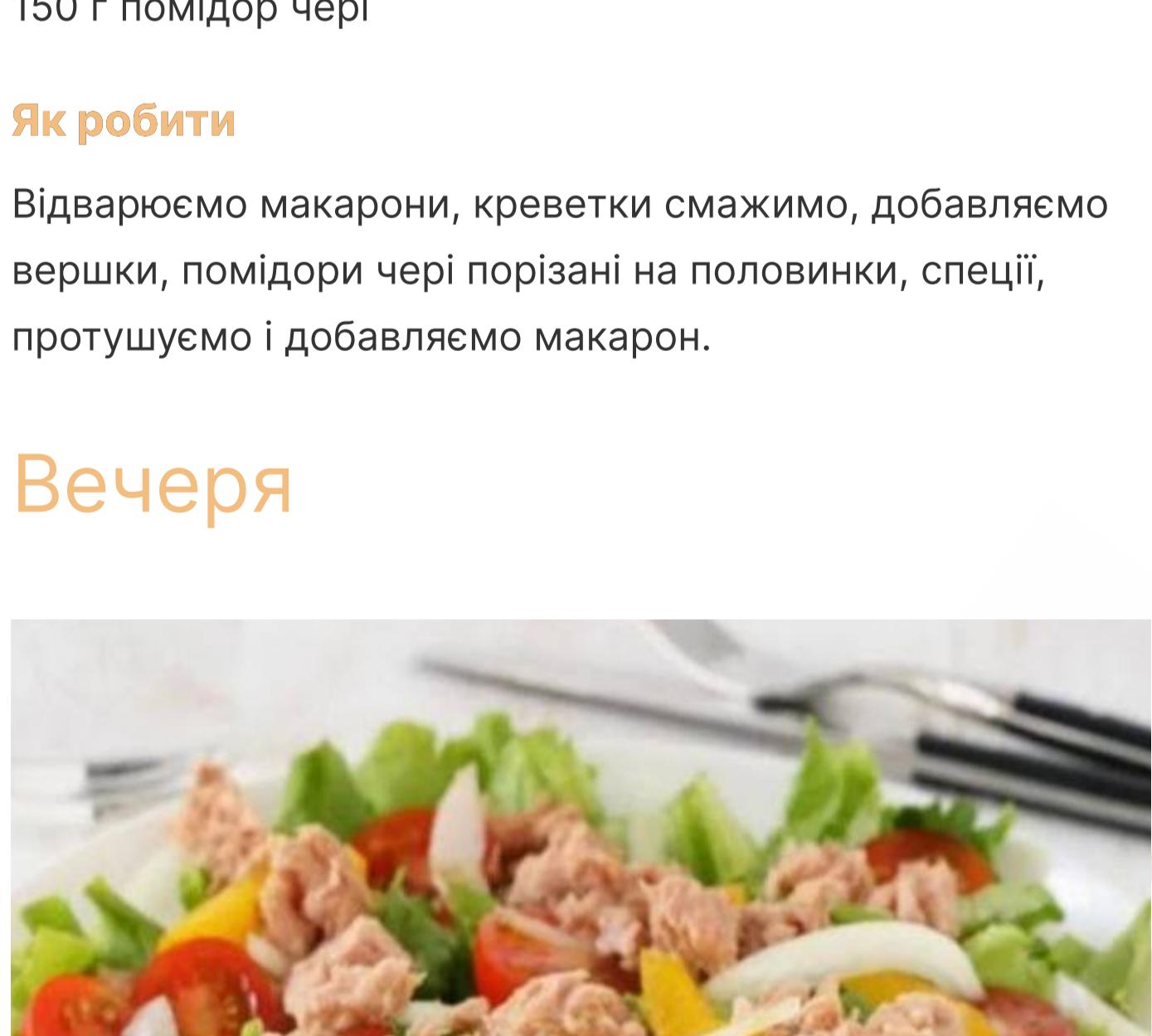
150 г творог 5 %  
1 яйце  
50 мл йогурт 2,5%  
20 г борошно  
13 г кокосова стружка  
75 г банан  
підсолоджувац  
100 мл молоко 2,5% до кави



