

ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ (ВЕСНА)

1300 ККАЛ

РАЦИОН ПИТАНИЯ

@BULLET.FIT

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С РАЦИОНОМ

1. У вас несколько вариантов рационов, один рацион рассчитан на 2 дня. Вы готовите и делите каждое блюдо пополам. Рационы можно использовать в любом порядке.
 2. Если вы ограничены во времени, вы можете приготовить сразу на 4 дня, увеличив порции пропорционально. То же самое касательно приготовления на всю семью, вам нужно будет поделить вес готового блюда на столько, на сколько раз вы увеличили количество ингредиентов.
 3. Брать одно блюдо из одного меню, а другое из другого нельзя. Нарушается баланс БЖУ.
 4. Если порции кажутся слишком большими - разбейте их на два приема пищи с интервалом в два часа.
 5. Главное - съесть все ингредиенты, указанные в рецепте в полном объёме, каким образом - не важно. Например, лень лепить тефтели - можно отдельно сварить грудку, рис, яйцо, потушить овощи и съесть все это на обед.
 6. Продукты лучше не заменять, но при острой необходимости можно, главное, чтобы КБЖУ было максимально равноценным. См. таблицу взаимозаменяемости.
- Если вы не нашли тот или иной продукт в таблице, смотрите КБЖУ нужного вам продукта в интернете и подбирайте подходящую замену. Самостоятельно!



Помните, что это не диета! Это просто сбалансированное полезное меню, которое оздоровит ваш организм. А небольшой дефицит калорий поможет вам избавиться от лишнего веса без стресса. Поэтому отключайте синдром жертвы, которой нельзя есть тортики. Помните, это ваш осознанный выбор, и это не пытка. Это путь к долгой здоровой жизни!

ТАБЛИЦА ЗАМЕН ПРОДУКТОВ

Продукты в меню указаны в сухом/сыром виде. Где вес продукта в готовом виде, там это подписано. Будьте внимательны. В идеале, продукты лучше не заменять. Но я понимаю, что у вас может быть непереносимость или отсутствие нужного продукта на рынке. При острой необходимости можно, главное, чтобы КБЖУ было максимально равноценным. Лучше проверять КБЖУ в интернете, чтобы не выйти за рамки калорийности своего рациона и соблюдать граммы, которые указаны в меню.

ГРУППА ПРОДУКТОВ	КАК МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?
Крупы	Все взаимозаменяемы и почти одинаковы по КБЖУ (овсянка, булгур, гречка, рис, полба, перловка, пшено, кукурузная крупа, пшеничная крупа, киноа, ячка, рожь и т.д).Бобовые уже имеют отличающуюся пищевую ценность.
Птица/мясо	Можно менять друг с другом: индейка, курица, кролик, постная говядина, белая рыба (кроме масляной), морепродукты. Обратите внимание, если вы меняете грудку индейки на курицу, то это тоже должна быть грудка. Грудку на бедро менять нельзя, либо брать бедра в 2 раза меньше. Но это будет очень мало. Субпродукты можно заменять на любое из вышеперечисленного, но не наоборот.
Рыба/морепродукты	Вся нежирная рыба взаимозаменяема: судак, треска, минтай, форель речная, дорада, сибас, лещ, щука и т.д. Семга, форель норвежская, лосось, кета, скумбрия относятся к жирным рыбам. Их можно менять между собой. Но менять судака на семгу нельзя. Морепродукты все взаимозаменяемы и идентичны. Также рыбу можно менять на курицу, индейку, крольчатину, постную говядину.
Овощи	Все овощи, кроме тыквы, свеклы и картофеля взаимозаменяемы. Огурцы, помидоры, капуста любого вида, зелень любого вида, кабачки, баклажаны, морковь, лук, болгарский перец, овощи из заморозки, брокколи и .т.д. Это можно менять по вкусу.
Фрукты	Можно менять яблоки, груши, апельсины, грейпфруты, хурму, ягоды любые. На банан менять нельзя. Если вы хотите вместо яблока банан, то 100 гр яблока=50 гр банана, и наоборот. Сухофрукты также все взаимозаменяемы.
Орехи	Все орехи взаимозаменяемы. Кушайте те, которые больше всего любите.
Масла	Все масла одинаковы по калорийности, добавляйте то, которое вам нравится.
Мука/хлеб	Избегаем пшеничной муки высшего сорта. Остальное все модно менять (рисовая, кукурузная, полбяная, гречневая и т.л). Отдайте предпочтение цельнозерновой муке. Хлебцы и хлеб также берите лучше цельнозерновые и с хорошим составом.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ МОМЕНТОВ

1. Сколько пить воды?

Чистой воды нужно выпивать 1,5 литра. Остальные жидкости не в счет.

2. Что насчет чая и кофе?

Чай и кофе пить можно, но без сахара и меда. Если добавляете молоко, то учитывайте его калорийность. Все, что влияет на уровень сахара в крови, считается приемом пищи. На каждую чашку кофе или чая нужно выпивать дополнительные 150 мл чистой воды.

3. А алкоголь можно?

Можно, если вам не жалко свое потраченное время на тренировки. Также учитывайте, что алкогольные напитки калорийны и замедляют процессы жиросжигания.

4. Как распределять пищу в течение дня?

Как вам удобно. Нас волнует суммарное количество калорий и БЖУ за сутки, а не в какое время они были съедены.

5. Во сколько последний прием пищи?

За 3-4 часа до сна.

6. Что если я не могу все съесть?

Не нужно толкать в себя силой. Ешьте по мере насыщения или в 2 подхода.

7. Как готовить на всю семью?

Увеличить количество ингредиентов и затем арифметическим путем, исходя из веса готового блюда, высчитать сколько из этого вы можете себе взять.

8. Что если я не ем какой-то продукт?

Вы открываете интернет и ищите ему замену, схожую по КБЖУ. Самостоятельно. Я не могу учитывать личные вкусовые предпочтения или непереносимости каждой участницы.

9. Можно ли что-то есть помимо меню?

Нет. Съедая что-то помимо меню, вы увеличиваете калорийность рациона и “вылетаете” из дефицита.

10. Что съесть, если сильно хочется, а рацион уже съеден?

Попить воды и через 10 минут проанализировать, есть ли голод. Если есть, то можно съесть огурец 200-250 гр. Если огурец не хотите, значит голод не физиологический, а психологический. Займитесь каким-нибудь делом.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ МОМЕНТОВ

11. Какой сахарозаменитель использовать?

Стевия, эритрит или их производные. Также допустимы подсластители на основе сукралозы. Количество порции зависит от вида продукта. Добавляйте по вкусу.

12. Можно ли мед вместо подсластителя?

Калорийность меда чуть ниже, чем калорийность сахара. Используя мед, вы рискуете уйти на поддержание веса или на переизбыток калорий.

