

Приветствую 💪

В первую очередь трансформация должна произойти у тебя в голове 😊 Потому что изменить себя внешне - значит изменить себя внутренне! Чтобы иметь другое тело, и закрепить его навсегда, нужно иметь другие привычки - быть ДРУГИМ. И Это не быстрая задача, но она вполне осуществима, как показывает опыт с моими подопечными 💪

Позаботься о режиме сна. Стараемся ложиться до 23-00. За 30 минут убрать из рук все гаджеты.

После подъема не спеши! Лучше встань чуть пораньше, но спокойно, размеренно, расслабленно. Встань, глубоко и медленно подыши, потянись, выпей водички.

Реже старайся скролить ленту «от нечего делать», попробуй не смотреть в нее лишний раз, если это не связано с работой) «Подеградировать» иногда тоже НУЖНО, обязательно)) Но лучше не после пробуждения и не перед сном) Это важно для качества жизни в целом. А 1 день в неделю нужно отдыхать от гаджетов и любых излучающих устройств.

Это не только отдых для тела и мозга. Техногенные электромагнитные волны воздействуют на наше психо-биополе. Это вызывает перманентный стресс, который ты можешь и явно не ощущать, но он есть. Этот стресс организм стремится компенсировать НЕПРАВИЛЬНО на уровне питания и образа жизни\поведения. Как итог либо плохой\чрезмерный аппетит, либо микроэлементы не усваиваются из продуктов вовсе.

Заранее необходимо распланировать, что завтра будешь кушать и приготовить всю необходимую на следующий день еду.

Когда придет время трапезы, ты не должен бежать сломя голову к холодильнику или в ближайшее кафе и хватать с голоду все, что попадает в руки. Все должно быть уже готово: заранее продумано и приготовлено.

Обязательный режим приемов пищи - это 3 основных приема(завтрак, обед,ужин) и один перекус по желанию , в нашем случае будет перекус.

Тяга к сладкому присутствует у людей при неправильном соотношении кбжу общего рациона за день,если нет сбалансированных 3ех приемов пищи , а есть только перекусы.

Так же при рефлюксе ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ЕСТЬ ЗА 4 часа до сна!!! Это надо ввести как правило на всю оставшуюся жизнь.

Самый важный прием пищи это ЗАВТРАК 🔍

Почему так важен завтрак и не просто его наличие, но и важны его составляющие! 🤔

Наш организм это слаженный механизм с непрерывными процессами, которых после пробуждения становится больше и для их обеспечения нам необходима энергия (пища). Поэтому важно завтракать , для правильного запуска всех процессов, для подачи энергии для них! 🙌 Именно завтракать, а не есть после пробуждения через 3 часа !

Очень важно не просто завтракать , а завтракать сбалансированно и это не выдумка, а целая система нутрициологических, физиологических, химических и анатомических исследований 🙌

Утром перед завтраком ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно выпить 1-2 стакана теплой воды, которая поможет вывести желчь и очистить кишечник 🙌

Для того чтобы накопленная за ночь желчь и плохой холестерин были благополучно и своевременно выведены из организма, что бы не было застоя продукта переработки нашим организмом , нужно пополнить организм новыми полезными веществами и запустить новый обменный процесс, а это употребить :

жиры,

белки ,

углеводы,

клетчатка (ею не стоит пренебрегать, поскольку она помогает очищать кишечник).

По порядку:

Белок (является строительным материалом нашего организма) во взаимодействии с полезными жирами ➡️ возобновление хорошего холестерина(который необходим для репродуктивной системы, вен, сосудов и т.д.). В тандеме они 'выталкивают' плохой холестерин (продукт переработки) !

Существует два вида белка: растительный(из круп, сои) и животный(мясо, морепродукты/рыба, яйца, сыр/творог, яичный белок) 🥚

Полезные жиры(нерафинированные масла холодного отжима , то есть минимум обработки; сметана; масло сливочное 82,5% (а в идеале топленое масло), авокадо , желток и т д 🥑

Завтрак может быть разнообразным , но все таки чаще всего лучше делать упор на белки + жиры + клетчатка(овощи),

а на углеводы (крупы, хлеб и т.д) сделать упор в обед, но и за завтраком про них не забывать 🙌💪

Вследствие получения всего необходимого для нашего организма, все процессы будут работать слаженно и правильно и жир не будет задерживаться там где не надо и мы получаем здоровый организм и хорошую фигуру! 🔥