### Як робити

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

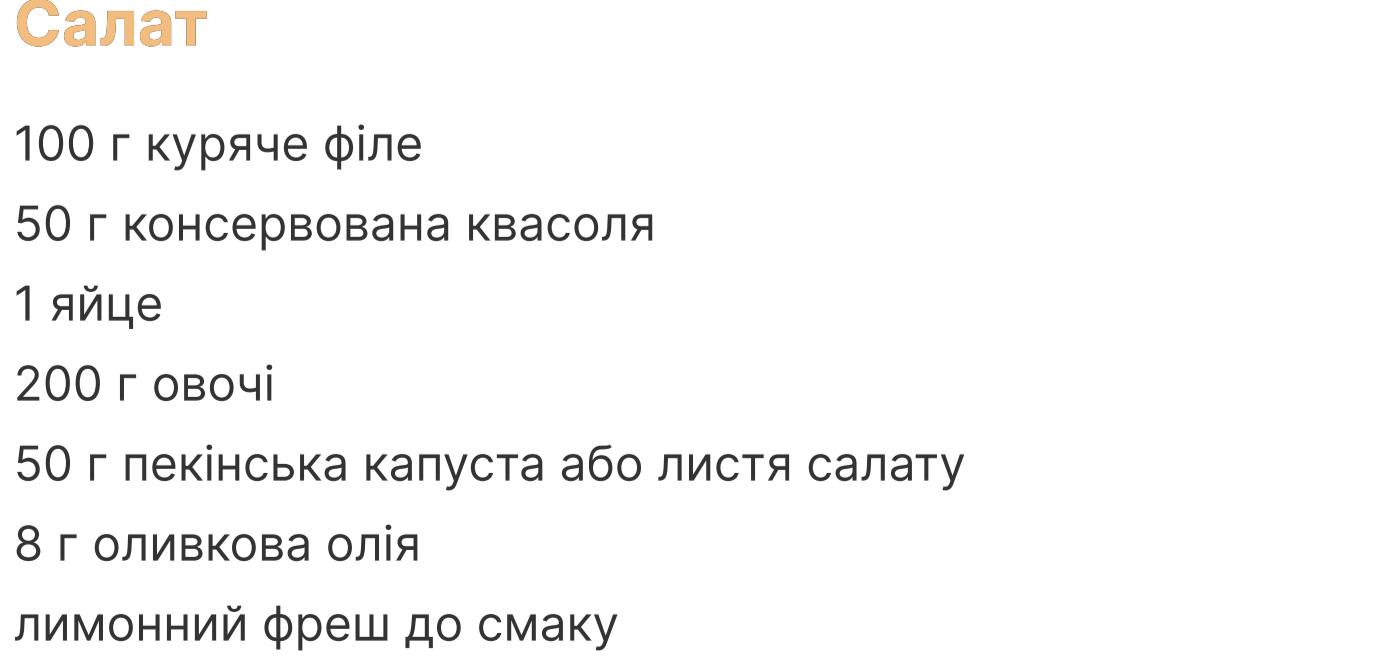
## Перекус



### Фрукти

250 г фрукти

### Обід



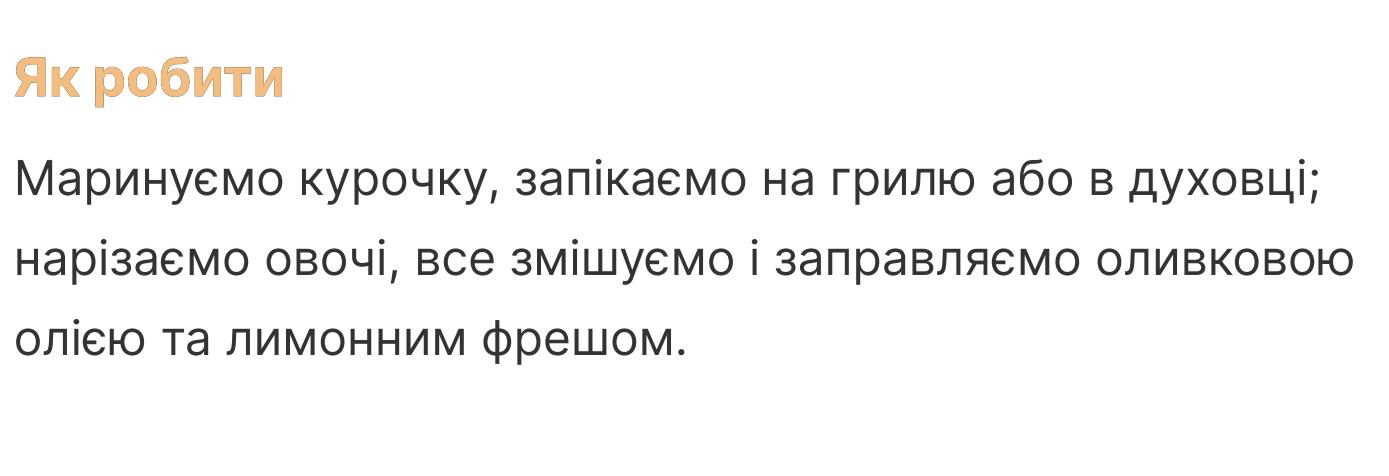
### Паста з морепродуктами

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