13. Какой хлеб лучше всего подходит?

Любой из цельнозерновой муки.

14. Какие крупы и муку выбрать?

Муку цельнозерновую, обдирную или обойную. Крупы из цельных зерен, долгой варки.

15. Как питаться до и после тренировки?

Перед тренировкой необходимо поесть за 1,5 часа или час, если это перекус. После тренировки прием пищи совершаем через час. Если тренируетесь после ужина, то можно не есть.

16. Обязательно ли взвешивать пищу?

Да! Да! И еще раз ДА! Без взвешивания пищи результата можно не ждать.

17. Сыр и молочка другой жирности. Что делать?

Если сыр более 35% жирности, то взять его нужно в меньшем количестве. Молоко можно разбавить водой. В общем, вспоминаем арифметику и высчитываем.

18. Какой программой пользоваться для подсчета ккал?

Я использую Fat secret и сайт diets.ru

19. Почему БЖУ не совпадает?

Продукты разные и энергетическая ценность той же самой гречки может быть с разницей в 50 ккал. Погрешность допустима.

20. Почему в рационе мало супов?

Потому что суп- это энергетически невыгодная пища и не более, чем привычка и установки наших бабушек. Суп не оказывает никакого влияния на пищеварение. Наличие клетчатки и достаточное потребление воды - вот что важно для нашего кишечника. Также потребление супа не показано тем, у кого повышенная кислотность желудка. Если вы привыкли есть супы, вы можете его сварить из тех ингредиентов, которые указаны в рецепте. Конечно, не все подойдет, но из некоторых можно умудриться сварить супчик.

СПИСОК ПРОДУКТОВ НА ДНИ 1-10

Крупы/хлеб/мука:

- рис - 100 гр
- крахмал кукурузный - 10 гр
- хлеб ц/з - 320 гр
- овсяные хлопья - 100 гр
- мука рисовая - 50 гр
- булгур - 100 гр
- мука пшеничная ц/з - 30 гр
- гречка - 100 гр
- манка - 70 гр
- макароны их твердых сортов пшен.- 120 гр

Овощи/фрукты:

- яблоки- 440 гр
- киви - 300 гр
- ягоды - 240 гр (любые)
- банан - 300 гр
- груша - 500 гр
- любимые фрукты 500 гр
- помидоры - 1050 гр
- стручковая фасоль - 400 гр (можно заморозку)
- картофель - 650 гр (очищ)
- лук - 160 гр
- морковь- 90 гр
- кабачки- 500 гр
- соленый огурец - 100 гр
- салатная зелень - 300 гр
- огурец- 500 гр
- перец болгарский - 500 гр
- любые овощи к обеду - 1600 гр

Молочка/яйца:

- молоко 1,5%- 860 мл
- яйца- 10 шт
- творог 5% -200 гр
- творог 2% - 300 гр
- сметана 15%- 80 гр
- сметана 10%- 100 гр
- сыр 30-35%- 290 гр
- йогурт или кефир - 140 гр
- моцарелла - 50 гр
- сливки 10% - 160 мл
- фета - 50 гр



Мясо/птица/рыба:

- филе индейки (грудка) - 420 гр
- филе судака - 300 гр
- креветки очищенные - 200 гр (в отварном виде)
- куриная грудка - 260 гр
- треска - 300 гр
- фарш говяжий - 240 гр
- куриные сердечки - 200 гр

Другое:

- орехи - 90 гр
- шоколад горький - 50 гр
- зефир - 90 гр
- фасоль консервированная - 200 гр
- томатная паста- 40 гр

Помимо перечисленного дома должны быть следующие продукты: соль, подсластитель, масло сливочное, масло растительное, специи любые, чеснок, какао, горчица, корица.

ДЕНЬ 1-2

КБЖУ 1312/85/41/144

Завтрак (387/13/14,5/49) - Овсяная каша с яблоком

Ланч (205/2,8/9,75/24) - Шоколад и киви

Обед (412/36/11/41)- Сливочная рисовая запеканка

Ужин (306/34/6/30) - Рыбная запеканка



Завтрак (на 2 дня): хлопья Геркулес- 100 грамм, молоко 1,5% - 240 мл, вода по необходимости, яблоко 200 грамм, корица 1 ч.л, грецкий орех 30 гр. Сварить овсяную кашу на молоке с водой. Яблоко мелко порезать, маленьким кусочком сливочного масла смазать сковородку и обжарить яблоко с корицей. Смешать кашу с яблоком и рубленными орехами. Разделить пополам, съесть одну часть. Остальное завтра. Чай или кофе по желанию.

Ланч (на 1 раз): киви 150 гр, шоколад горький 25 гр.

Обед (на 2 дня): 100 гр. риса (лучше долгой варки), 200 гр. филе грудки индейки, 80 гр. сметаны 15%, 80-100 мл. кипятка, 60 гр. сыра 35%, 5 гр. кукурузного крахмала (можно пшеничной муки), соль, специи - паприка, сухой чеснок. Рис отварить до полуготовности. Индейку мелко нарезать, перемешать с рисом. Выложить ровным слоем в форму для выпекания. Сделать соус - тщательно смешать сметану, соль, специи, крахмал и кипяток. Вылить соус на рис с индейкой, чтобы он равномерно их покрыл. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой духовке минут 25 на 180°. Сыр должен зарумяниться. Есть 1/2 часть от приготовленного с 200 гр овощей любых.

Ужин (на 2 дня): филе трески - 300 гр, томаты- 200 гр, яйцо - 1 шт, натуральный йогурт до 3,5% - 80 гр, соль, перец - по вкусу. Филе промываем, обсушиваем. Нарезаем маленькими кусочками и укладываем в смазанную небольшим количеством масла форму для запекания, солим и перчим. В йогурт добавляем яйцо и немного соли, взбиваем вилкой. Заливаем полученной смесью кусочки филе. Помидоры нарезаем не толстыми кружками и выкладываем сверху заливки. Форму ставим в разогретый до 200 градусов духовой шкаф, запекаем около 30 минут (ориентируйтесь на свою духовку). Есть половину запеканки с кусочком ц/з хлеба - 50 гр. Остальное на завтра.

ДЕНЬ 3-4

КБЖУ 1320/81/55/122

Завтрак (335/23/14/29) - Омлет с овощами

Ланч (203/0,8/0,1/47) - Зефир+яблоко

Обед (477/31/24/32)- Запеканка из картофеля

Ужин (304/25/16/14) - Салат с фетой и курицей



Завтрак (на 1 день): 2 яйца, молоко 1.5%- 50 гр, фасоль стручковая 200 гр или любые другие овощи, соль. Фасоль тушим на сковороде, яйца взбиваем с молоком и солью и заливаем овощи. Готовим на очень медленном огне под крышкой. Есть с 40 гр ц/з хлеба. Чай или кофе по желанию.) Завтра повторить.