Обед 🍲

Поскольку именно в обед наше тело использует наибольшее количество энергии , то и прием пищи должен быть самым большим по объему 🙌 Обед должен быть сытным и мы можем использовать наибольшее количество углеводов из всей дневной нормы, в отличии от завтрака и ужина! 😊

Прием пищи в обед - самый основной источник энергии, которая нам нужна для всех процессов и активного дня без ощущения апатии 💪

Углеводы делятся на простые:

белая мука и изделия из нее;

всевозможные снеки;

сладости и т.д;

и сложные:

нешлифованные крупы;

цельнозерновые макароны;

цельнозерновая мука и продукты из нее;

бобовые.

Именно из сложных углеводов должен состоять основной рацион, потому что простые углеводы очень быстро перевариваются и поэтому голод наступает уже через короткий промежуток времени 🤔

Потому с простыми углеводами легко переборщить и запасти ненужный жир, в отличие от сложных, которые насытят и дадут нашему организму энергию на несколько часов 💪

Так же в сырых овощах, фруктах волокнистых, зерновых - есть углеводы помимо клетчатки, которые нам тоже необходимы 🙌

Клетчатка – это растительные волокна, которые дольше всего усваиваются или не усваиваются вообще, выполняя очищающую функцию. Клетчатку рекомендовано употреблять 100-300г в КАЖДОМ ПРИЕМЕ ПИЩИ 🙌

Потому, в обед мы употребляем в большей степени, чем с утра, сложные углеводы + белок + клетчатка + жиры.

То есть попросту говоря ты накладываешь к примеру в тарелку, если не взвешивать: 1/4 часть крупы + 1/4 мяса и остальная половина это будут овощи заправленные сметаной или маслом и посыпанные семечками.

Я расписываю какими должны быть приемы пищи и как питаться без просчитанного меню 🙌. То есть важно не употреблять жареное и придерживаться правильного баланса продуктов в тарелке на завтрак, обед и ужин 🙌

Ужин 🥗

Не меньшее влияние на правильное функционирование организма оказывает ужин! 🥗

Он будет у нас уже с минимальным количеством углеводов в виде круп и хлеба (в отличие от обеда), но с максимальным количеством белка и клетчатки + немного жиров 💪

Поскольку вечером организм сбрасывает обороты , но нам еще нужно быть с трезвой головой , мы не пренебрегаем жирами и белком (как строительным материалом наших мышц), а уже углеводы нам в таком количестве как в обед не потребуются 🙅‍♂️ Организм потихоньку готовится к отдыху и израсходовать такое количество углеводов не успеет и ему придется отложить их в жирок ,в случае если в завтраке,обеде их было в достатке 😬

Количество углеводов на ужин мы подбираем исходя из своего образа жизни, если вечером у тебя есть активность, тренировки, прогулки ,то углеводов потребуется больше , чем когда к вечеру из активности у тебя остаётся только умственная деятельность , в таком случае нам хватит углеводов из овощей 🙅‍♂️

Итак, про жиры которые нам необходимы :это может быть сметана в салате ,жирная рыба (белок+жиры), масло необработанное(то есть нерафинированное холодного отжима).

Масло это полезный продукт , но с количеством нужно быть осторожным ,чтобы не перебрать , хватит и 1 ст л для заправки порции салата . Для жарки лучше всего использовать хорошую раскаленную сковороду , а если уже смазываешь каплей масла ее, то выбираем обязательно масла с высокой точкой горения, чтобы из полезного не превратилось это масло в опасное . С высокой точкой горения это может быть оливковое , кокосовое , сливочное именно топленое масла(на обычном сливочном мы не жарим) 🙅‍♂️

Итак вывод : лучший ужин это порция овощей 150-200г + белок 100-150г + немного углеводов и конечно же немного жиров.

Любой прием пищи , чтобы не просчитывать его по таблицам лучше запомнить наглядно: он в идеале должен быть не больше 400-500г из которых 150-200г будут овощи 💪

Итак питание, я пропишу 7 разных дней меню. Меню одного дня ты будешь готовить на 2 или 3 дня вперед. То есть берешь граммы и умножаешь на 2 или 3 раза (в зависимости от количества дней на сколько собрался готовить). Это делаешь для своего удобства, чтобы не париться и не готовить каждый день.