### Як робити

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

## Вечеря



### Салат

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

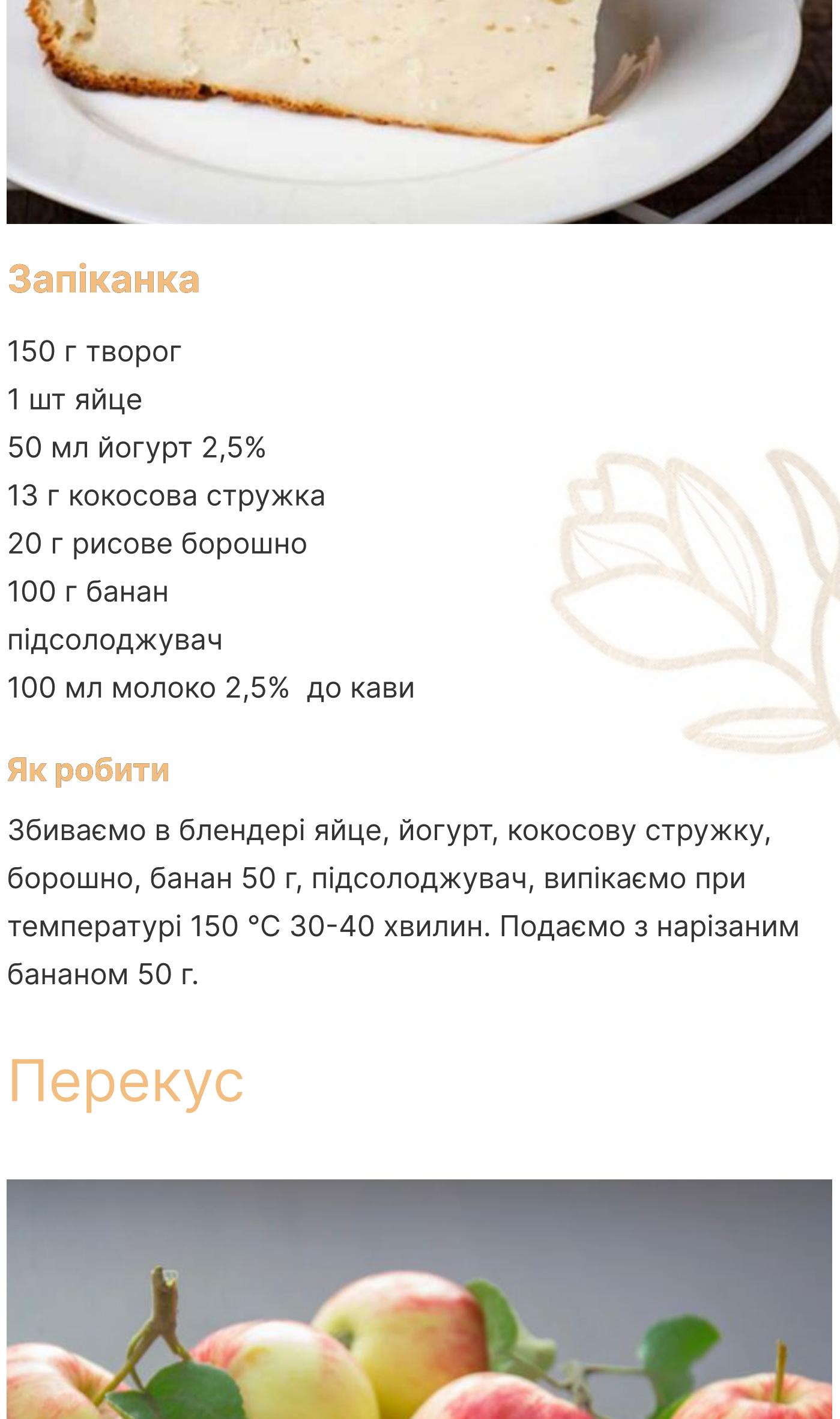
50 г пекінська капуста або листя салату  
8 г оливкова олія  
лимонний фреш до смаку  
спеції

