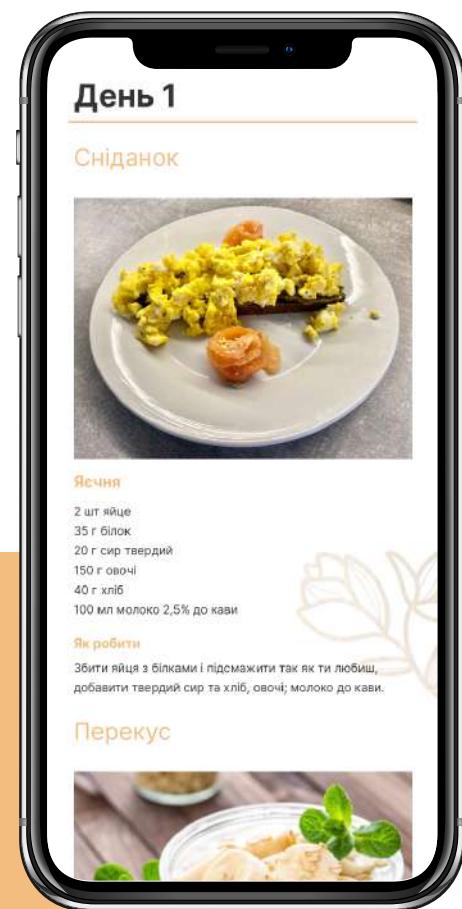


ПРОГРАМА ХАРЧУВАННЯ

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
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
	підсолоджувач
140 г	вівсянка плющена
85 г	гречка
50 г	макарони твердих сортів
70 г	борошно
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
3 г	какао
73 г	оливкова олія
350 г	лосось
1050 г	куряче філе або індики
300 г	тілапія або хек
300 г	лімон
	гірчиця
55 г	горіхи
21 г	мед
150 г	паста bolognese
1 шт	лаваш
100 г	перець болгарський
	сода

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



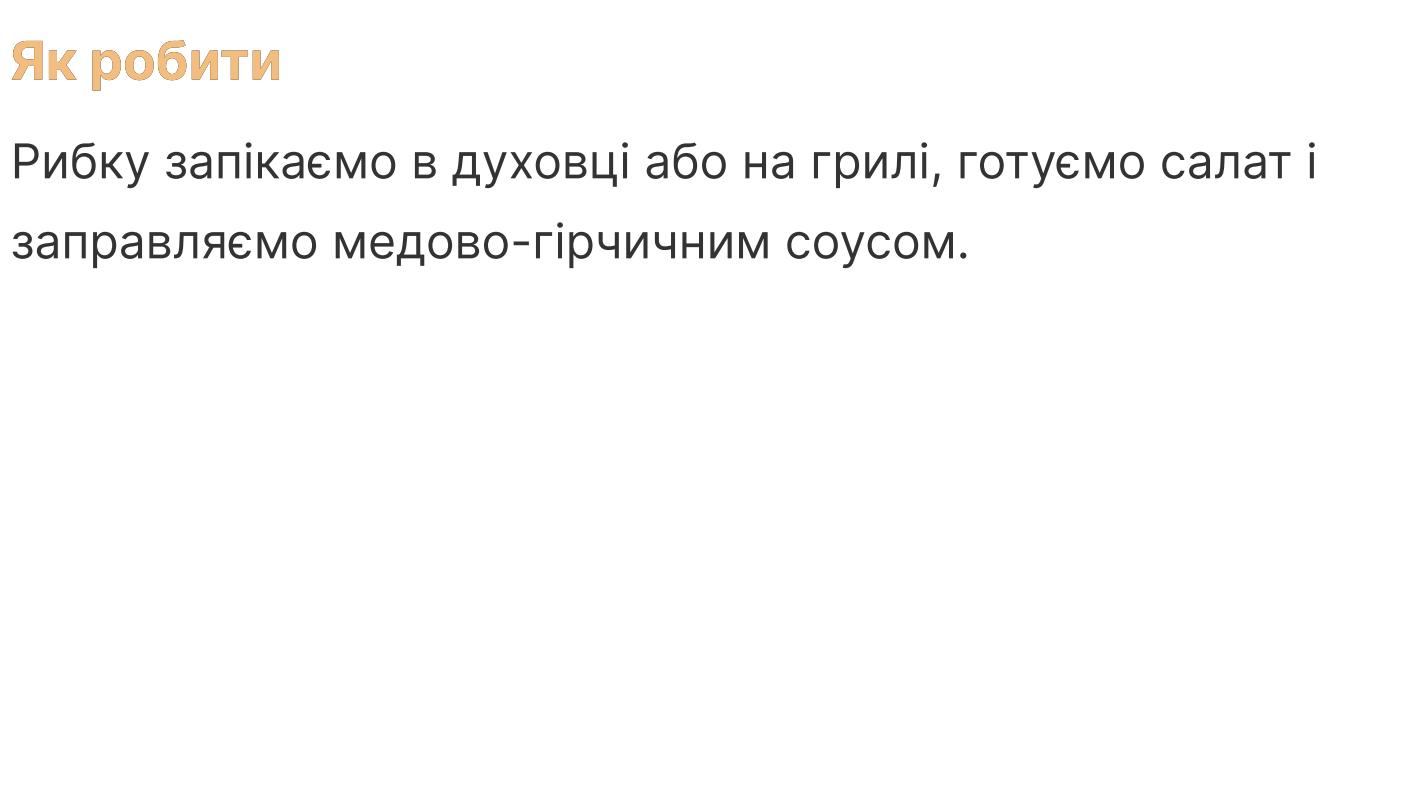
Гречана каша з курочкою

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:

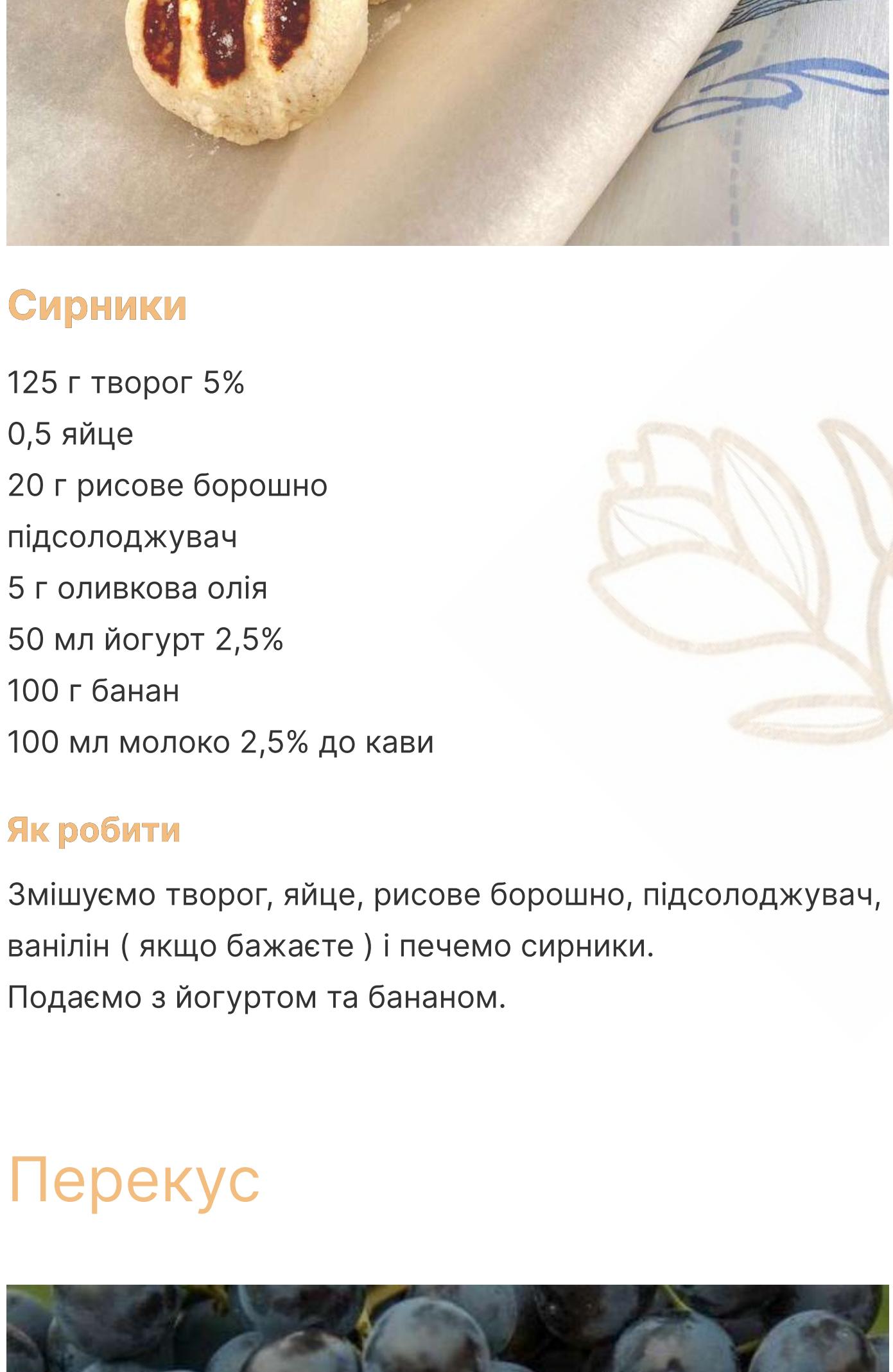
5 г мед
10 г гірчиця
5 г оливкова олія
лимонний фреш