Ланч (на 1 раз): зефир 45 гр (НЕ в шоколадной глазури), яблоко или ягоды 120 гр.

Обед (на 2 дня): 200 гр. фарш из говядины (~215 ккал на 100г), 350 гр картофеля (очищенного), 1 яйцо, 30 гр репчатого лука, 40 гр сыра, 20 гр томатной пасты, соль, перец, зелень по вкусу. В фарш добавить мелко нарезанный лук, соль, перец, яйцо, перемешать, слепить много шариков размером с грецкий орех. Картофель нарезать кружочками примерно 0.8см.

Смешать томатную пасту с 200г воды. В форму выкладываем чередуя шарики и картофель, шарики немного сдавливаем картофелем, чтобы они стали примерно одинаковой формы. Если форма квадратная - выкладываем рядами, круглая - по кругу. Солим. Заливаем томатным соусом. Закрываем фольгой. Ставим в разогретую духовку на 200° на 40 минут. Далее открываем фольгу, ставим в духовку еще на 20 минут. Проверяем вилкой готовность картофеля. Если жестковат - ставим еще на 10-20 минут. Далее посыпаем тертым сыром, запекаем 5 минут, сыр расплавился и готово. При подаче посыпаем зеленью. Едим половину со 150 гр овощей. Остальное на завтра.

Ужин (на 1 день): филе куриной грудки - 80 гр, томаты - 150 гр, огурец - 150 гр, перец болгарский - 50 гр, салат Айсберг или любая другая салатная зелень 50 гр, фета - 25 гр, оливковое масло 1 ст.л. Курицу мелко порезать и обжарить на сковороде, овощи и фету порезать. Все смешать в миске, заправив маслом и подсолить по вкусу. Завтра повторить.

ДЕНЬ 5-6

КБЖУ 1297/93/45/124

Завтрак (357/28/12/32) - Сырники с бананом

Ланч (248/4/13/28) - Фрукты+орехи

Обед (367/34/8/36)- Тушенное мясо с булгуром

Ужин (324/27/12/27) - Кабачковая пицца



Завтрак (на 2 дня): Творог 5% жирности - 200 гр, яйцо 1 шт, мука рисовая- 50 грамм (это вместе с обсыпкой), банан - 100 гр, также по вкусу разрыхлитель, подсластитель. Творог смешиваем с бананом, добавляем яйцо и муку. 10 гр оставляем на обвалку. Все вымешиваем скатываем шарики/лепешки (кто как любит) и обжариваем на небольшом количестве масла или сухой сковороде, или в духовке. Разделить пополам на 2 дня. Подавать со сметаной 10% -30 гр. Чай или кофе по желанию.

Ланч (на 1 раз): орехи любые 20 гр, груша 250 гр или любые фрукты/ягоды до 60 ккал/100 гр.

Обед (на 2 дня): филе индейки - 220 гр, соленые огурцы -100 гр, луковица - 30 гр, сметана нежирная (10%) - 100 гр. Обжариваем порезанное мясо с луком на смазанной сковороде. Солим, добавляем мелко нарезанные огурцы, немного тушим что бы огурцы дали сок. Добавляем сметану, если слишком густо то добавляем немного воды, приправляем специями и тушим 20 минут. 100 гр булгура отварить. Все разделить пополам на 2 дня. Есть с 200 гр овощей.

Ужин (на 2 дня): кабачки- 500 гр, 2 яйца, куриная грудка 100 гр, 35 гр. сыра, 80 гр. помидоров, 20 гр лука, 50 гр моркови, зелень по вкусу, 2 зубчика чеснока, 30 гр. муки, 60 мл. молока. Кабачок порезать кольцами, каждое колечко обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на небольшом количестве масла. Не солить! Положить на бумажное полотенце чтобы масло впиталось. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать кольцами, чеснок мелко порубить. Собираем пиццу: на пергамент в форму или сковороду выкладываем кабачок плотно, можно в 2 слоя, на кабачки выкладываем тонко нарезанную (кружочками) отварную грудку, теперь лук и морковь, немного солим затем помидоры, дальше чеснок; теперь посыпаем пиццу тертым сыром и заливаем такой смесью: остатки яиц смешиваем с молоком, посыпаем зеленью и в духовку, пока сыр не расплавится и корочка не запечется. Сесть половину.

ДЕНЬ 7-8

КБЖУ 1306/87/45/134

Завтрак (344/20/9/43) - Сэндвич Капрезе

Ланч (233/5,2/13/21) - Ягоды, орехи

Обед (338/23/12/34)- Куриные сердечки с гречкой

Ужин (392/39/10/36) - Рыбная мусака



Завтрак (на 1 день): хлеб 2 куса по 40 гр, моцарелла 50 гр, помидор черри 3-4 шт., базилик пару листиков. На кусочек хлеба выложить слоями сыр, помидоры и базилик, сверху уложить еще слой сыра и накрыть вторым кусочком. Подсушить сэндвич с двух сторон на сухой сковороде. Чай или кофе по желанию. Завтра повторить.

Ланч (на 1 раз): орехи любые 20 гр, 250 гр любые фрукты/ягоды до 50 ккал/100 гр.

Обед (на 2 дня): куриные сердечки 200 гр, луковица - 40 гр, морковь - 40 гр, томатная паста 20 гр, соль, специи, гречка 100 гр. Обжариваем куриные сердечки с луком и тертой морковью. Томатную пасту разводим в 200 мл воды, заливаем сердечки и тушим до готовности, за 5 минут посолить и приправить любыми специями. Гречку отварить. Все разделить пополам на 2 дня. Есть с 200 гр овощей.

Ужин (на 2 дня): 300 гр филе судака, 200 гр помидоров, 300 гр картофеля очищенного, 60 гр маложирного сыра, натуральный йогурт 60 гр, перец болгарский - 200 гр, соль, перец. Картофель очень тонко порезать. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут. Выложить в форму на пергамент кружочки картофеля, посолить, рыбу. Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры и болгарский перец. Далее смазываем йогуртом. Отправляем в духовку на 20 минут 180 гр. Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем и еще на 15 минут. Разделить пополам.

ДЕНЬ 9-10

КБЖУ 1318/84/45/133

Завтрак (424/38/11/39) - Ягодная запеканка с манкой

Ланч (175/4/7/23) - Банановое мороженое

Обед (426/29/10/51)- Паста с креветками

Ужин (292/12/16/18) - Салат с фасолью



Завтрак (на 2 дня): Творог 2% - 300 гр, крупа манная- 70 гр, ягоды свежие или замороженные (вишня, клубника, малина и т.д.)- 240 гр, яйцо - 1 шт. Сода — ½ ч.л. На дно формы для запекания насыпаем немного манки, чтобы запеканка не пристала. Творог смешиваем с ягодами, яйцом, содой и и манкой. Выкладываем все в форму, сверху немного посыпаем остатками манки и ставим в духовку на 20-30 минут. Съесть половину. Чай или кофе по желанию.