### Як робити

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

# День 17

## Сніданок



### Запіканка

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

### Як робити

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

## Перекус



### Фрукти

200 г фрукти

## Обід



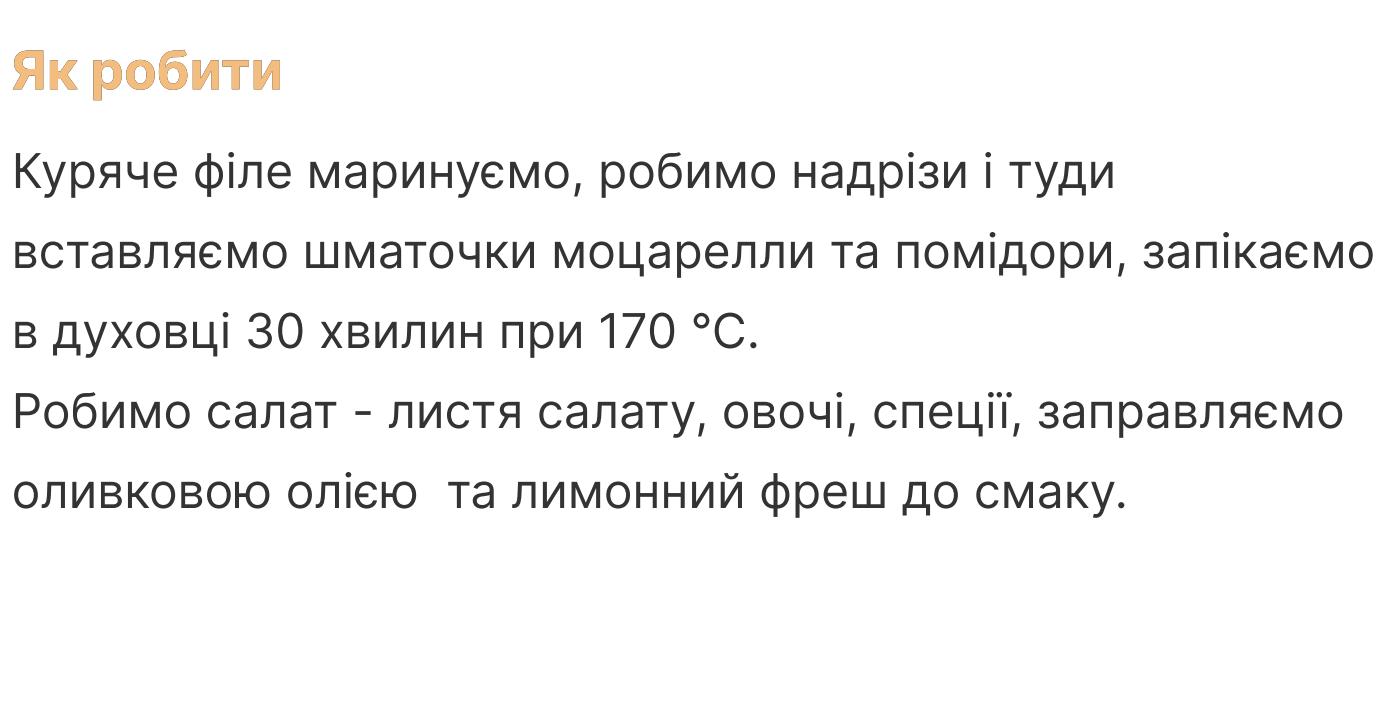
### Хек з овочами та булгуром

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