Як робити

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

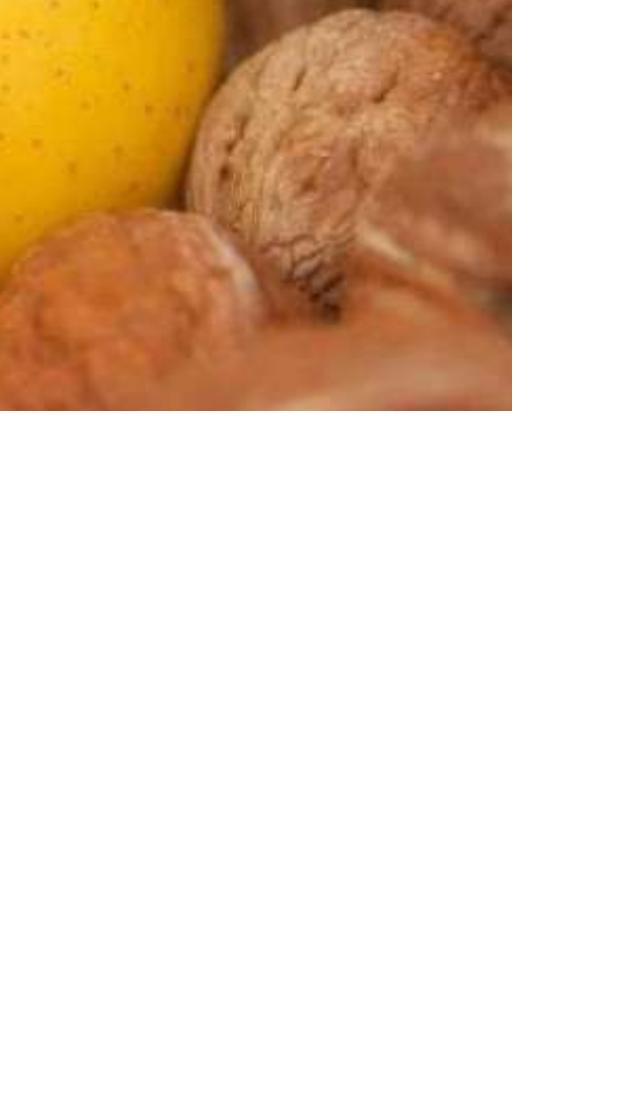
День 2

Сніданок

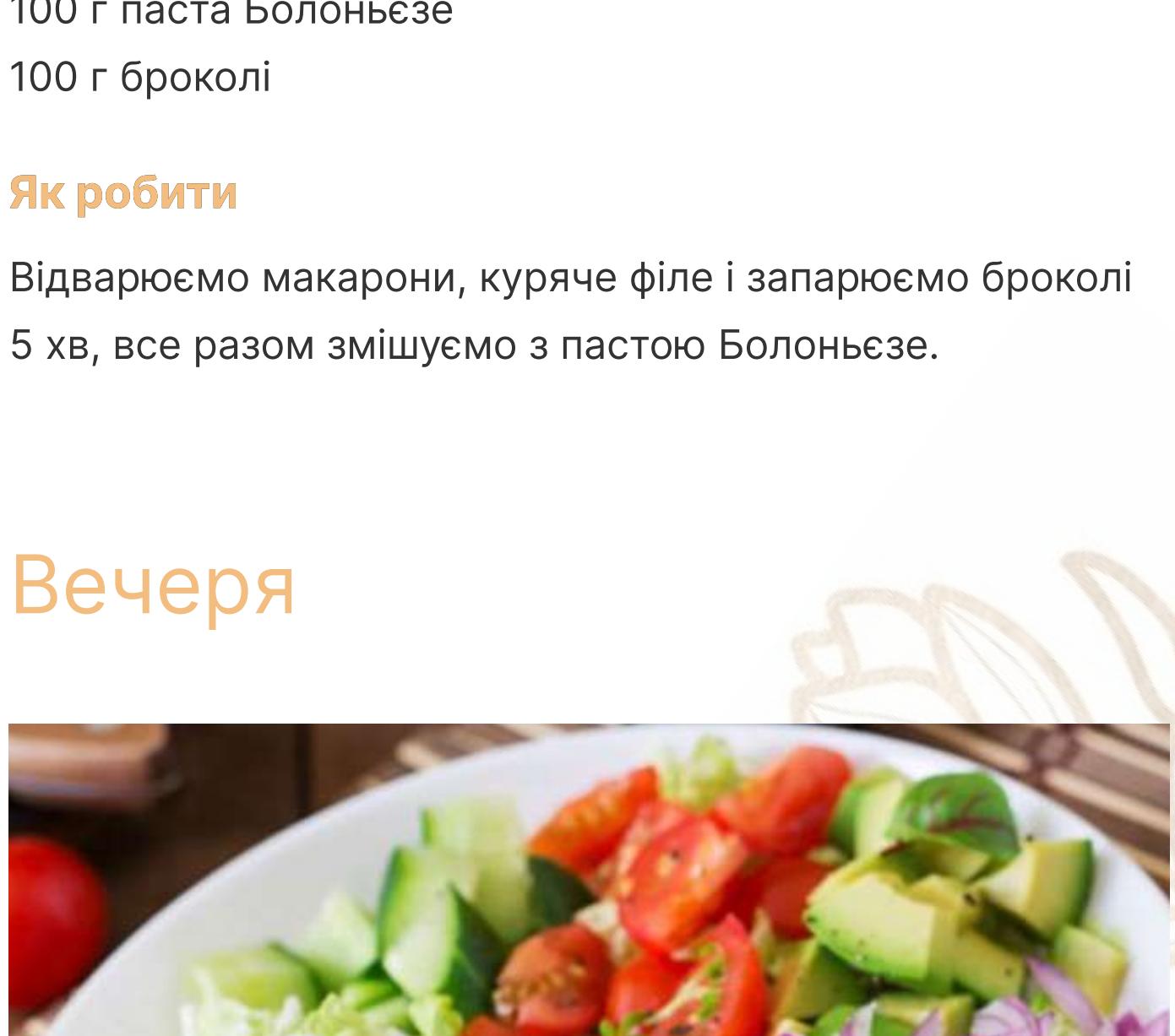


Сирники

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



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

Змашуємо 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.

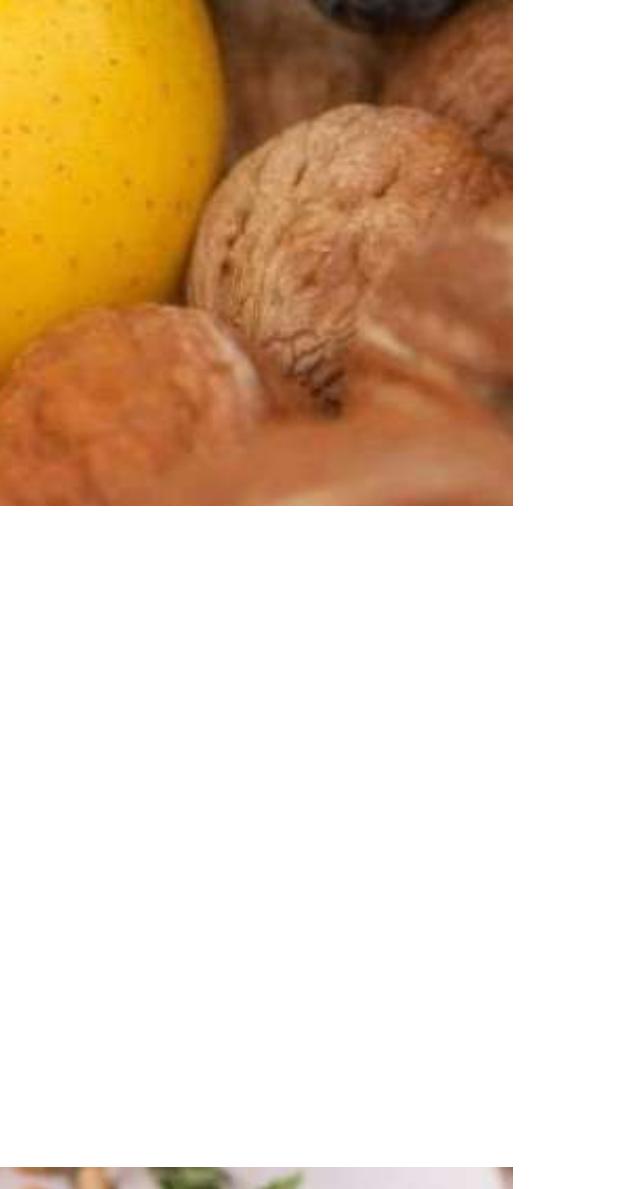
День 4

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



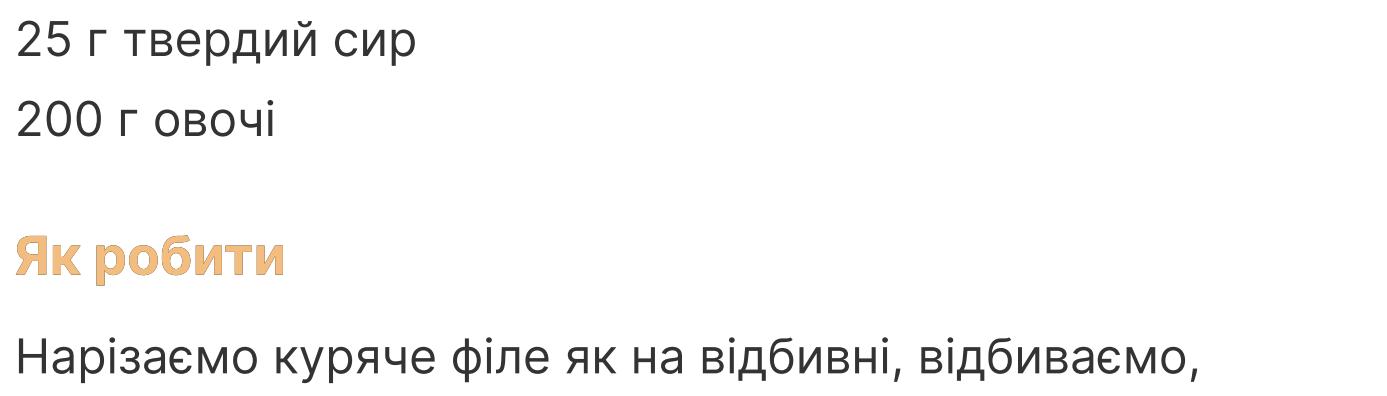
Перекус



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, змашуємо 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
підсолоджувац
5 г оливкова олія
75 г творог 5%
ваніль
100 мл молоко 2,5% до кави



Обід



Плов

50 г рис (якщо є можливість - бурій)
100 г куряче філе
50 г соус Болоньєзе
50 г цибуля
10 г оливкова олія
200 г овочі