Ланч (на 1 раз): банан замороженный 100 гр взбить блендером с 30 мл молока 1,5%. Посыпать 10 гр орехов.

Обед (на 2 дня): креветки отварные и очищенные 200 гр, лук 40 гр, болгарский перец 100 гр, зубчик чеснока, 1 ч.л оливкового масла, сливки 10% 160 мл, паста из твердых сортов пшеницы 120 гр. На оливковом масле обжарить мелко порезанный чеснок, лук и перец, засыпать креветки и залить сливками. Тушить 5-7 мин. Пасту отварить. Разделить все пополам. Пасту залить соусом. Есть со 150 гр овощей.

Ужин (на 1 день): фасоль красная консервы 100 гр, зелень салатная 100 гр, огурец 100 гр, помидор 100 гр, перец болгарский 50 гр, сыр 25 гр, оливковое масло 1 ст.л. Овощи порезать, сыр порезать или потереть. Смешать в миске, посолить и заправить оливковым маслом. Завтра повторить.

СПИСОК ПРОДУКТОВ НА ДНИ 11-21

Овощи/фрукты:

- яблоки- 360 гр
- киви - 160 гр
- апельсин - 360 гр
- ягоды - 400 гр (любые)
- банан - 380 гр
- груша - 540 гр
- любимые фрукты 400 гр
- помидоры - 460 гр
- стручковая фасоль - 150 гр (можно заморозку)
- картофель - 300 гр (очищ)
- лук - 190 гр
- морковь- 50 гр
- кабачки- 540 гр
- баклажан - 240 гр
- салатная зелень - 240 гр
- огурец- 300 гр
- перец болгарский - 500 гр
- любые овощи к обеду - 1750 гр
- имбирь - 5 гр
- лук зелень - 10 гр, укроп - 15 гр
- редис - 50 гр
- лук красный - 40
- шампиньоны - 250 гр
- томаты в соку - 150 гр

Молочка/яйца:

- молоко 1,5%- 920 мл
- яйца- 18 шт
- творог 5% -320 гр
- сыр 30-35%- 280 гр
- йогурт или кефир - 390 гр
- сливки 10% - 30 мл
- фета - 60 гр
- сметана 10%- 60 гр

Мясо/птица/рыба:

- бедро куриное (только мясо) - 280 гр
- куриный фарш- 240 гр
- семга с/с- 120 гр
- куриная грудка - 620 гр
- горбуша - 220 гр
- фарш говяжий - 320 гр
- тунец консервированный в с.с - 150 гр

Другое:

- орехи - 50 гр
- арахис - 20 гр
- шоколад горький - 40 гр
- зефир - 70 гр
- мармелад - 50 гр
- томатная паста- 20 гр
- маслины - 60 гр
- кукуруза консервы - 50 гр



Крупы/хлеб/мука:

- рис - 170 гр
- крахмал кукурузный - 10 гр
- хлеб ц/з - 360 гр
- овсяные хлопья - 140 гр
- мука рисовая - 50 гр
- кус-кус - 80 гр
- гречка - 200 гр
- хлебцы круглые - 6 шт
- отруби овсяные - 40 гр
- сухарики - 30 гр
- макароны их твердых сортов - 60 гр
- пшеника -100 гр

Помимо перечисленного дома должны быть следующие продукты: соль, подсластитель, масло сливочное, масло растительное, специи любые, чеснок, какао, горчица, корица, лимонный сок, соевый соус, мед

ДЕНЬ 11-12

КБЖУ 1297/77/43/145

Завтрак (339/28/9/35) - Датский рыбный сендвич

Ланч (254/0,9/0,8/59) - Мармелад, фрукты

Обед (371/28/10/39)- Куриные шарики с кус-кусом

Ужин (331/19/22/12) - Омлет с овощами



Завтрак (на 2 дня): редис 50 гр, огурцы 100 гр, соль, лимонный сок 5 мл, укроп 15 гр, лук зеленый 10 гр, лук репчатый 10 гр, творог мягкий 5%- 80 гр, семга слабосоленая 120 гр, хлеб бородинский 160 гр. Мелко нарезать зелень: укроп, зеленый лук, репчатый лук. Добавить мягкий творог и размешать блендером. Если творог окажется суховатым, можно добавить немного молока. Нарезать хлеб, намазать творожной массой, сверху положить слой редиса, затем слой огурцов, затем ломтики тонко порезанной слабосоленой семги. Собрать бутерброд из половины продуктов, творожную массу хранить в холодильнике, завтра собрать свежий бутерброд. Чай или кофе по желанию.

Ланч (на 1 раз): мармелад 50 гр, 200 гр фруктов или ягод до 50 ккал/100 гр.

Обед (на 2 дня): куриный фарш - 240 гр, лук репчатый - 50 гр, морковь - 50 гр, сладкий перец - 150 гр, соль, специи, томатная паста - 20 гр, вода - 100 мл. На сковороду отправляем нарезанный кубиками лук, тертую морковь, нарезанный кубиками сладкий перец. Из фарша делаем небольшие шарики и кладем их на овощи. Добавляем воду, смешанную с томатной пастой. Посыпаем сверху приправами. Закрываем сковороду крышкой и ставим на средний огонь на 20 минут. Разделить пополам и подавать с кус-кусом 40 грамм (на 1 прием), есть с овощами 150 гр.

Ужин (на 1 день): Овощи любые 200 гр, можно замороженную смесь. Яйца 2 шт, молоко 1,5% - 150 мл, соль. Овощи тушим на сковороде и заливаем омлетом. Готовим под крышкой на очень слабом огне. Завтра повторить.

ДЕНЬ 13-14

КБЖУ 1309/88/53/120

Завтрак (316/20/13/33) - Ленивая зебра

Ланч (139/2/0,7/29) - Апельсин, банан

Обед (432/36/11/46)- Курица с арахисом

Ужин (421/30/28/12) - Салат из тунца



Завтрак (на 2 дня): 2 яйца, 180 гр йогурта, 10 гр какао, 40 отрубей овсяных, 60 гр овсяных хлопьев, подсластитель, разрыхлитель 1 ч.л. Смешать все ингредиенты, кроме какао, используя блендер, затем разделить пополам, в одну часть добавить какао. В смазанную форму столовой ложкой выкладываем тесто, чередуя цвета, и отправляем в микроволновку на 5 мин (750 w). Сесть половину. Чай или кофе по желанию.