Покупаешь судки и расфасовываешь готовую еду, чтобы брать с собой или когда дома взял судок и ешь.

Бады рекомендуемые для приема :

цинк (хелат иот пиколинат форма) 15-25 в день

витамин Д+к2 2000ед

Хром

Магний глицинат + магний цитрат (месяц пить днем магний цитрат 400, на ночь магний глицинат 400, затем после месяца, оставляешь магний глицинат на ночь)

Таня, при болях в суставах, обязательно пить много воды и из бадов :

MSM, Methylsulfonylmethane, Now Foods, 1000 мг **по 2 шт /2 р в день**

Paradise herbs Collagen extreme, BioCell collagen, Opti MSM, vitamin C **по 3 капсулы с утра натощак перед едой за 20 мин**

Инструкция по питанию

✓ Обязательно течении дня пьем минимум 1,5 л чистой негазированной воды(кофе чай не в счет). В идеале примерная норма - 30 мл на 1кг веса. Это важный аспект для для поддержания липидного профиля,улучшения работы ЖКТ и усвоения продуктов. Если сложно пить чистую воду, можно добавлять пару капель лимонного сока в нее.

Для того, что бы не забывать пить воду, вырабатываем привычку - пить стакан воды за 15-20 мин до еды .

Воду не пьем по многу за раз , а в течении дня постепенно выпиваем норму.

Почему вода так важна 💧

Очень важно пить воду для снижения веса , поскольку вода участвует во всех обменных процессах организма. И важно восполнять ее не чаями и кофе , потому что они только способствуют выведению жидкости!

Вода составляет примерно от 70% до 80% объёма мозга человека. Если у тебя обезвоживание, то твое тело и мозг испытывают стресс😓

Вода ,так же ,не просто влияет на суставы ,а является основой их здоровья 🙌 дающей нам подвижность и возможность жить полноценной жизнью💪

Все объяснимо и довольно просто: сустав - это мышцы, связки и суставная жидкость. Без воды они страдают 🙌

Хрящи на 80 % состоят из нее, как это ни парадоксально звучит. От жидкости зависит эластичность и прочность хрящевых тканей. Для синовиальной жидкости, смягчающей трение в суставе и предотвращающей его разрушение, вода критично важна. Без нее суставная жидкость становится слишком густой и даже вязкой, а хрящи теряют эластичность !!!

Поэтому при первых же проблемах и болях важно и нужно пить , больше воды ! Проблемы со скрипящими коленками и хрустящим позвоночником - в первую очередь, проблемы обезвоживания 🙌

Польза воды для организма человека неоценима 💪 Она регулирует температуру тела, транспортирует питательные вещества, витамины и минералы по всему телу, вымывает отмершие клетки и продукты жизнедеятельности микроорганизмов и бактерий 🙌

Необходимое количество воды поможет твоему сердцу перекачивать кровь, а крови - переносить кислород и другие питательные вещества в клетки организма 🙌

Не пренебрегай водой и старайся пить ее достаточно , поскольку это основа нашего организма 💪

✓ ИНТЕРВАЛЫ между приемами пищи минимум 3 часа, желательно не больше 4-5ти часов.

ПРИМЕР времени приемов пищи: 08:00– завтрак

12:00-перекус

15:00-обед

19:00-20:00 ужин(! ! ! не позже ! ! !), при условии что спать ложимся в 12.

корректируем под себя, важно ,чтобы был режим и каждый день ел в одно и то же время.

✓ Если в выходной проснулся поздно, и пропустил 1 прием пищи, тогда отнимаем перекус, ну лучше так не делать,не спать пол дня и съедать все меню.

И важно, не едим после 20:00!!! Режим очень важен,стараться ложиться спать в 23-00 максимум, так как сон очень важен для здорового сброса веса.

✓ Кофе и чай пьем без сахара.

Сахарозаменитель можно, покупаем натуральный на основе стевии например, и употреблять его не часто, желательно только в блюдах.

✓ Молоко в кофе - нельзя! Это на период активного сброса веса!

Ужинаем не позже чем за 3 часа до сна.

✓ Если не рассчитал время и рацион на день съеден, а до сна еще очень далеко и есть голод -допустим поздний перекус - это 2-3 вареных белка либо 100г запеченной белой рыбы нежирной/филе + огурец. Это в том случае ,если поужинал в 20:00,а спать ложишься в 2 ночи из-за работы например.