Як робити

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

Вечеря



Рибка з овочами

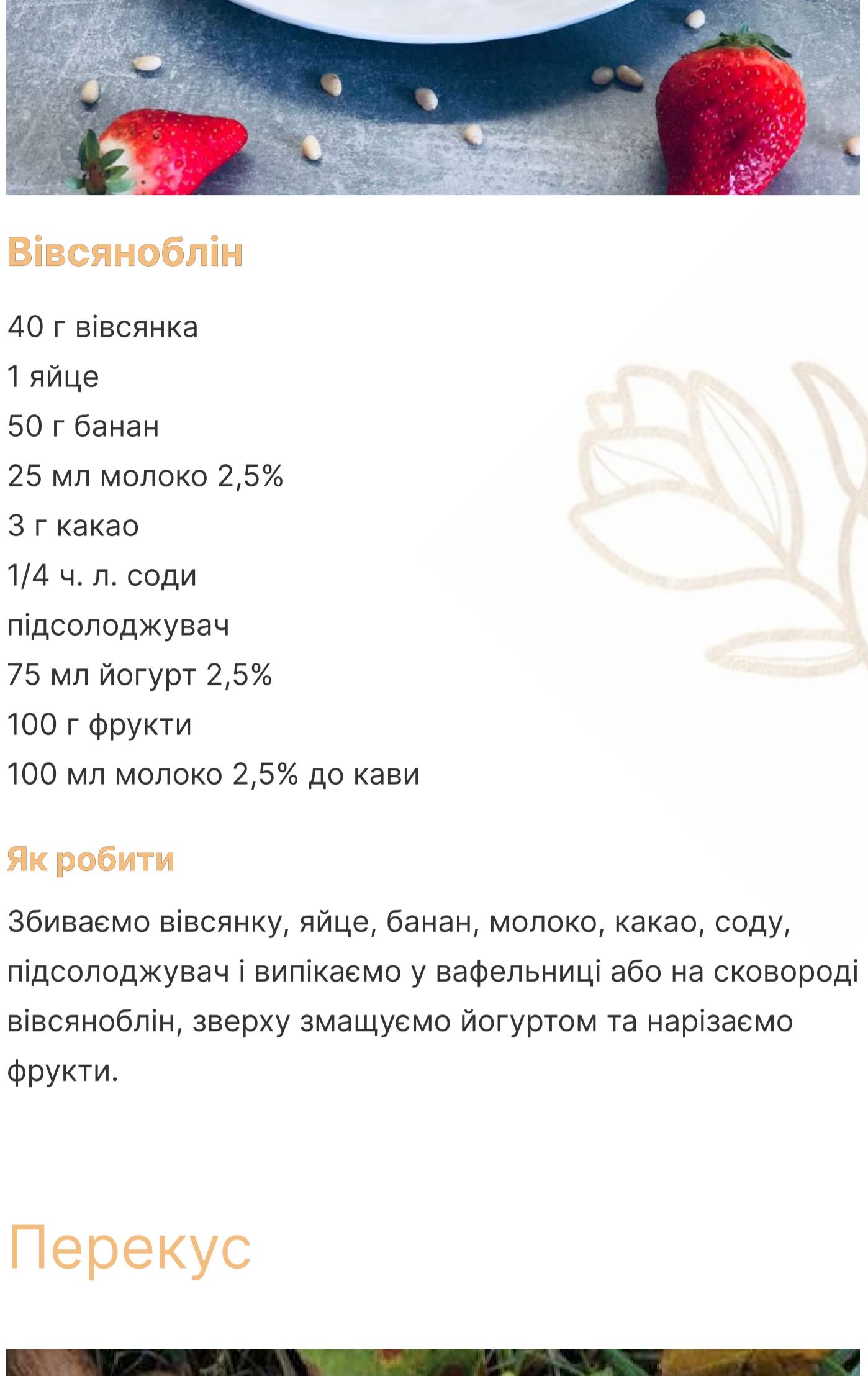
150 г хек або тілапія
100 г броколі
100 г болгарський перець
8 г оливкова олія
8 г пармезан

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
підсолоджувач
75 мл йогурт 2,5%
100 г фрукти
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

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

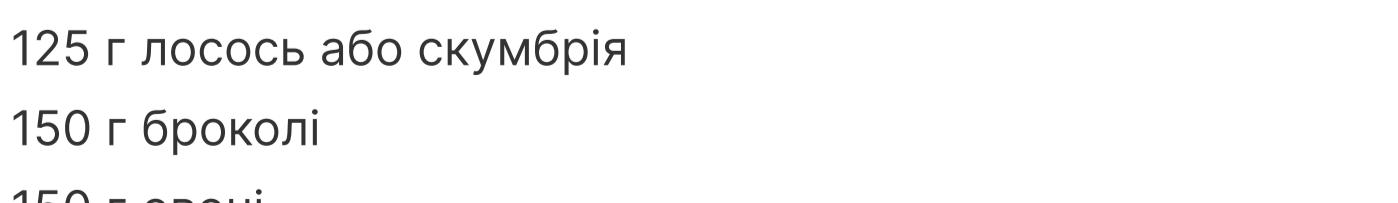
Перекус



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, 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
10 г горіхи

Обід



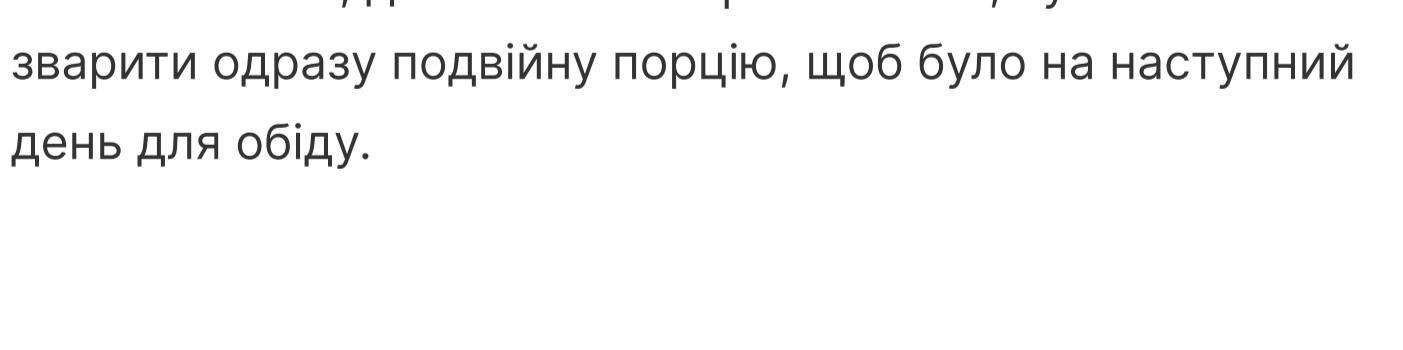
Гороховий суп та котлети з овочами

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 індиче 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
	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 чері
100 г	огірок
	часник
	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 індика
	гірчиця
150 г	куряча печінка
300 г	лімон
10 г	горіхи
50 г	паста bolognese
16 г	мед
15 г	кокосова стружка
200 г	цвітна капуста
200 г	цибуля
25 г	чорнослив