Ланч (на 1 раз): 100 гр апельсина (очищенного), 100 гр банана.

Обед (на 2 дня): филе куриного бедра (только мясо) - 280 гр, соевый соус- 1 ст.л., кукурузный крахмал-1ст.л., мед- 15 г., лук 50гр, перец сладкий- 100 гр, арахис очищенный- 20 гр, имбирь свежий-5 гр., чеснок -1зубчик, соль, перец черный и красный по вкусу, свежая кинза по желанию, рис 80 гр. Куриное филе порезать небольшими кусочками, залить соевым соусом, крахмалом и мёдом. Хорошо перемешать и дать постоять минут 30. Разогретую сковородку смазать кисточкой, добавить натёртый имбирь и чеснок, слегка обжарить. Добавить лук, нарезанный кубиками, обжарить минут 5, затем добавить сладкий перец, нарезанный кубиками, обжарить до готовности и овощи убрать со сковородки. В эту же сковороду(не мыть ее) выкладываем курицу, обжариваем до румяной корочки. Добавляем арахис, тушим минут 7-10. И возвращаем овощи к курице. Добавить соль, перец по вкусу и свежую кинзу. Рис отварить. Все разделить пополам на 2 дня.

Ужин (на 1 день): Салатная зелень 120 гр, тунец консервированный в с/с 75 гр (пол банки), лук красный по желанию 20 гр, сыр фета 30 гр, маслины черные 30 гр, яйцо отварное 1 шт, сухарики 15 гр, оливковое масло 10 гр. Все ингредиенты порезать, смешать, заправить маслом. Завтра повторить.

ДЕНЬ 15-16

КБЖУ 1313/91/46/129

Завтрак (352/21/16/29) - Гречка с сыром и яйцом

Ланч (170/0,8/0,74/40) - Зефир, груша

Обед (470/38/24/22)- Котлеты на хлебе

Ужин (320/31/4,6/38) - Запеканка с овощами



Завтрак (на 2 дня): 2 яйца, 100 гр гречки, 60 гр сыра 35%, сливочное масло 10 гр. Гречку отварить на воде, добавить 10 гр сливочного масла. 1 яйцо пожарить. Разделить гречку пополам. В одну часть потереть 30 грамм сыра, перемешать. Сверху выложить жаренное яйцо. Завтра повторить. Чай или кофе по желанию.

Ланч (на 1 раз): зефир 35 гр, груша или яблоко 120 гр.

Обед (на 2 дня): фарш говяжий- 220 гр, хлеб ржаной-100 гр, помидоры-100 гр, зелёный лук, укроп, соль, специи: красный и чёрный перец, сухой чеснок по вкусу, сыр 35%- 50 гр. Помидоры нарезать мелкими кубиками, зелёный лук и укроп мелко нарезать. Смешать фарш, помидоры, зелень, соль и специи. Хлеб тоненькими кусочками (4 штуки). На противень, застеленный пергаментом разложить хлеб. Сверху на каждый кусочек разложить фарш. Сверху посыпать натёртым сыром. Выпекать в духовке при 180° минут 30-40. Съесть половину+ 150 гр овощей.

Ужин (на 2 дня): куриная грудка 220 гр, картофель 300 гр (очищенный), кабачок 240 гр, баклажан 240 гр, йогурт 3,5% 100 гр, соль и специи. Картофель тонко порезать, грудку, кабачки и баклажаны порезать кубиками. На фольгу выложить картофель, посолить, смазать частью йогурта. Далее курицу, заранее смешанную с любыми специями и кабачки с баклажаном, сверху смазать оставшимся йогуртом, завернуть фольгой и выпекать 30-35 мин на 180 гр. Съесть половину. Остальное завтра.

ДЕНЬ 17-18

КБЖУ 1297/92/45/123

Завтрак (357/27/12/31) - Пшенная каша с орехами

Ланч (248/5/3/47) - Фруктовый салат

Обед (367/34/20/36)- Рисовая запеканка с горбушей

Ужин (324/27/12/27) - Творог с ягодами



Завтрак (на 1 день): Пшенная крупа 50 гр, молоко 1,5%- 150 гр, масло сливочное 5 гр, грецкий орех 10 гр. Сварить кашу на молоке, добавив масло и орехи. Завтра повторить. Чай или кофе по желанию.

Ланч (на 1 раз): киви 80 гр, банан 80 гр, яблоко - 80 гр, груша — 80 гр, апельсин - 80 гр, йогурт 3,5%- 35 гр, корица по вкусу. Порезать фрукты, заправить салат йогуртом и присыпать корицей по желанию.

Обед (на 2 дня): рис в сухом виде- 90 гр, горбуша-220 гр, лук репчатый- 30гр, шампиньоны- 100 гр, соль, перец по вкусу, масло сливочное- 7 гр. Для заливки: сметана 10%- 60 гр, яйцо 1 шт, сыр -50 гр, соль, перец по вкусу. Рис отварить. Горбушу очистить от костей и порезать небольшими кубиками. Лук порезать и грибы порезать кубиками. Рыбу обжарить на сливочном масле минут 5, затем добавить лук и грибы, посолить, поперчить. Тушить до готовности грибов. Для заливки смешать сметану, яйца и сыр(часть сыра оставить), добавить соль, перец. В форму для запекания ровным слоем выложить рис, следом рыбу с грибами, затем залить заливкой, разровнять. Посыпать сыром, что бы была красивая корочка. Выпекать в духовке при 180° минут 20. Съесть половину с овощами 150 гр.

Ужин (на 1 день): творог 5% - 120 гр, малина или другие ягоды 100 гр, йогурт 3,5%- 20 гр, хлебцы круглые (можно dr.Korner)- 3 шт. Творог смешать с йогуртом и ягодами, намазать на хлебцы. Завтра повторить.

ДЕНЬ 19-20

КБЖУ 1302/85/46/131

Завтрак (378/16/20/31) - Яблочная шарлотка

Ланч (196/6/3/35) - Смузи с ягодами

Обед (352/21/9/45)- Гречотто

Ужин (376/42/15/19) - Куриное суфле с кабачком



Завтрак (на 2 дня): яблоко 200 гр, яйца 3 шт, мука рисовая 50 гр или кукурузная, разрыхлитель 1 ч.л, подсластитель по вкусу. Яблоки порезать тонкими дольками, яйца с подсластителем и разрыхлителем взбить в пену, всыпать муку. Тесто будет консистенции жидкой сметаны. В форму на дно положить пергамент, выложить слой яблок, залить тестом и сверху еще слой яблок. Запекать на 180 градусах 15-20 минут. При подаче посыпать корицей. Съесть половину с 15 граммами орехов. Чай или кофе по желанию. Завтра повторить.