✓ Вес ингредиентов в меню указан в сыром/сухом виде ! ! !

✓ Если ограничения во времени для приготовления того или иного блюда,допускается брать те же ингредиенты и готовить их по своему. Блюда можно готовить с помощью: тушения, варить, запекать , при жарке допускается каплей масла смазать сковороду, но так чтобы при переворачивании со сковороды не стекало масло. Также можно брать один день и есть его несколько дней, если нет времени готовить, потом второй день и так далее.

✓ Соль мы не исключаем ! но и подсаливаем в меру, можно сказать чуть не досаливаем.

✓ Филе куриное = филе индюшиному = филе белой рыбы = креветкам, так же можно заменить кальмарами .

✓ Если есть фрукты в перекусах , то можно заменять ягодами, но не наоборот .

✓ Огурцы и лист салата,шпинат,зелень можно есть не взвешивая,столько ,сколько хочешь.

Если вздутие присутствует от сырых овощей, то заменяем их на тушеные овощи, капусту тушеную.

● Важно В день проходить не менее 10000шагов!Если не выполнять это условие , вес будет уходить максимально медленно! Так как вне тренировочная активность очень важна ! ! !

✓ Жирность творога 5%. Жирность йогурта для салатов 1,5%-3%, Сметана 10-15%.

✓ Цельнозерновая мука - обязательно в составе не менее 12 г белка. То же самое касается макаронных изделий, овсянки.

✓ Специи добавлять можно, но обязательно без сахара в составе.

✓ Для упрощения процесса приготовления. Делаем заготовки на неделю. А именно ,расфасовываем по граммам в пакеты(с надписями какой ингредиент на какой день и приём пищи) и замораживаем . Что бы когда надо ,достали из морозилки например 200 гр куриного филе и готовите. Либо же можно замораживать уже готовые котлеты например.

✓ Местами менять приемы пищи в одном дне можно.

Только ужин должен оставаться на своем месте, его мы не с чем не меняем

✓ Дергать приемы пищи из разных дней и менять местами нельзя!

✓ Граммы написаны в сыром виде на каждый приём.

✓ Крупы взаимозаменяемы, потому крупы можно брать разные, в приоритете гречка и бурый нешлифованный рис , булгур. Но и все остальные крупы можно брать , в той граммовке , в которой написано в меню.

✓ Если непереносимость лактозы, вздутие, то берём безлактозную молочку соответственно!

✓ Если вздутие от свежих овощей , то употребляем только тушеные овощи /капусту. Шпинат, брокколи, цветная капуста, овощное рагу, салат из свежих овощей - все это взаимозаменяемо , потому можно менять одно на другое в той же граммовке. Но замороженные овощи берем в составе без картошки и кукурузы.

● Если не хватает времени на готовку, то можно один день есть 3 дня подряд ,например , потом второй день так же .

Давай подробнее поговорим о том , почему мы набираем лишний вес? Обобщенно можно ответить так: потому что тратим энергии меньше чем потребляем. То есть едим больше, чем двигаемся 🙌

Это не значит, что нужно морить себя голодом!

Похудение - это не только внешние изменения, но и внутренние (осознанность, самоконтроль, структурность и выстраивание гармоничных отношений с телом 💪)

Итак, как же внутрентренировочная активность влияет на похудение?

Тренировки в среднем 3 раза в неделю по 1 часу примерно - это около 2% от твоей недели !

Безусловно, ты получаешь от них эффект ! Но ждать великих изменений не в праве, если в остальное время ты не активен! По энергозатратному:

1. Базовый обмен веществ (сердцебиение, пищеварение, работа мозга и так далее);
2. Внутрентренировочная активность;
3. Тренировки.

! Внутрентренировочная активность это по сути основа нашей формы !

Цель тренировок - сделать наше тело способным к этой активности .

Мы тренируемся, чтобы жить, а не живем, чтобы тренироваться !

В нашем теле, что не используется, то ржавеет. Тело адаптируется к нашему стандартному положению в пространстве ! ! !

Если все время сидеть, то нарушается положение позвоночника, нарушается дыхание, мышцы живота в постоянном укорочении,

нарушается баланс внутрибрюшного давления, привет опущение органов и проблемы с ЖКТ.