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



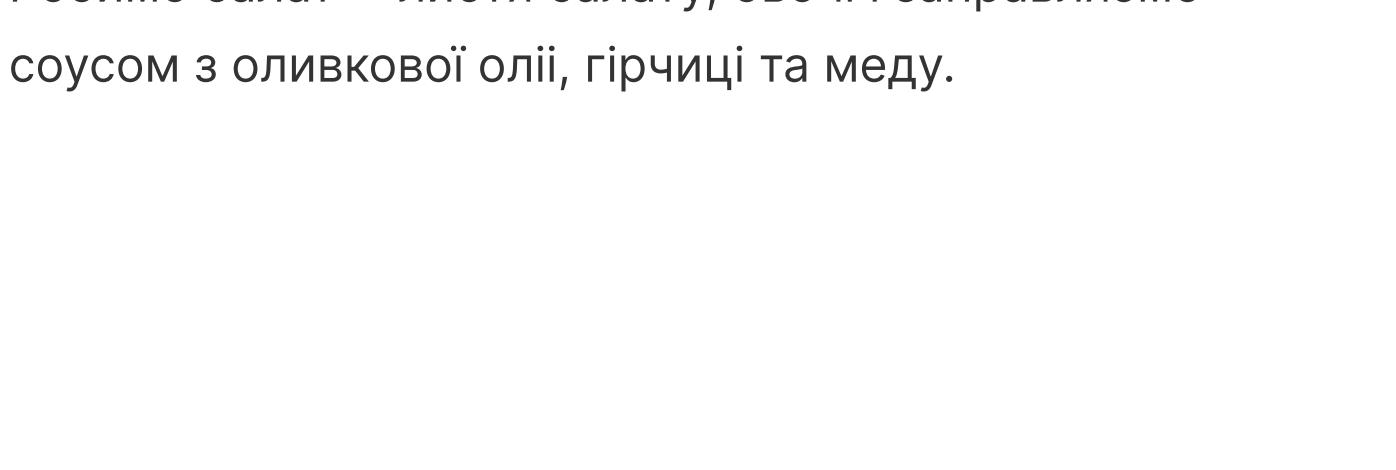
Суп пюре та салат з тунцем

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

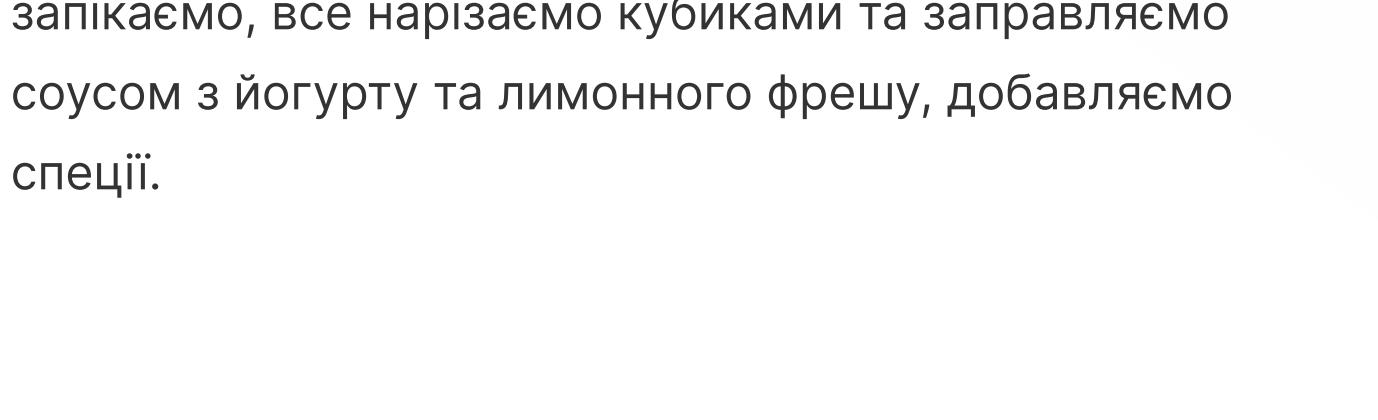
150 г овочі

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



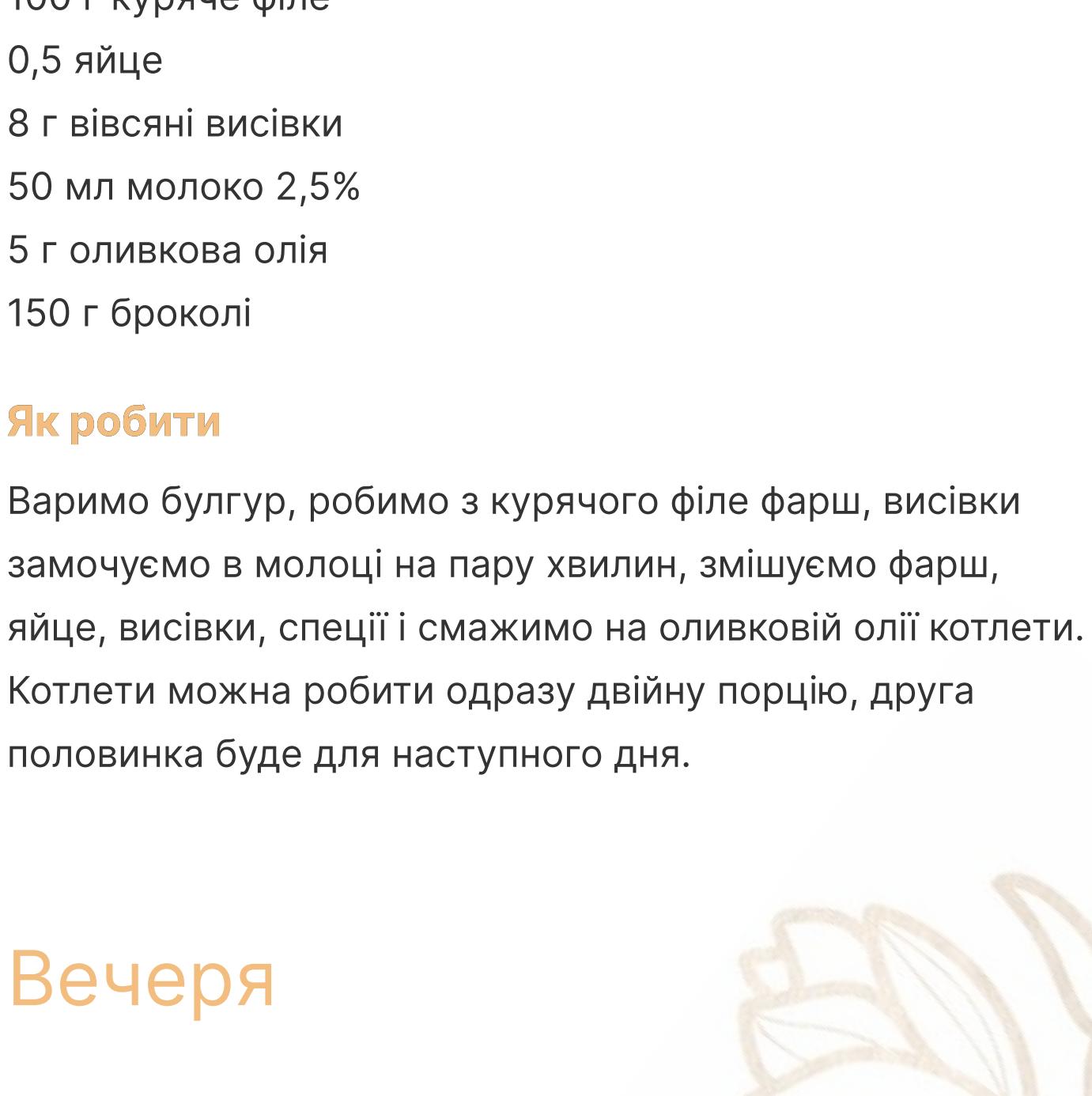
Смузі

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

Як робити

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

Перекус



Фрукти

200 г яблуко або інший фрукт

Обід



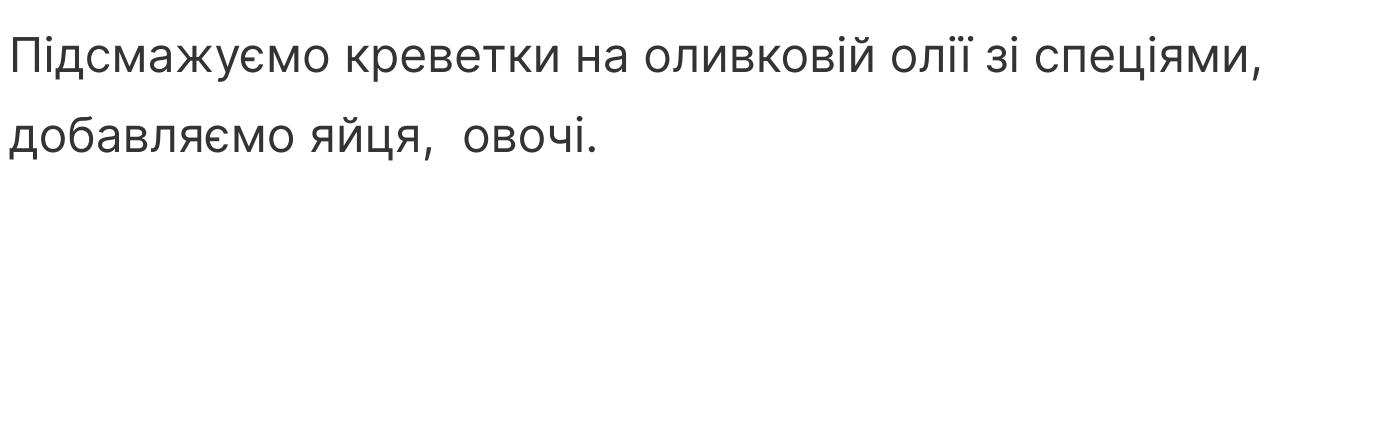
Булгур з котлетами

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

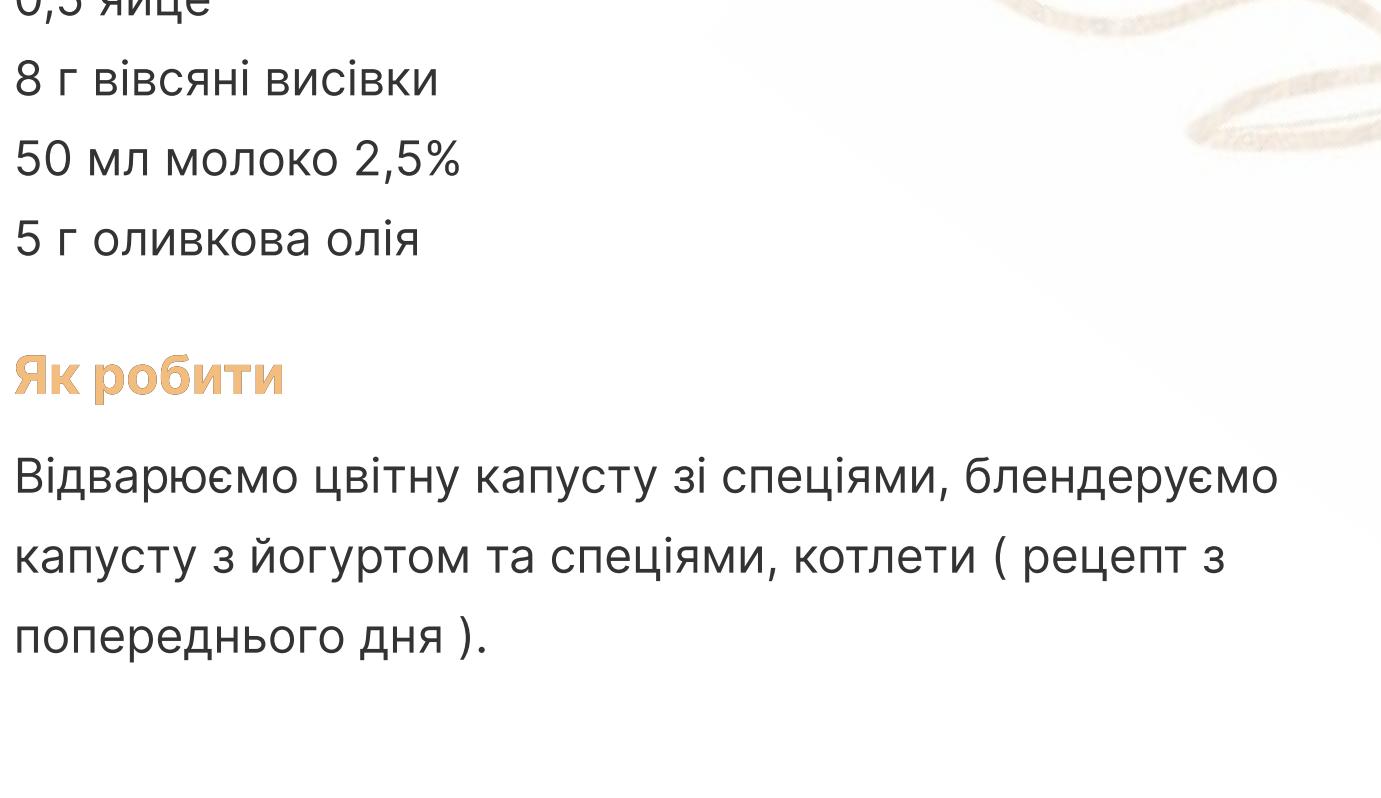
150 г овочі

100 г лосось

Як робити

Відварюємо крупу, запікаємо лосось, яйце пашот та посыпаемо 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).