Ланч (на 1 раз): банан 100 гр, молоко 1,5% 120 мл, замороженные ягоды 100 гр. Взбить блендером, вылить в стакан, сверху можно посыпать корицей. Завтра повторить.

Обед (на 2 дня): Гречка 100 гр, лук 30 гр, шампиньоны 150 гр (можно консервированные), вода 300 мл, сливки 30 мл, сыр 60 гр, соль, перец по вкусу. Лук нарезаем мелким кубиком и отправляем на разогретую сковороду с капелькой масла. Обжариваем на среднем огне 2-3 минуты. Добавляем нарезанные грибы. Все перемешиваем и обжариваем 5 минут. Гречку промываем и добавляем к нашей за жарке. Заливаем водой, солим и перчим. Закрываем крышкой и тушим 15 минут. Вливаем сливки и добавляем тертый сыр, все перемешиваем и оставляем под крышкой на пару минут. Разделить пополам, есть с кусочком хлеба 40 гр и 150 гр овощей.

Ужин (на 2 дня): куриная грудка 300 гр, кабачок 300 гр, яйцо 1 шт, соль. Все ингредиенты взбить блендером в однородную массу и запечь в духовке 25 минут на 180 градусов. Разделить пополам. Есть с овощным салатом 300 гр (огурец, помидор, перец) + половина столовой ложки оливкового масла. Завтра повторить.

ДЕНЬ 21

КБЖУ 1311/90/47/126

Завтрак (331/22/14/29) - Овсяноблин с сыром и помидорами

Ланч (178/2/7/24) - Шоколад, фрукты

Обед (475/28/16/50)- Паста с соусом Болоньезе

Ужин (326/38/9/22) - Салат со стручковой фасолью



Завтрак (на 1 день): яйцо куриное 1 шт, молоко 1,5% - 40 мл, разрыхлитель 0,5 ч.л, соль, овсяные хлопья Геркулес - 40 гр, для начинки помидор 80 гр, сыр 30 гр. Все ингредиенты смешать блендером, дать постоять 5 мин, вылить на раскаленную а/п сковородку или смазанную каплей масла. Жарить на среднем огне. Когда блин схватится, перевернуть его. Выложить на одну половину кружочки помидора, засыпать тертым сыром, накрыть другой половиной и жарить под крышкой на среднем огне минуты 2-3 до готовности. Чай или кофе по желанию. Завтра повторить.

Ланч (на 1 раз): шоколад 20 гр, яблоко или груша 150 гр. Завтра повторить.

Обед (на 1 день): говяжий фарш 100 гр, лук 20 гр, перец болгарский 50 гр, томаты тертые или из банки в соку 150 гр, спагетти 60 гр сухих, соль и специи. Лук, перец мелко порезать и слегка обжарить на капле масла, добавить фарш. Когда фарш будет полуготов, залить его томатами, посолить и приправить. Хорошо подойдут прованские травы или базилик. Томить фарш минут 5-7. Спагетти отварить. Есть со 150 гр овощей.

Ужин (на 1 день): куриная грудка 100 гр (отварить или пожарить) ,стручковая фасоль 150 гр (отварить), яйцо вареное 1 шт, кукуруза конс. 50 гр, соль, чеснок по вкусу, йогурт 40 гр. Порезать курицу, яйцо, фасоль, добавить кукурузу, посолить и заправить соусом из йогурта и чеснока. Есть с кусочком хлеба 20 гр.

СПИСОК ПРОДУКТОВ НА ДНИ 22-35

Крупы/хлеб/мука:

- рис - 290 гр
- крахмал кукурузный - 80 гр
- хлеб ц/з - 530 гр
- овсяные хлопья - 250 гр
- мука ц/з - 90 гр
- булгур - 180 гр
- лаваш - 100 гр
- гречка - 80 гр
- манка - 30 гр

Овощи/фрукты:

- яблоки- 500 гр
- ягоды - 360 гр (любые)
- банан - 880 гр
- авокадо - 60 гр
- любимые фрукты 500 гр
- помидоры - 1400 гр
- картофель - 550 гр (очищ)
- лук - 200 гр
- морковь- 260 гр
- кабачки- 400 гр
- соленый огурец - 100 гр
- лук зеленый - 50 гр
- огурец- 360 гр
- перец болгарский - 1460 гр
- любые овощи к обеду - 1000 гр
- капуста - 200 гр
- свекла - 300 гр
- красный лук- 30 гр
- мексиканская смесь - 300 гр

Молочка/яйца:

- молоко 1,5%- 500 мл
- яйца- 21 шт
- творог 5% -160 гр
- творог 2% - 240 гр
- сметана 15%- 120 гр
- сыр 30-35%- 430 гр
- йогурт - 440 гр
- кефир 2,5%- 80 гр
- моцарелла - 100 гр
- брынза - 80 гр
- фета - 120 гр

Мясо/птица/рыба:

- филе индейки (грудка) - 200 гр
- филе трески - 240 гр
- ветчина из птицы- 60 гр
- лосось с/с - 60 гр
- говядина - 440 гр
- куриная грудка - 620 гр
- креветки очищ - 200 гр
- бедро индейки - 240 гр
- горбуша - 300 гр
- крабовые палочки - 240 гр

Другое:

- орехи - 120 гр
- кокосовая стружка - 30 гр
- кунжут - 5 гр
- фасоль консервированная - 300 гр
- томатная паста- 30 гр
- кукуруза конс- 100 гр
- горошек конс-100 гр
- маслины - 100 гр
- томатная паста - 30 гр



Помимо перечисленного дома должны быть следующие продукты: соль, подсластитель, масло сливочное, масло растительное, специи любые, чеснок, какао, горчица, корица.

ДЕНЬ 22-23

КБЖУ 1305/77/49/128

Завтрак (366/22/20/21) - Бутерброд с яйцом

Ланч (162/2/1/35) - Фрукты

Обед (353/32/3/45)- Перец фаршированный

Ужин (423/20/25/26) - Салат из свеклы с моцареллой



Завтрак (на 1 день): Хлеб - 50 гр (ржаной, ц/з, овсяный), лосось м/с - 30 гр, авокадо - 30 гр, яйцо - 2 шт.

Поджариваем хлеб (2 кусочка по 25 гр) на сухой сковороде до хрустящей корочки. Авокадо очищаем и измельчаем до состояния пюре, намазываем авокадо на хлеб. Сверху авокадо выкладываем кусочки лосося. Готовим яйцо -пашот: Доводим кастрюлю с водой до кипения и добавляем 1ч.л уксуса. Разбиваем яйцо в чашку , делаем в воде водоворот и выливаем яйцо в его центр. Готовить 3 минуты, или до тех пор, пока яйцо не всплывет.

Выкладываем яйцо-пашот сверху нашего тоста на лосось. Чай или кофе по желанию. Завтра повторить.