Ягодичные приходят в негодность за ненадобностью 🙅

Так как ягодичные не работают, вся нагрузка на поясницу. 😞

Колени становятся слабыми, так как мы не пользуемся ногами, мышц нет, снимать нагрузку с сустава нечем !

Бесконечные перекосы, зажимы, застои лимфы, ухудшение кровообращения в отдельных зонах. Следствие: плохое самочувствие, хронические боли от мысли о прогулке, тотальное нежелание вставать с места (так как тело не готово к этому, оно привыкло сидеть).

Всего этого можно избежать элементарно регулярно двигаясь 🙅

При ходьбе работает все тело (не пренебрегаем и другими возможностями подвигаться).

Нам даны ноги - пользуемся ими 💪 Поэтому шаги обязательно , минимум 10000!

Спортивным выглядит тело, которое в

постоянном движении. Потому наши мышцы - это тело, которое подстраивается под образ ЖИЗНИ !

Движение жизнь - вот и все) А ещё движение высвобождает энергию. Так что если у тебя нет сил - подвигайся и они появятся! 💪💪💪

ЕЩЕ РАЗ НАПОМНЮ, ВСЕ ПРОДУКТЫ ПИШУ В НЕ ГОТОВОМ ВИДЕ - то есть если мясо, то сырое, если крупа, то сухая и т. д. Почему так? Потому что вес продукта в готовом виде учесть сложно, сложно учесть количество жидкости которое вберет в себя или же наоборот ,отдаст ,продукт. Например, макароны можно сварить «альденте», как в итальянском ресторане, можно , что бы ложка стояла)

Сутра выпиваем 0,3-0,5 л чистой теплой воды, через 20-30 минут завтрак.

Каждые 7-10 дней делаем замеры(грудная клетка,рука в самом широком месте, нога в самом широком месте , живот и бедра) и взвешиваемся, для отслеживания динамики.

Спустя 3 недели, убираем крупу с ужина (там где она есть) и заменяем ее на 300 г тушеных овощей(рагу или капуста тушеная).

Далее я оранжевым цветом буду писать изменения в меню для Тани

! Если рядом с продуктом нет надписи оранжевой , это означает , что граммы не меняются и для Тани в такой же граммовке этот продукт идет **!**

Меню №1

Завтрак

Бутерброды с копченым филе + яйца.

▫Яйцо 3 шт; **2 шт**

▫хлеб 80г, (желательно цельнозерновой и бездрожжевой); **50г**

▫филе куриное копченое 50г; **40г**

▫сливочное масло 20г; **10г**

▫квашеная капуста 100г.

Яйца жарим. Каким образом:обязательно приобретаем хорошую сковороду , если такой не имеется, с антипригарным покрытием. Ее разогреваем,капаем каплю масла и растираем силиконовой лопаткой ее. Далее жарим яйца.

На хлеб намазываем масло и выкладываем филе пластинками.

□□□□□□□□□□□□□□□□

Перекус

Протеиновый батончик (не больше 250ккл, белка не меньше 20г, углеводов не больше 16г.

А для Тани,вместо батончика - 30г миндаля + банан.

□□□□□□□□□□□□□□□□

Обед

Котлеты + гречка + листовая зелень пучок.

Для котлет(готовим на 2 порции):

▫250г филе индейки/курицы или же можно взять филе бедра куриного, но весь жир нужно срезать ; **200г**

▫яйцо 1 шт;

▫морковь+луковица (натертую морковь и измельченный лук тушим на сковороде,допускается слегка смазать маслом);

▫соль, перец, паприка;

Все перемалываем в блендере и формируем котлеты.

Жарим их с двух сторон под закрытой крышкой (масла буквально капля, просто смазываем дно сковороды).

Разделяем готовые котлеты на 2 порции и одну порцию подаем с половиной готовой крупой;

▫крупa гречневая 70г; **50г**

▫листовая зелень(продается в магазинах в коробках) пучок + 1 ст л оливкового масла и немного лимонного сока .

Вместо масла заправлять сметаной 1 ст л (10-15%)

□□□□□□□□□□□□□□□□

Ужин

Вторая половина котлет + булгур + салат(пекинская капуста 150г + 1 ст л сметаны + немного горчицы + зелень)

▫крупa булгур 60г. **50г**

Меню №2

Завтрак

Ленивый хачапури.