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

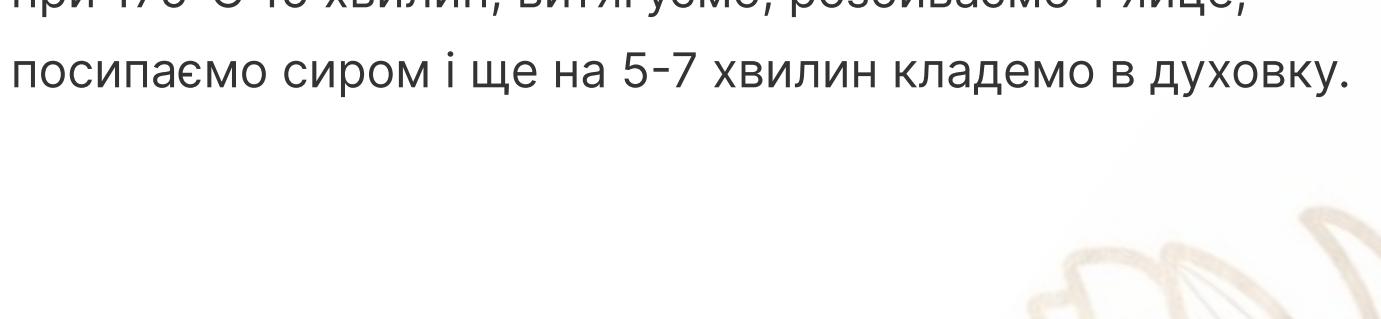
10 г оливкова олія

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

Як робити

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

Перекус



Сирники

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

ваніль

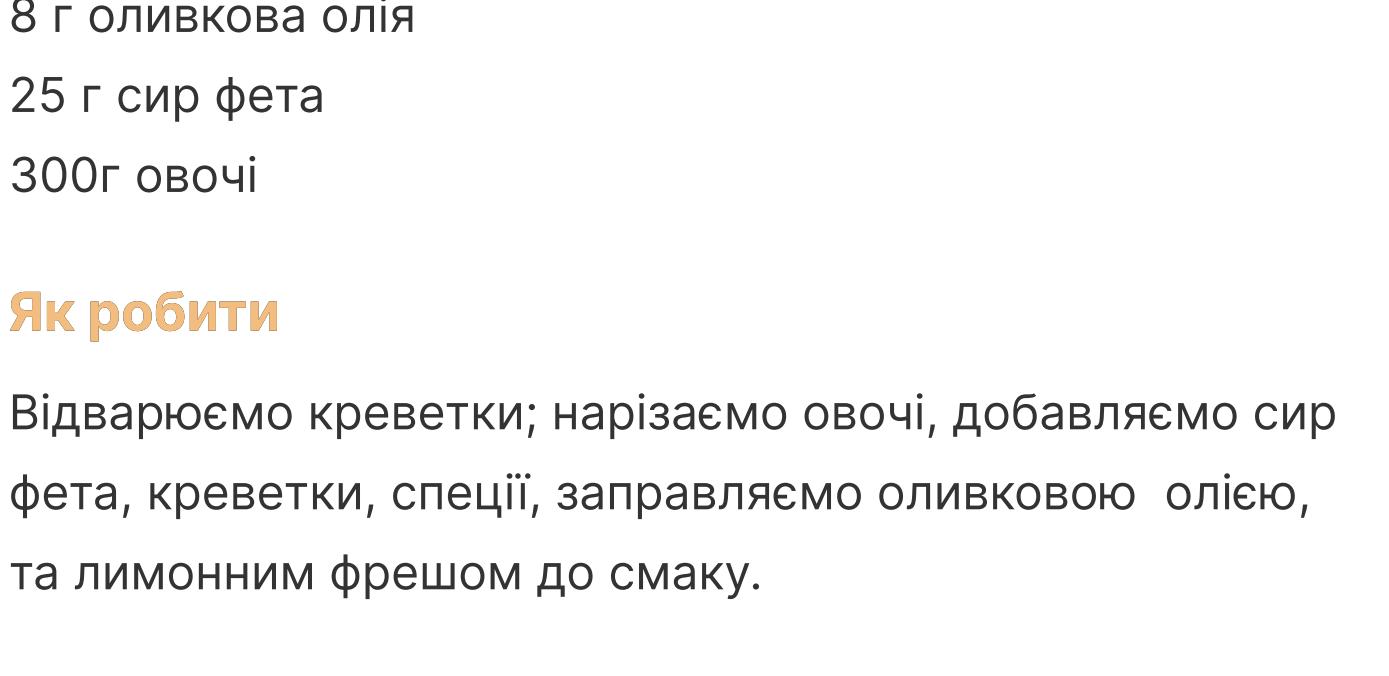
100 г банан

5 г оливкова олія

Як робити

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

Обід



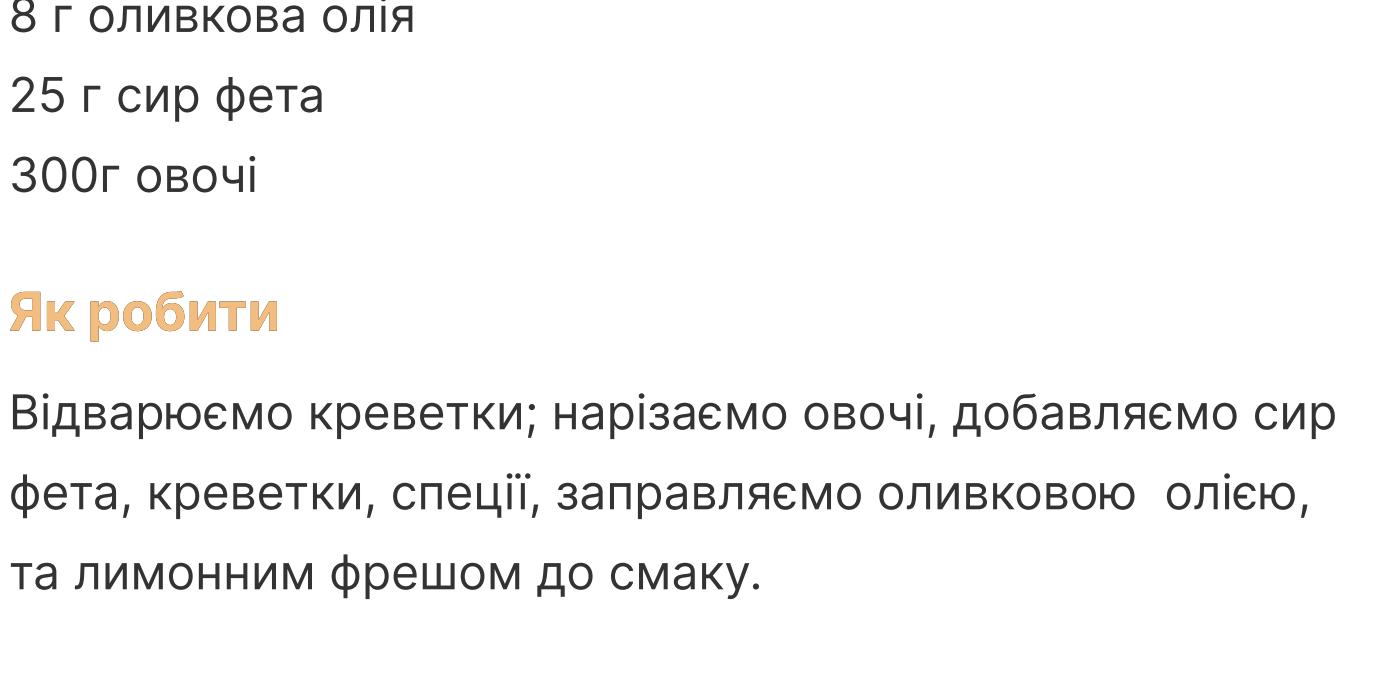
Булгур з курочкою

50 г булгур
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
підсолоджувач
50 мл йогурт 2,5%
10 г горіхи
100 мл молоко 2,5% до кави



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

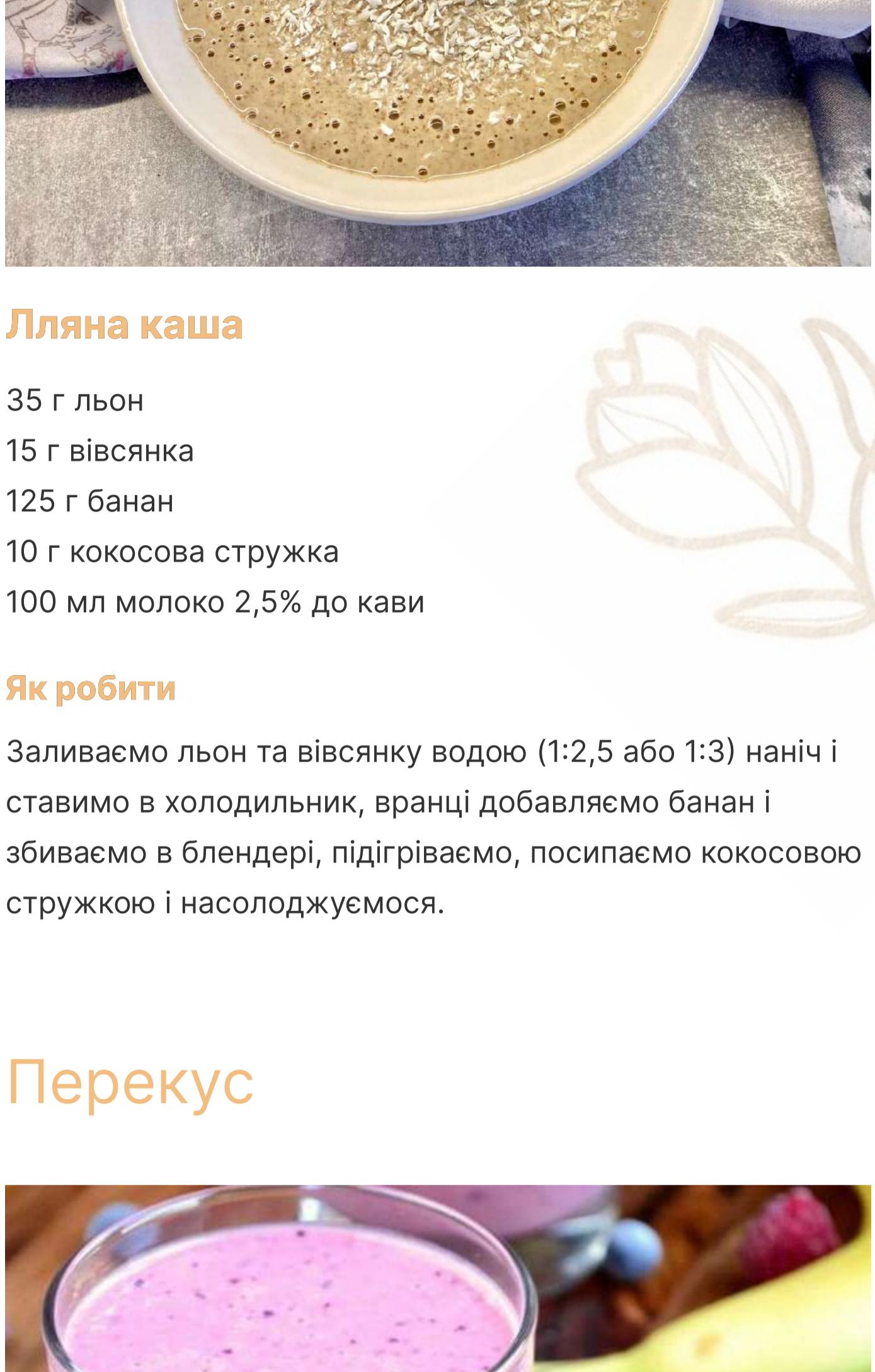
З курячого філе робимо фарш, тримо кабачок, солимо, перчимо і вичавлюємо сік, добавляємо яйце, борошно, цибулю натерту, йогурт і курячий фарш; випікаємо на оливковій олії оладки, подаємо з йогуртом.