### Як робити

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

## Вечеря



### Запечене м'ясо та салат

115 г куряче філе  
25 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

13 г горіхова паста

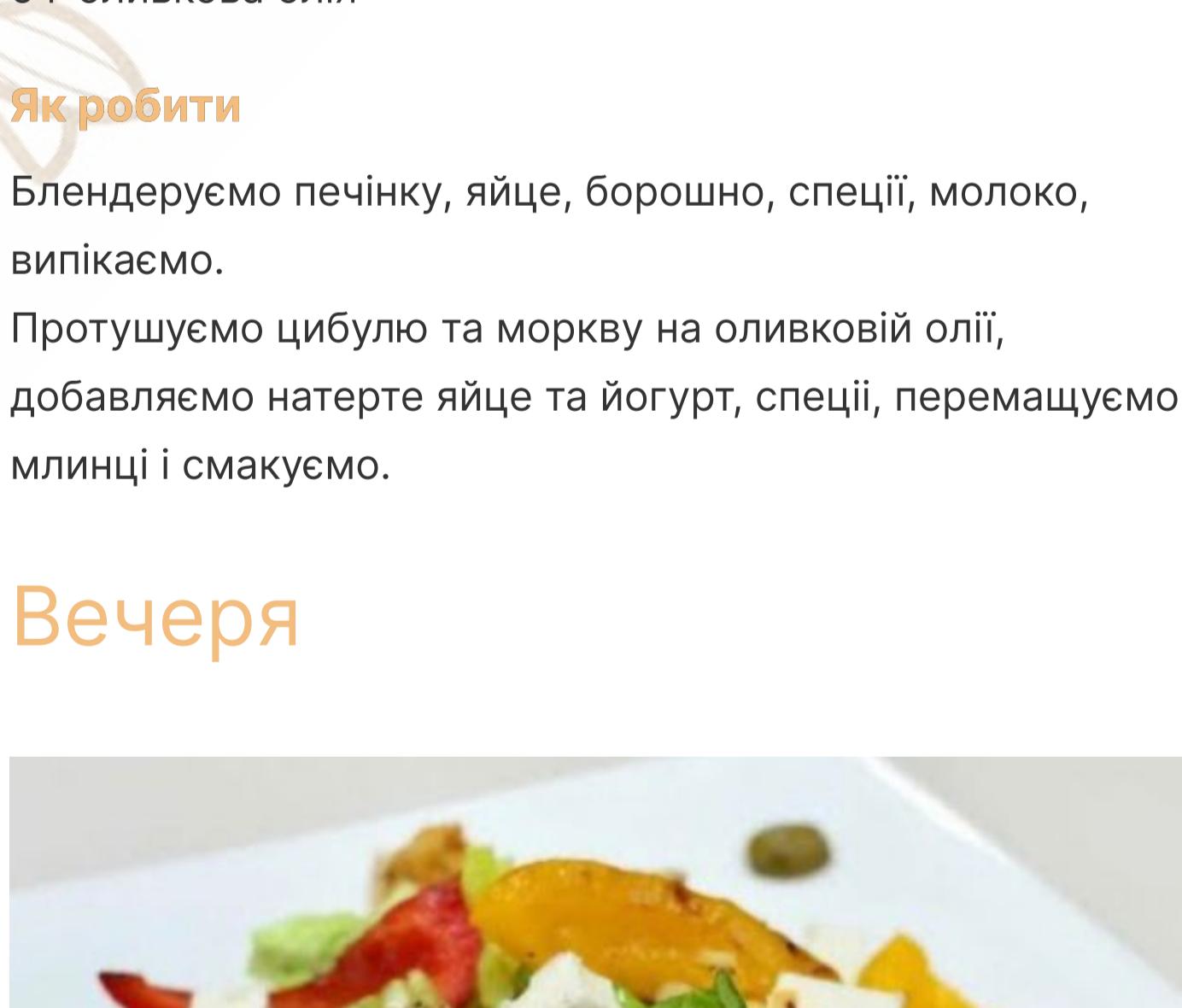
200 г фрукти

100 мл молоко 2,5% до кави або до каші

## Як робити

Відварюємо крупу, подаємо з горіховою пастою та фруктами.