▫творог 5% 180г; **150г**

▫яйцо 2шт; **1 шт**

▫овсяные хлопья (белка не менее 12г) 30г; **20г**

▫сулугуни 80г натираем ; **50г**

▫лук зеленый пучок+зелень(нарезаем);

Все смешиваем, даем постоять 5 минут, что бы овсянка набухла и на горячую сковороду смазанную каплей масла выкладываем равномерно массу по дну, жарим с двух сторон под крышкой(переворачиваем с помощью тарелки) и подаем с салатом :

▫Пучок листовой зелени + 1 ч л оливкового масла .

□□□□□□□□□□□□□□□□

Перекус

Брауни.

▫банан 1шт;

▫яйца 1 шт;

▫какао 30г(несладкий);

▫овсяные хлопья 20 г(белка от 12) ;

▫0,5 ч л разрыхлителя;

Все блендерим. Кружку большую смазываем каплей масла и туда эту смесь. В микроволновку на 7-10мин. Достать и полить шоколадом .Шоколад(его готовим отдельно и поливаем готовый кекс)

▫какао 1 ст л(без горки) ;

▫сметана 1 ст л ;

▫стевия 1-2 ч л ;

▫ванилин капля.

Все в микроволновку, перемешать и намазать брауни сверху .

□□□□□□□□□□□□□□□□

Обед

Котлеты капустные + рис + овощи свежие.

- филе куриное 100г;
- морковь+луковица;
- капуста белокочанная 100г;
- яйцо 1 шт;

Отдельно тушим морковь с луком.

В блендер отправляем капусту, филе, яйцо, специи и тушеную морковь с луком.

Ложкой выкладываем на сковороду и обжариваем с двух сторон.

Подаем с отварным рисом и свежими овощами 150 г(обязательно).

- Рис бурый нешлифованный 70г. **50г**

□□□□□□□□□□□□□□□□

Ужин

Жареная рыба без масла + тушеная капуста + рис отварной.

- Филе белой жирной рыбы(например Телупии филе) 150г; **100г**
- капуста 200г; **400г**
- морковь+луковица;
- томатное пюре 1 ст л;
- рис 60г. **БЕЗ РИСА**

Рыбу солим , перчим , сбрызгиваем соком лимона. Жарим на раскаленной предварительно сковороде без масла, можно запечь.

Морковь с луком натираем/нарезаем и тушим на сковороде . Затем добавляем нашинкованную капусту, томатное пюре и тушим до готовности.

Подаем капусту с рисом  **БЕЗ** и рыбой.

Меню №3

Завтрак

Шаурма

- Лаваш тонкий бездрожжевой 70г; **50г**
- капуста щепотка;
- морковь щепотка(натереть на тёрке);
- огурец немного;
- йогурт густой не сладкий до 10% 50г+немного горчицы+сухой чеснок; **30г**
- сулугуни натереть 30г; **20г**
- бедро куриное или филе 100г отварить (кожу и жир выкинуть изначально). **Филе 70г**

Все нарезаем, заправляем , сворачиваем шаурму и на сухую сковороду с двух сторон под крышкой обжариваем.

□□□□□□□□□□□□□□□□

Перекус

Яблоко 1 шт + арахис 50г(**30г**)

□□□□□□□□□□□□□□□□

Обед

Салат + отбивная + булгур.

▫Булгур 70г; **50г**

Отбивная:

▫филе куриное/индейки 150г; **100г**

▫кляр:яйцо + 10 г муки + соль + перец;

Жарим под крышкой без масла .

Для салата:

▫капуста пекинская 100г;

▫зеленый лук, укроп;

▫сметана 15% 1 ст л + горчица неострая медовая 1 ч л + 10г оливкового масла.**(без масла)**

□□□□□□□□□□□□□□□□

Ужин

Запеканка + рис .

▫рис нешлифованный крупа 50г;

▫бедро куриное отварное или филе 100г; **70г**

▫брокколи 100г;

▫чеснок 1 зубок;

▫мускатный орех,перец,соль;

▫яйцо 1 шт;

▫сметана 15% 50г;

▫сулугуни 50г. **30г**

Маленькую форму слегка смазываем маслом. Выкладываем на дно нарезанное отварное мясо бедра,сверху нарезанные грибы ,брокколи разделенные соцветия(продаются в заморозке если что) и заливаем смесью яйца+сметана+специи. Не забываем солить. Сверху посыпаем натертым на мелкой терке сыром.