Ланч (на 1 раз): банан 120 гр, яблоко 100 гр.

Обед (на 2 дня): перец болгарский 500 гр очищенный (4 шт), филе индейки 200 гр, лук 40 гр, морковь 60 гр, соль и специи по вкусу, томатная паста 30 гр, булгур 80 гр. Индейку превратить в фарш, лук порезать, морковь потереть, крупу помыть и дать постоять в воде мин 20, далее смешать все с мясом и начинить перцы. Если начинка останется, сделать из нее тефтели. Все уложить в кастрюльку, залить водой с томатной пастой. Готовить 35-30 мин. Съесть половину.

Ужин (на 1 день): свекла отварная 150 гр, моцарелла 50 гр, огурец свежий 100 гр, грецкий орех 10 гр, оливковое масло 10 гр, соль. Все ингредиенты порезать мелкими кубиками, посолить и заправить оливковым маслом, посыпать орехами. Есть с кусочком хлеба 25 гр. Завтра повторить.

ДЕНЬ 24-25

КБЖУ 1305/79/48/138

Завтрак (356/18/13/41) - Рис с яйцами

Ланч (306/11/8/47) - Овсяно-банановый кекс

Обед (386/32/12/37)- Полезные бутерброды

Ужин (257/18/15/11) - Помидоры с ветчиной и брынзой



Завтрак (на 1 день): рис 55 грамм отварить, посолив. 2 яйца пожарить и выложить сверху. Желток можно использовать как соус. Завтра повторить.

Ланч (на 2 дня): овсяные хлопья 100 гр, яйцо, кефир 2,5% - 80 гр, подсластитель, разрыхлитель, банан 140 гр. 60 грамм банана порезать кружочками. Остальные ингредиенты смешать блендером. Оставить набухнуть минут на 10. Вылить в форму для запекания и выложить на верх бананы, слегка их утопить. Выпекать на 180 градусов до готовности. Это займет около 25-30 мин. Кекс может быть внутри влажным из-за бананов. Съесть половину, остальное завтра. Чай, кофе по желанию.

Обед (на 1 день): Хлеб цельнозерновой 2 кусочка по 40 гр, говядина 200 гр (этого мяса на 2 дня), перец болгарский 100 гр, соль, специи, зелень. Мясо отварить заранее с луком лаврушкой в чуть подсоленной воде. Нарезать остывшее мясо соломкой (половину отложить на завтра). Перец болгарский нарезать соломкой, посыпать сушеным чесноком и чёрным перцем, и припустить на сковороде, или запечь в духовке до мягкости. В глубокой миске смешать мясо, перец, зелень (кинза или петрушка) и заправить 1ст.л соевого соуса + 1ст.л 10% сметаны, перемешать. Хлеб поджарить в тостере или на антипригарной сковороде, чтобы он приятно хрустел и сверху выложить мясную начинку.

Ужин (на 2 дня): помидоры 4 шт среднего размера. Ветчина из птицы 60 г, брынза 80 гр, оливки 50 гр, оливковое масло 5 гр, соль, специи. Разогрейте духовку до 200 гр. Оливки и ветчину нарежьте, сыр раскрошите или мелко нарежьте. Смешайте оливки, брынзу и базилик. У помидоров среднего размера срежьте верхушку, чтобы получилась крышечка. При помощи чайной ложки или нуазетки выньте мякоть и семена из каждого помидора.

Наполните помидоры начинкой и накройте крышечками. Выложите на противень или в форму для запекания. Сбрызните оливковым маслом. Запекайте 15-20 минут. Съесть половину.

ДЕНЬ 26-27

КБЖУ 1316/89/45/128

Завтрак (331/17/12/38) - Сырные блины

Ланч (248/4/13/27) - Фрукты и орехи

Обед (372/30/3/47)- Булгур с креветками

Ужин (364/37/17/15) - Куриная грудка под шубой



Завтрак (на 2 дня): молоко 1,5%- 200 мл, яйцо 2 шт, соль, сыр тертый 35%- 50 гр, кукурузный крахмал 80 гр или рисовая мука, укроп резанный по желанию. Все ингредиенты смешать, выпечь блинчики. Разделить пополам. Чай или кофе по желанию. Завтра подогреть оставшуюся часть.

Ланч (на 1 раз): 250 грамм любых фруктов или ягод до 50 ккал/100 гр и 20 грамм орехов.

Обед (на 2 дня): булгур 100 гр, креветки очищенные 200 гр, овощная смесь типа мексиканской 300 гр (заморозка). Булгур отварить. На сковородку выложить смесь овощей и тушить до полной разморозки, добавить креветки заранее отварные и очищенные (можно кальмары), посолить и приправить любимыми специями, добавить булгур, перемешать и снять с огня. Разделить пополам. Есть с 20 гр ц/з хлеба.

Ужин (на 1 день): куриная грудка 100 гр, помидор 100 гр, сыр 30 гр, йогурт 1 ст.л, соль и специи. Куриную грудку отбить, посолить и приправить специями. Выложить на раскаленную сковороду (антипригарную или смазанную каплей масла), жарить пару минут, затем перевернуть, смазать йогуртом, выложить порезанный помидор и посыпать сыром. Накрыть крышкой и готовить еще минуты 4-5. На среднем огне. Подавать с салатом: капуста 100 гр, болгарский перец 100 гр, соль, перец, оливковое масло 10 гр и по вкусу чуть-чуть уксуса. Завтра повторить.

ДЕНЬ 28-29

КБЖУ 1310/91/46/126

Завтрак (385/13/12/56) - Овсянка с бананом и орехами

Ланч (143/3/5/20) - Хлеб с маслом, ягоды

Обед (454/37/14/43)- Мясо по-французски

Ужин (326/38/15/7) - Котлеты из трески с сыром



Завтрак (на 2 дня): овсяные хлопья 100 гр, банан 160 гр, молоко 1,5% - 300 мл, орехи 20 гр, корица, соль по вкусу.

Сварить овсянку на молоке, за 5 минут до готовности добавить в нее порезанные бананы, поварить все вместе, чтобы банан закарамелизировался. Посолить по вкусу, снять с огня, добавить корицу и орехи. Разделить на 2 раза.

Ланч (на 1 раз): хлеб ц/з 30 гр, масло 5-7 гр. Сделать советский бутерброд. Дополнительно съесть 100 гр любых ягод.

Обед (на 2 дня): филе бедра индейки 240 гр, лук 60 гр, помидоры 200 гр, йогурт 150 гр, картофель 300 гр очищенный, соль, специи, сыр 60 гр. Индейку порезать на кусочки, посолить, выложить на дно формы, смазать частью йогурта, сверху лук, картофель тонко нарезанный, соль, йогурт, помидоры. Поставить в разогретую духовку на 180 градусов на 25 мин, затем посыпать сыром и еще запекать 10 минут. Разделить пополам на 2 дня.