## Обід



## Бліни з курячої печінки

150 г куряча печінка

1 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 натерті яйце та йогурт, спеції, перемашуємо млинці і смакуємо.

## Вечеря



## Курочка з овочами

125 г куряче або індиче філе

25 г сир фета

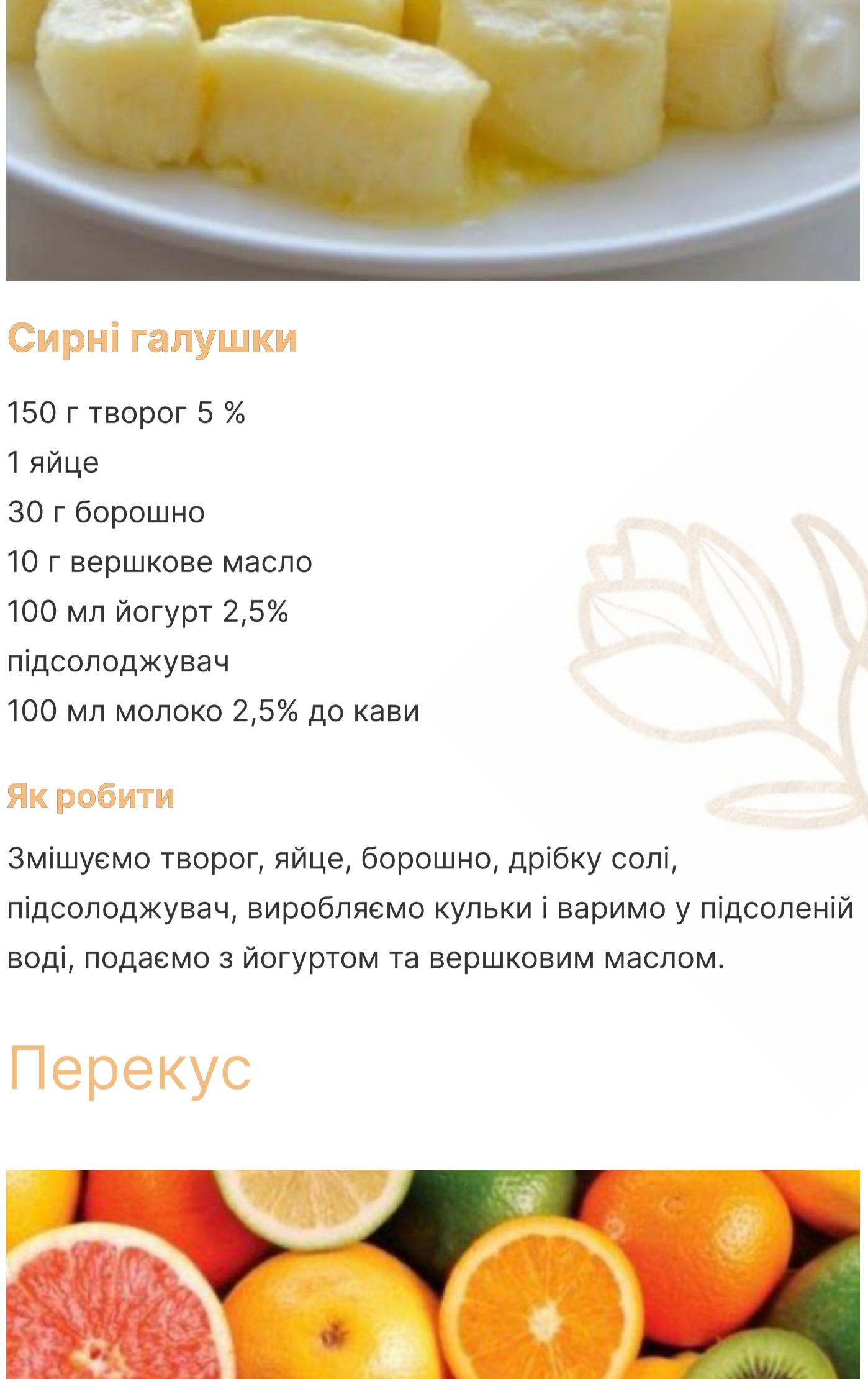
250 г овочі

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



## Перекус



### Фрукти

250 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 і 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