В разогретую духовку 200*/30мин.

Подаем с отварным рисом.

Меню №4

Завтрак

Яичница + адыгейский сыр + шпинат 100г тушеный.

▫яйца 4 шт; **2шт**

▫адыгейский сыр 100г(нарезаем пластинами , солим, посыпаем паприкой и жарим без масла с двух сторон); **60г**

▫шпинат тушим с добавлением сухого чеснока + 1 ст л сметаны ;

□□□□□□□□□□□□□□□□

Перекус

Мандарины 300г(это 2 большие) + кешью 20г.

□□□□□□□□□□□□□□□□

Обед

Борщ + плов.

Для борща:

- Капуста, морковь, свекла, зелень, картофель, томатное пюре ,
- голень или бедро куриное/если филе (то 100г),кожу/жиры удаляем и варим бедро без нее, затем обдираем мясо и мелко режем и отправляем обратно в борщ. **50г филе**

Овощи не пишу в граммах .

- Сметана 1ст л (при подаче).

Для плова :

- рис бурый нешлифованный 60г;
- говядина постная 100г;
- морковь + луковица;
- чеснок;
- кари;

Морковь с луком натираем/нарезаем и отправляем на раскаленную сковороду слегка смазанную маслом . Немного обжариваем.

Затем отправляем туда маленькими кусочками мяса,посыпаем немного карри, солим , перчим , добавляем чеснок и засыпаем рис. Воды наливаем столько , чтобы покрыла все хорошо даже с запасом и под крышкой тушим до готовности.

□□□□□□□□□□□□□□□□

Ужин

Тилапия жареная/запеченная + рис.

- Филе тилапии 200г; **150г**
- соль, перец;

Рыбу солим, перчим и на сковороду тушить под крышкой.

- рис нешлифованный крупа 60г(отвариваем);
- капуста квашеная(берите салат Традиционный , там капуста, морковь и перец) 100 г + оливковое масло 1 ч л . **БЕЗ МАСЛА**

Меню №5

Завтрак

Лаваш с креветками.

- Лаваш тонкий бездрожжевой 70г; **50г**
- креветки 100г отварные ;
- капуста пекинская или листья салата;
- соус:сметана 2 ст л + немного горчицы + сухой чеснок и соль;
- авокадо 50г;
- сулугуни 20г; **БЕЗ СУЛУГУНИ**
- помидор 1/4часть;

Делаем салат из перечисленных овощей, заправляем его. На лаваш выкладываем салат, сверху креветки и сыр натертый. Сворачиваем в рулет и обжариваем на сухой сковороде с двух сторон.

□□□□□□□□□□□□□□□□

Перекус

Кекс в кружке.

- творог мягкий 5% 100г; **50г**

- яйцо 1шт;
- стевия немного;
- овсяные хлопья 15г;
- ванилин немного;
- яблоко 1 шт(очищаем от кожуры);

Все в блендер и в маленькую емкость. В микроволновку до 10мин , достаем, даем остыть и едим с чаем.

□□□□□□□□□□□□□□□□

Обед

Салат с тунцом + пшеничная каша.

- Руккола пучок или пекинская капуста 80г;
- тунец в своем соку 80г(это 1 банка,после того как ты сольешь воду будет как раз такой вес);
- яйцо отвариваем;
- помидор оставшийся с завтрака;

Заправка:

- 1 ст л оливкового масла+2ст.л. соевого соуса+1 ч.л. медовой горчицы.
- пшеничная крупа 70г; **60г**

□□□□□□□□□□□□□□□□

Ужин

1 запеченное бедро куриное + рагу овощное + 1 ст л оливкового масла(**1ч л**)(в готовое рагу)+пшеничная каша.

Для рагу берем смесь овощей можно замороженных и тушим ,но главное берем смесь овощей без картошки и кукурузы,в конце заправляем маслом.

▫смесь для овощного рагу 200г(напоминаю что вес сырых продуктов пишу, если в меню готовые, то это тоже указываю);

▫пшеничная крупа 60г; **50г**

▫бедро куриное (кожу выкидываем и жиры обрезаем); **для Тани бедро маленькое**

Меню №6

Завтрак

Овсяноблин с сулугуни и квашеной капустой.