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
	підсолоджувач
35 г	льон
105 г	вівсянка плющена
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 чері
100 г	картопля
	чесник
100 г	перець болгарський
100 г	стручкова квасоля (свіжа або морожена)
50 г	квасоля (варена або консервована)
315 г	морква
375 г	цибуля
300 г	лімон
	гірчиця
55 г	оливкова олія
150 г	лосось або скунбрія
	сода
75 г	креветки
200 г	тунець свіжий, морожений, у власному соку
85 г	хек
695 г	куряче філе або індика
150 г	куряча печінка
13 г	горіхова паста
10 г	горіхи
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



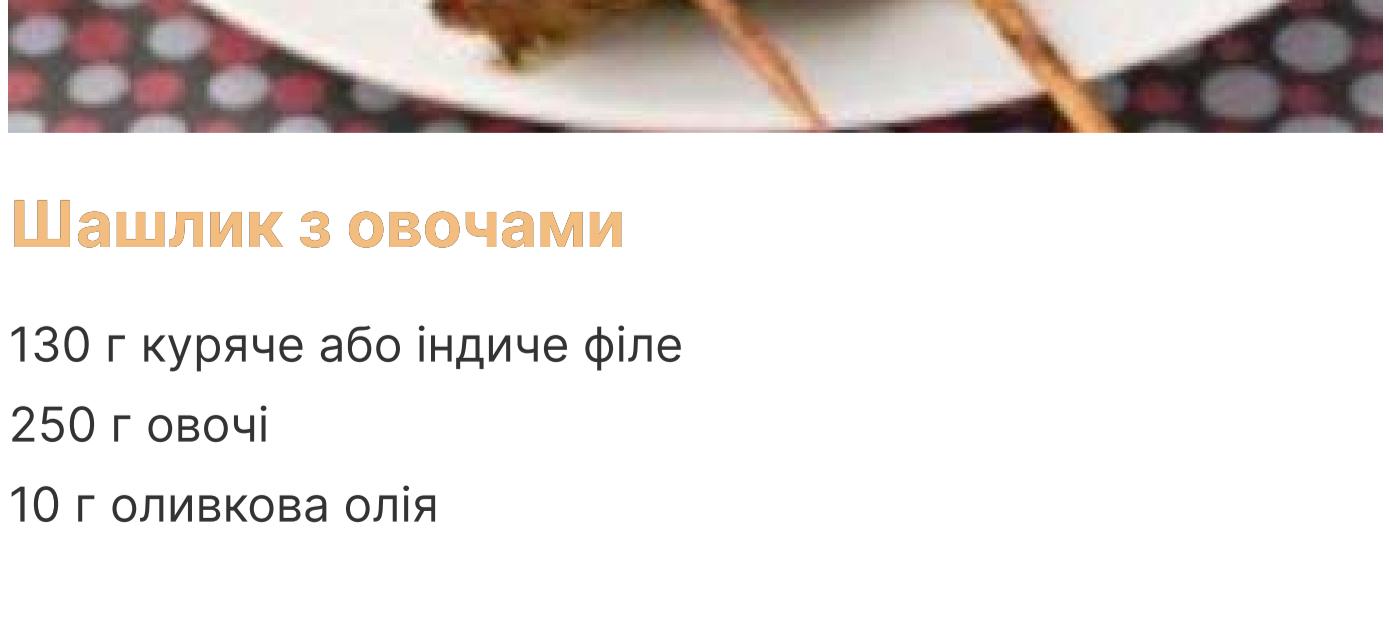
Смузі

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

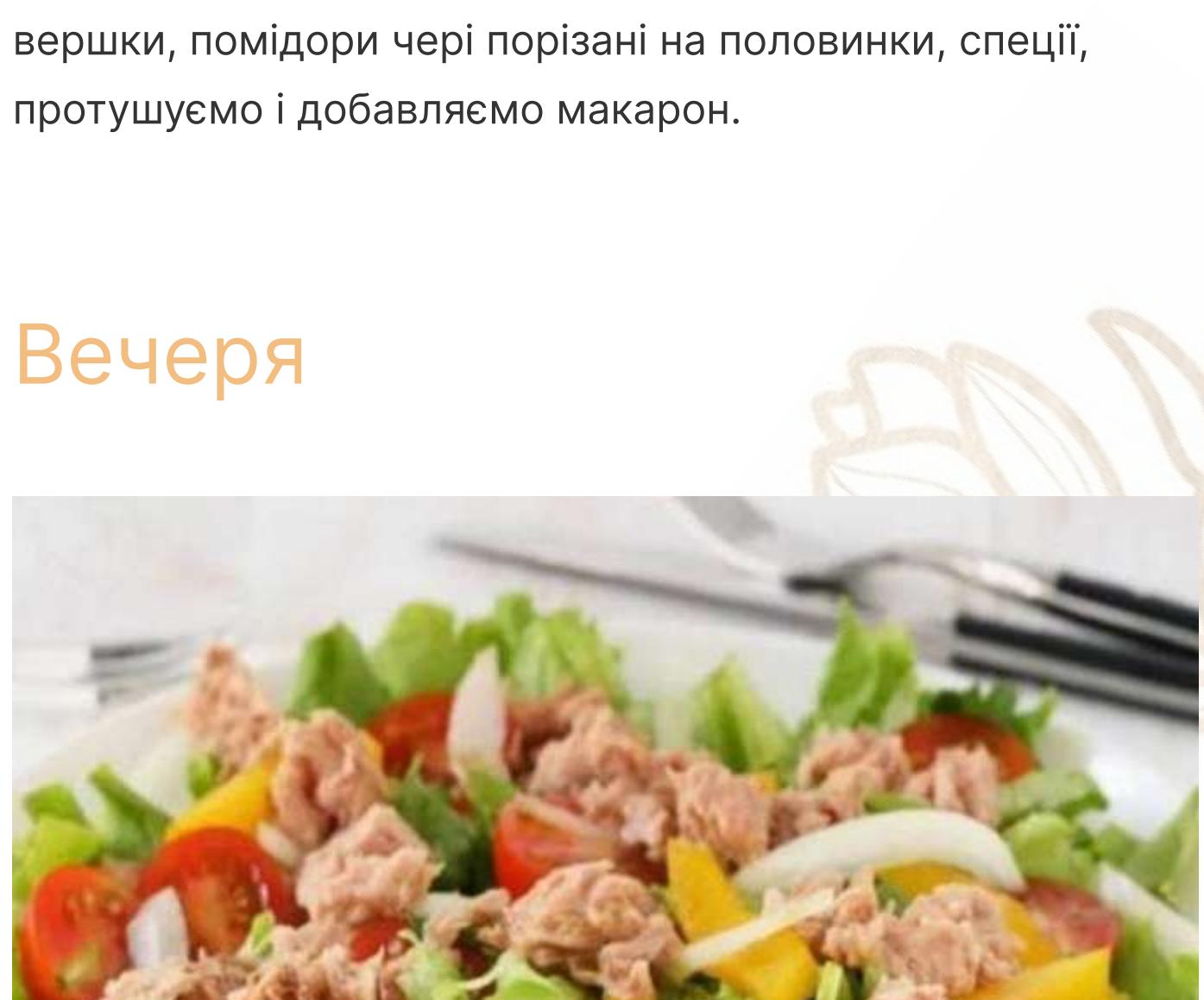
150 г творог 5 %
1 яйце
50 мл йогурт 2,5%
20 г борошно
13 г кокосова стружка
75 г банан
підсолоджувач
100 мл молоко 2,5% до кави



Як робити

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

Перекус



Фрукти

250 г фрукти

Обід



Паста з морепродуктами

50 г макарони твердих сортів
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