125 г куряче філе  
100 г капуста

40 г морква

6 г оливкова олія

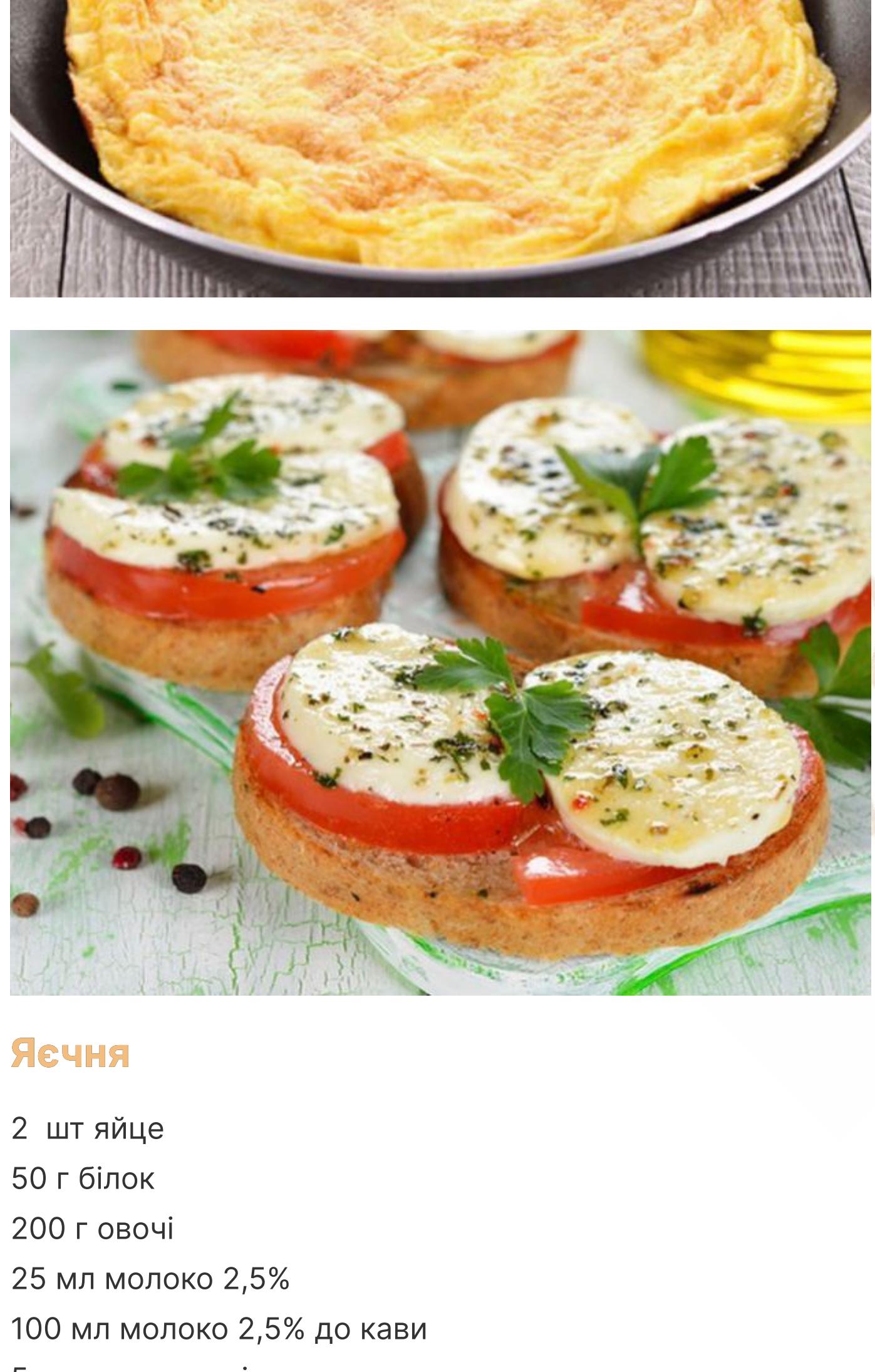
### Як робити

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

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

# День 20

## Сніданок



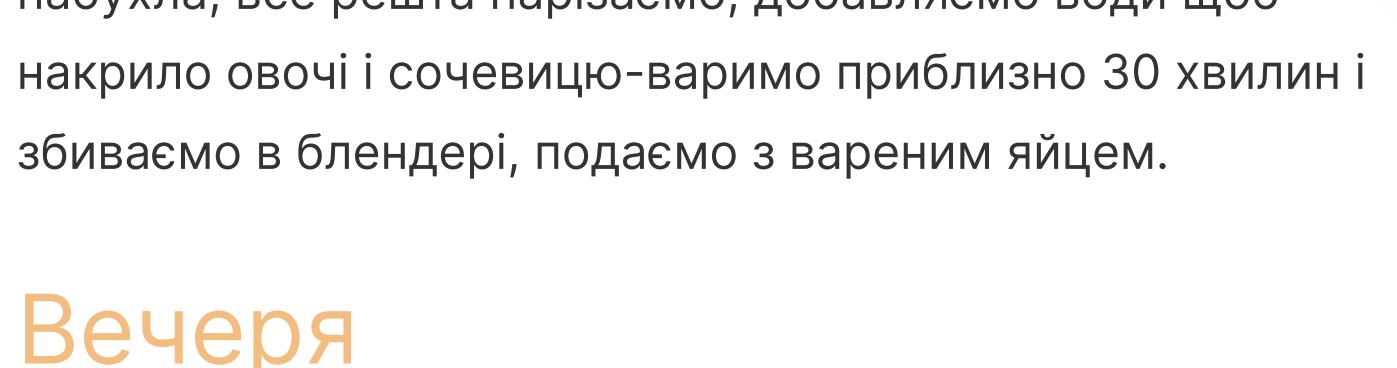
### Яєчня

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

### 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%  
50 г творог 5%

### Як робити

Збиваємо все разом, можемо додавити підсолоджувач.

## 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

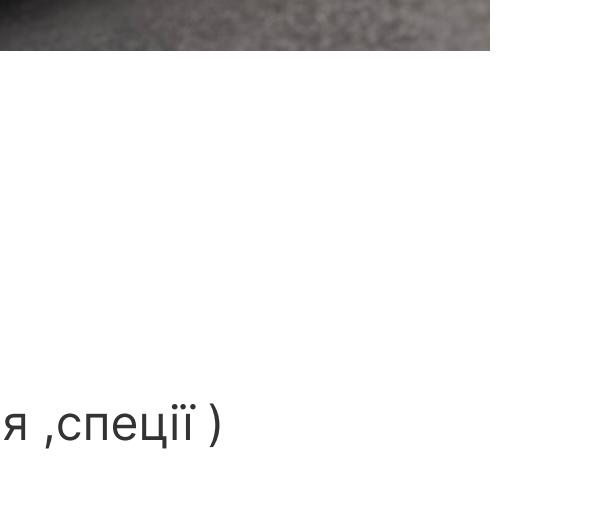
Сочевицю заливаємо водою і даємо трішки часу щоб набухла, все решта нарізаємо, добавляємо води щоб накрило овочі і сочевицю-варимо приблизно 30 хвилин і збиваємо в блендері, подаємо з вареним яйцем.

## Вечеря



### Рибка з овочами

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



# День 21

## Сніданок



### Блін з лососем

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

### Як робити

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

## Перекус



### Фрукти

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

100 г тунець  
100 г помідор чері  
100 г стручкова квасолі  
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.

## Салат

100 г тунець  
100 г помідор чері  
100 г стручкова квасолі  
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.