▫Овсянка 70 г; **60г**

▫яйцо 4 шт; **3шт,одно жарим и 2 в овсянку**

▫сулугуни 60г; **50г**

▫дорблю 30г;

▫квашеная капуста 100 г;

▫оливковое масло 1 ч л. **БЕЗ МАСЛА**

Обжариваем на слегка смазанной сковороде - 1 яйцо (чтобы желток остался жидким).

Тем временем смешиваем хлопья с тремя яйцами +немного воды и даем постоять , хорошо размешиваем.

Затем убираем яйцо и вливаем на сковороду нашу овсяную смесь и аккуратно разравниваем вилкой по всему дну сковороды (должна быть полужидкая смесь, если сильно густая , то добавляем воды). Жарим под крышкой несколько минут и переворачиваем с помощью тарелки .

Выкладываем яйцо поджаренное ,ближе к краю, посыпаем натертым сыром на терке .Даем под крышкой расплавиться сыру и складываем блин. Подаем с капустой политой 1 ч л оливкового масла.

□□□□□□□□□□□□□□

Перекус

Банан 1 шт + грецкий орех(или миндаль/кешью) 20г.

Для Тани крем суп с грибами Bonner

□□□□□□□□□□□□□□

Обед

Рис с тефтелями + огурцы.

▫Рис бурый нешлифованный 70г; **45г**

▫филе индейки или курицы или бедра куриного 150г; **100г**

▫зелень немного;

▫морковь большая 1 шт+ луковица большая;

▫йогурт густой не сладкий 50г.

Рис отвариваем .

Половину моркови + лука измельчаем и тушим до готовности.

Далее перемалываем в блендере филе с тушеной морковью и луком, солим , перчим.

Формируем тефтели ,обжариваем с двух сторон на сухой сковороде и в конце добавляем йогурт и вторую половину моркови и лука , чуть воды и тушим до готовности.

огурцы 2шт.

□□□□□□□□□□□□□□□□

УЖИН

Рыбные котлеты + салат овощной + кус-кус.

- Филе белой рыбы 150г; **100г**

- яйцо 1 шт;

- морковь + луковица;

- соль, перец;

Морковь+ лук натираем и тушим на сковороде без масла.

Филе измельчаем в фарш вместе с готовой морковью и луком +яйцо.

Формируем котлеты и выпекаем 35мин/190-200* либо жарим на сковороде с каплей масла с двух сторон под крышкой.

Котлеты подаем с салатом и кус-кус:

капуста + огурец+ зелень+лук зеленый +1 ст л сметаны + 1 ч л горчицы;

▫кус-кус 50г (заливаем кипятком и добавляем специи и под крышкой даем настояться) . **45г**

Меню №7

Завтрак

Бутерброды + омлет .

▫Хлеб бездрожжевой 80г; **50г**

▫копченая грудка индейки или курицы 50г; **30г**

Для омлета:

▫яйцо 3 шт + сметана 1 ст л+ немного сухой зелени. Все смешиваем вилкой и жарим на сковороде . **Яйца 2 шт**

Подаем омлет с бутербродами и нарезанным болгарским перцем красным 150г.

□□□□□□□□□□□□□□□□

Перекус

Сырники.

▫творог 5% 150г; **100г**

▫яйцо 1 шт;

▫овсяные хлопья 30г;

▫стевия 1-2 ст л;

▫ванилин капля.

Все смешиваем, даем постоять и жарим сырники с двух сторон на слегка смазанной сковороде маслом .

□□□□□□□□□□□□□□□□

Обед

Макароны по флотски + салат.

▫Макароны (твердых сортов , белка в составе не меньше 12г) 90; **80г**

▫морковь+луковица+болгарский перец небольшой;

▫филе куриное 100г;

Макароны отварить.

Филе измельчаем в фарш . Лук измельчаем, морковь натираем, болгарский перец измельчаем.

Тушим овощи и туда помещаем фарш , солим, перчим , и тушим до готовности.

Смешиваем отварные макароны с готовым фаршем с овощами.

Для салата:

▫руккола + помидор + авокадо мягкий 50г + 1 ст л оливкового масла.

□□□□□□□□□□□□□□

Ужин

Салат.

▫Куриное филе 100г;

▫яйцо 1 шт(отварить); **БЕЗ ЯЙЦА**

▫фасоль отварная/либо консервированная 100г

▫огурец 1 шт;

▫йогурт несладкий 50г + горчица неострая 1 ч л;

▫пекинская капуста 150г. **200г**