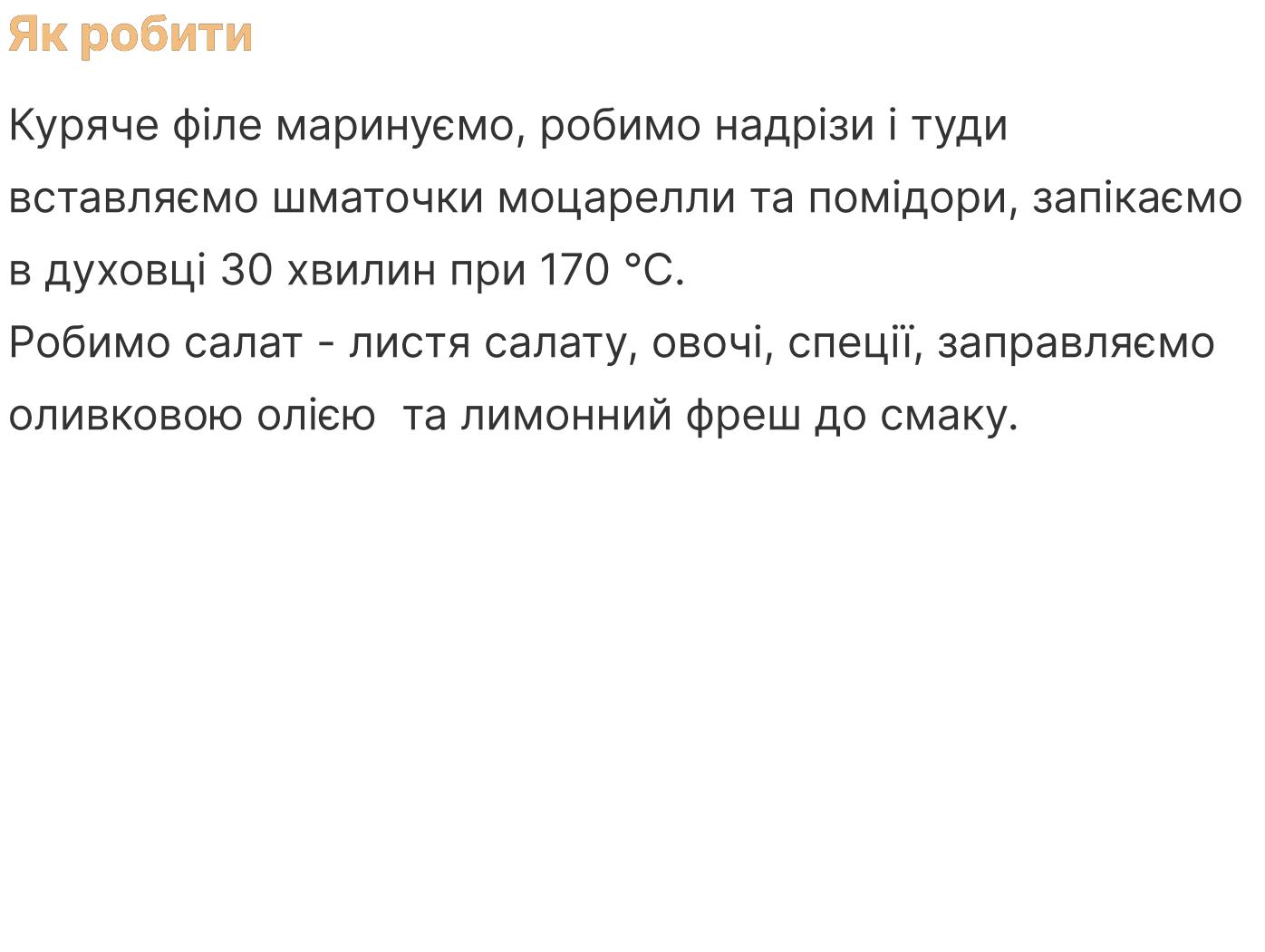
Хек з овочами та булгуром

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



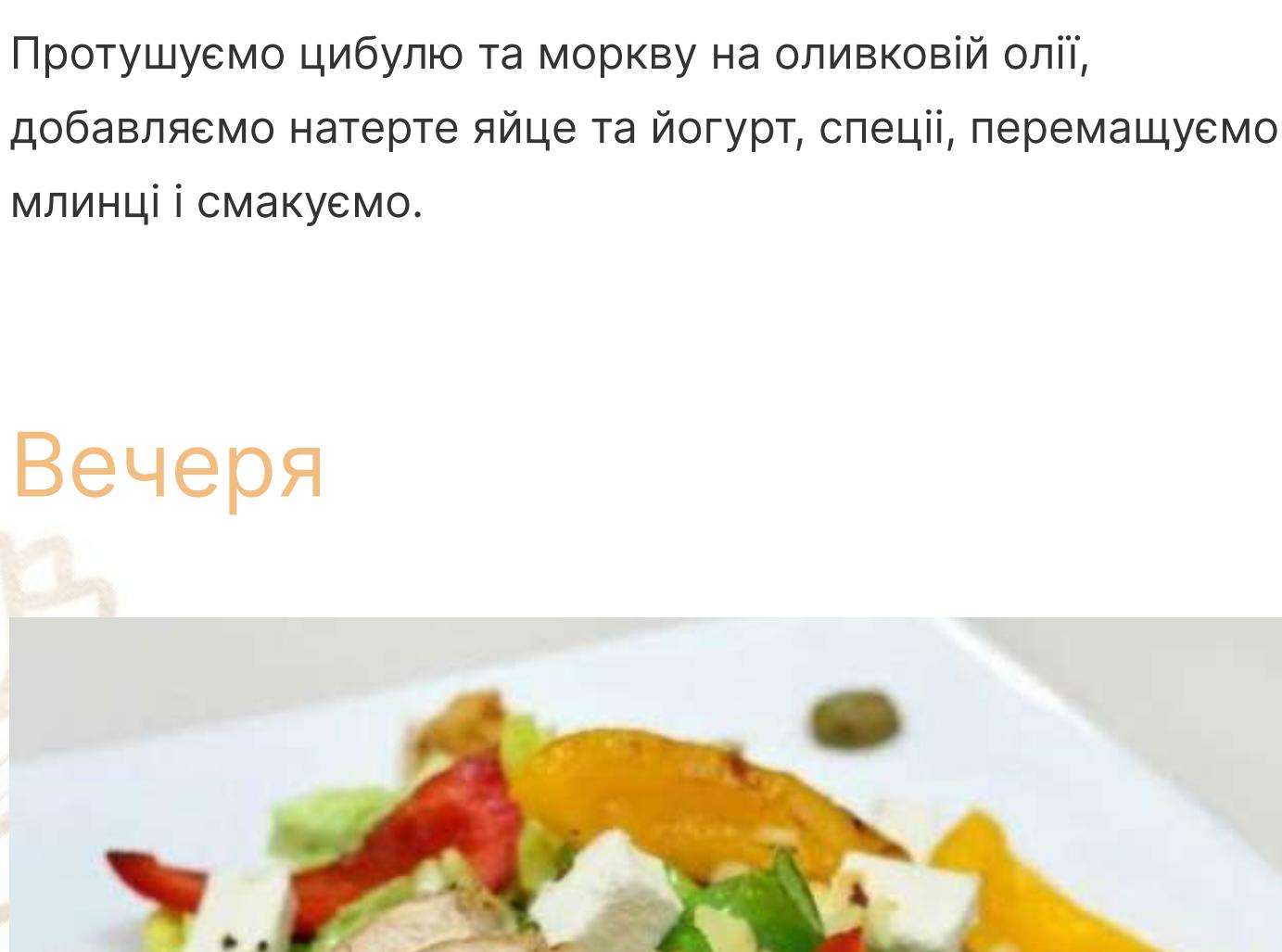
Вівсяна каша

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

Як робити

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

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-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

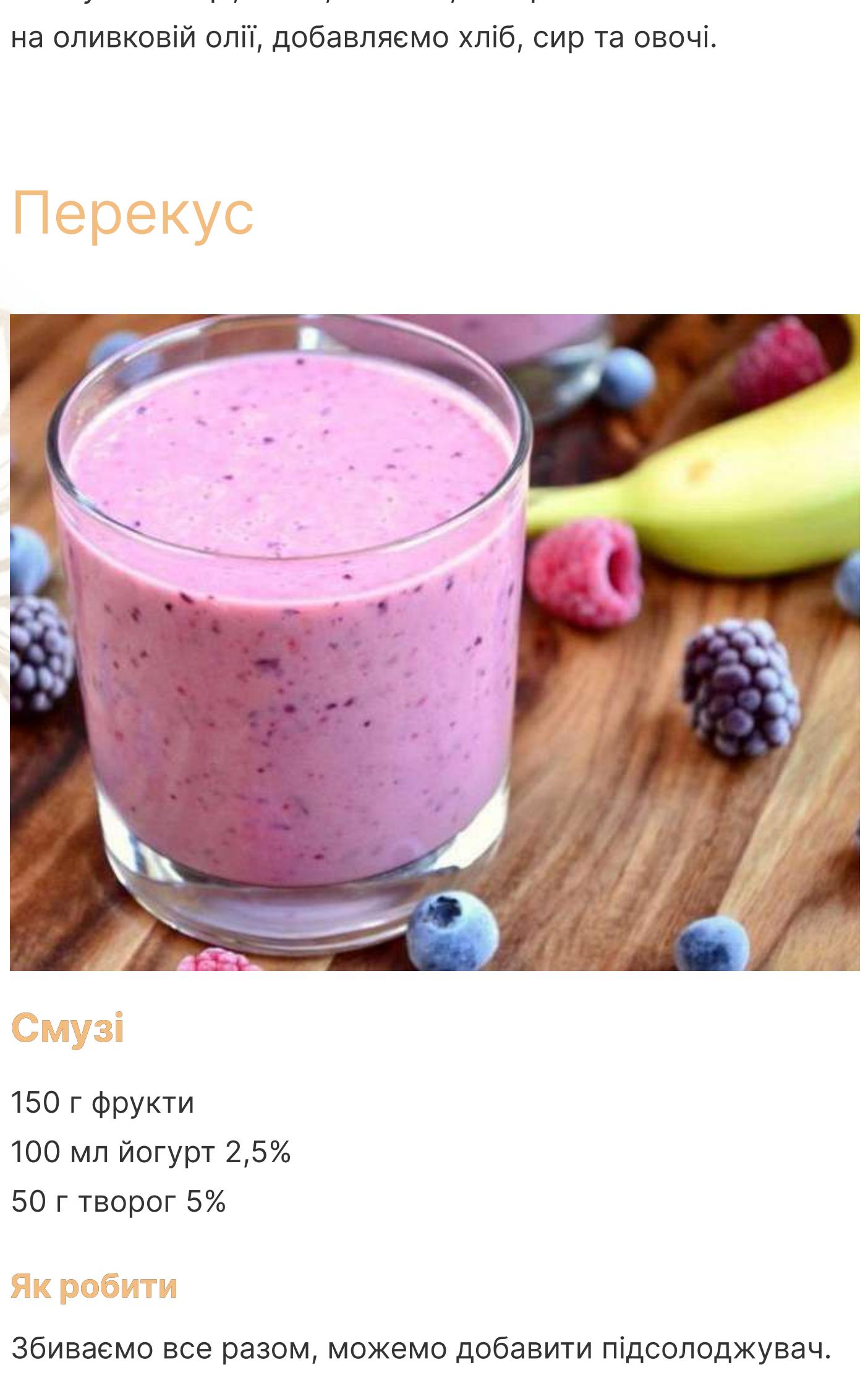
125 г куряче філе
100 г капуста
40 г морква
6 г оливкова олія

Як робити

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

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



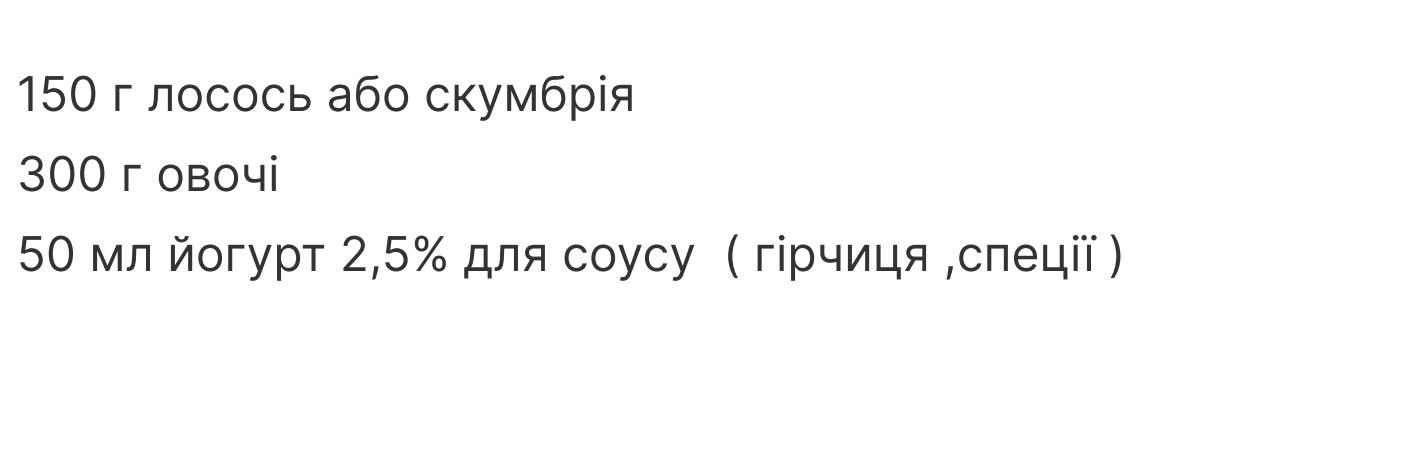
Смузі

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

Як робити

Збиваємо все разом, можемо добавити підсолоджувац.

Обід



Вечеря

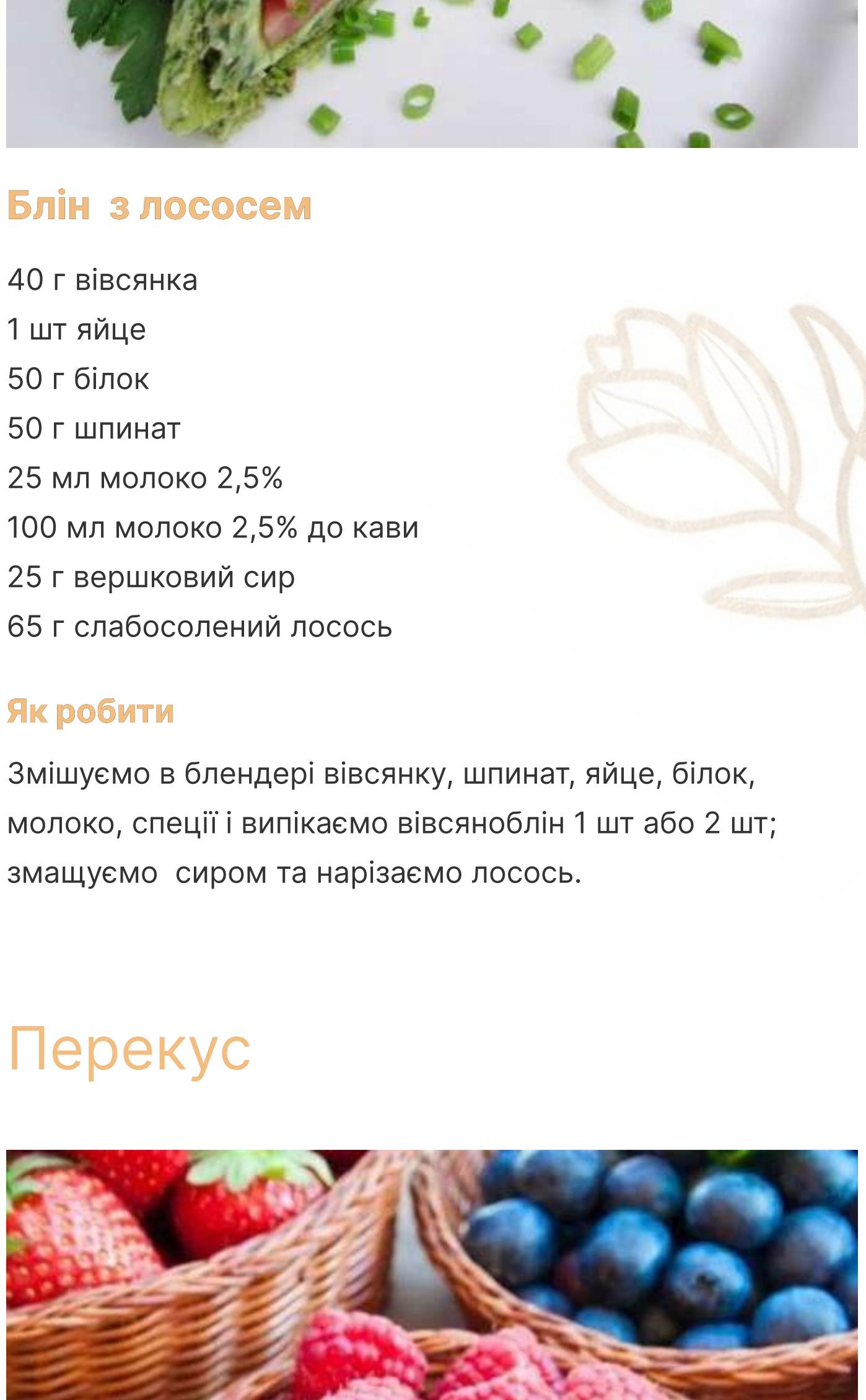
Рибка з овочами

150 г лосось або скумбрія
300 г овочі

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

День 21

Сніданок



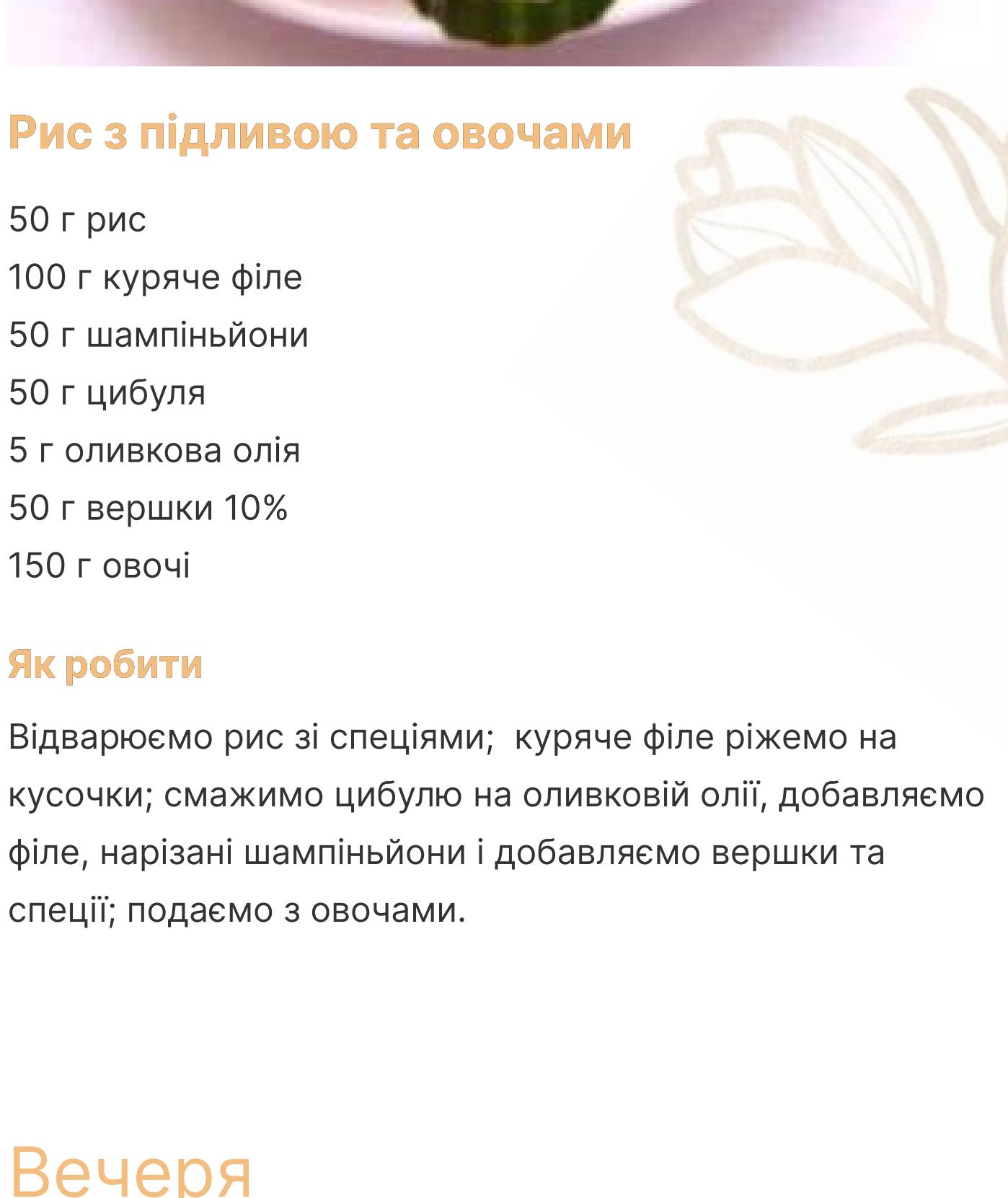
Блін з лососем

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



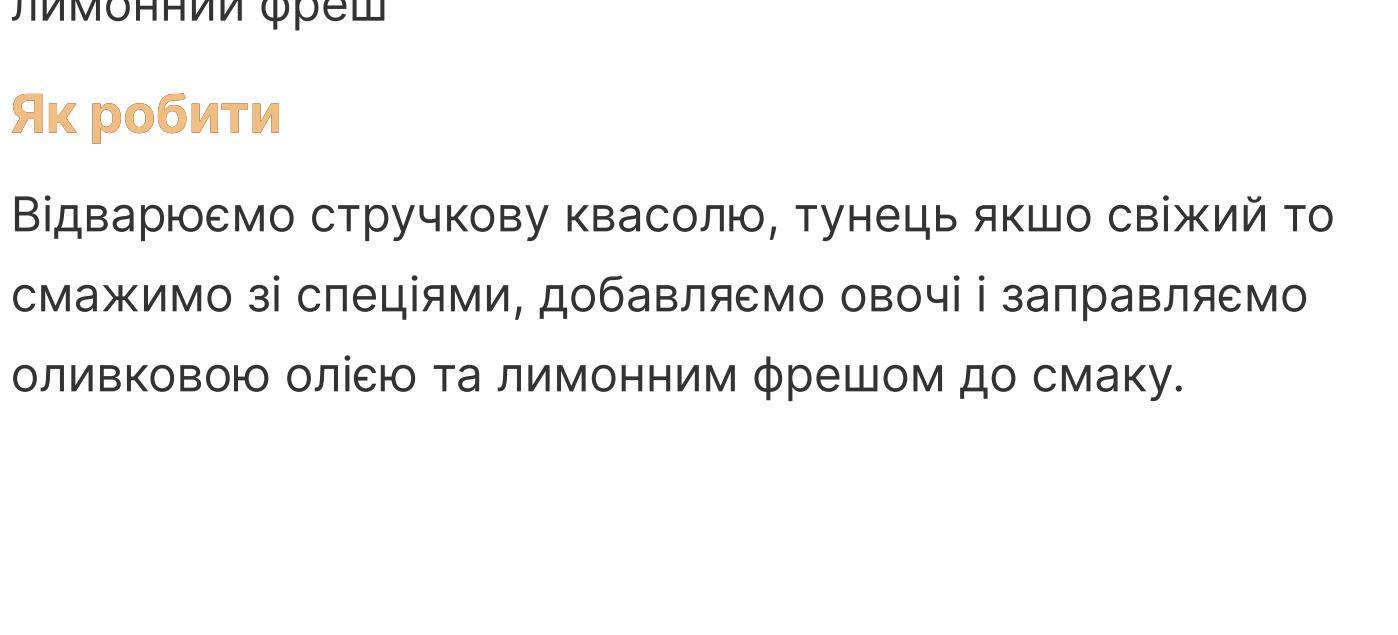
Фрукти

300 г фрукти

Обід



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.