Ужин (на 2 дня): филе трески 240 гр, 80 гр. твёрдого сыра, 1 яйцо, лук/чеснок, соль/черный перец, кукурузная мука для панировки, 1ч.л. растительного масла. Филе пропускаем через мясорубку или блендер. Добавляем лук/чеснок. Вбиваем яйцо. Сыр трем на крупной терке и добавляем к фаршу. Хорошо вымешиваем и формируем котлеты панируя их в кукурузной муке(можете заменить на любую другую). Сковороду разогреваем с ложкой масла и жарим наши котлеты под крышкой до готовности. Разделить на 2 дня. Есть с 200 гр любых овощей.

ДЕНЬ 30-31

КБЖУ 1328/84/58/117

Завтрак (290/19/14/21) - Омлетокексы

Ланч (212/18/4/23) - Творожно-банановый мусс

Обед (445/36/16/40)- Тушеный кабачок с рыбой и соусом

Ужин (381/11/23/32) - Салат по-гречески с картофелем



Завтрак (на 1 день): 2 яйца, 25 гр измельчённых овсяных хлопьев, помидоры, перец красный или любые овощи 150 гр. и зелень по вкусу. Яйца смешать с перемолотой овсянкой, посолить, добавить мелко порезанные овощи. Замешать тесто, дать постоять мин 10. Разложить в формочки и в микроволновке 4 минуты. Чай или кофе по желанию.

Ланч (на 1 раз): творог 5 % 80 гр, банан 90 гр. Перемешать блендером в мусс. Завтра повторить.

Обед (на 2 дня): кабачок (или цукини) - 400 гр, горбуша - 300 гр, лук зелёный - 30 гр, соевый соус - 2 ст.л., кунжут - 5 гр, масло растительное - 10 гр; специи для рыбы - 0,5 ч.л.; сок лимона - 2 ч.л; соль - по вкусу. Кабачок промыть, порезать кубиками. Разогреть растительное масло на сковороде, погрузить в неё кабачки. Жарить на огне выше среднего, 5-7 минут. Рыбу отделить от костей, удалить кожу, промыть, порезать кубиками. Поместить рыбу в сковороду, приправить специями для рыбы и перцем, добавить кунжут, сбрызнуть соком лимона. Жарить на среднем огне 7 минут. Лук промыть, мелко порезать. Добавить в сковороду лук, соевый соус. Подсолить (при необходимости), жарить еще 3-4 минуты на медленном огне. На гарнир рис 80 гр. Все разделить на 2 дня.

Ужин (на 1 день): помидор 100 гр, сладкий перец 80 гр, 125 гр картофеля, 40 гр сыра фета, 1/2 головки красного лука, 2 стебеля зеленого лука, 25 г маслин, 1 ст. л. оливкового масла, 0,5 ст. л. бальзамического, соль, молотый черный перец. Картофель отварите (сразу на 2 дня 250 гр), нарежьте небольшими ломтиками, помидоры нарежьте дольками, очищенный от семян и перегородок сладкий перец — тонкими полосками. Луковицу нарежьте тонкими кольцами, зеленый лук небольшими колечками. Фету нарежьте кубиками, оливки - колечками. Все подготовленные ингредиенты соедините. Для соуса оливковое масло взбейте с бальзамическим уксусом, посолите и поперчите. Полейте салат и перемешайте. Оставьте на 10 минут при комнатной температуре. Завтра повторить.

ДЕНЬ 32-33

КБЖУ 1330/111/46/115

Завтрак (365/33/15/22) - Кокосовый манник

Ланч (254/8/5/41) - Брускетта с томатами и фетой, яблоко

Обед (418/31/15/38)- Гуляш из говядины с гречкой

Ужин (293/38/9/14) - Оливье Лайт



Завтрак (на 2 дня): творог 2%- 240 гр, сметана 10% - 40 гр, яйцо 2 шт, манка 30 гр, кокосовая стружка 30 гр, подсластитель. Все ингредиенты соединяем, хорошо перемешиваем. Выливаем в формочки или стеклянный контейнер, убираем на 5-7 мин в микроволновку на 750w. В духовку на 20-25 мин при 180 градусов. Съесть половину. Остальное завтра. Чай или кофе по желанию.

Ланч (на 1 раз): 60 гр цельнозернового хлеба подсушить на сковороде и смазать чесноком. Помидор 50 гр, фета 20 гр порезать мелко. Добавить базилик и 0,5 ч.л оливкового масла. Выложить начинку на хлеб. Чай или кофе по желанию. Дополнительно съесть яблоко 150 гр.

Обед (на 2 дня): 240 гр постной говядины порезать на кусочки, выложить на раскаленную сковороду, можно немного масла. Обжарить до корочки. Затем добавить резанный лук 60 гр, морковь 100 гр, перец болгарский 200 гр. Залить томатной пастой грамм 30 + вода, чтобы все накрыло. Тушить на среднем огне до готовности мяса. Разделить пополам. Соль и специи по вкусу. На гарнир гречка 40 гр (это на 1 порцию, в сухом виде).

Ужин (на 1 день): куриное филе 110 г отварить. Яйцо – 1 шт. вареное, огурец свежий – 80 г, огурец маринованный – 50 гр, горошек консервир. 50 гр, морковь вареная 50 гр, натуральный йогурт – 50 гр, горчица 5-10 гр. Куриное филе нарежьте кубиками. Маринованные огурцы нарежьте такими же кубиками. Свежий огурец нарежьте и соедините с другими ингредиентами. Вареное яйцо порубите кубиком. Заправьте ингредиенты йогуртом и горчицей, перемешайте.

ДЕНЬ 34-35

КБЖУ 1322/94/41/132

Завтрак (407/31/16/29) - Сырные оладьи

Ланч (245/5/13/25) - Ягодный сорбет с орехами

Обед (375/38/7/38)- Кесадилья с курицей

Ужин (295/19/4/39) - Салат с фасолью и крабовыми палочками



Завтрак (на 2 дня): сыр -120 гр., яйцо куриное 2 шт, йогурт натуральный 150 гр, мука пшеничная ц/з 90 гр., укроп по желанию. Сыр необходимо натереть на крупной тёрке и соединить со всеми остальными ингредиентами. А/п сковороду разогреваем. Выпекаем на ней оладьи без добавления масла. Обжариваем под крышкой примерно по 3 минуты с каждой стороны. Съесть половину с чаем или кофе.

Ланч (на 1 раз):замороженный банан 80 гр, ягоды замороженные любые 80 гр, мята по желанию. Все взбить блендером. Дополнительно грецкие орехи 20 гр.

Обед (на 1 день): 50 гр лаваша или тортильи. Если лаваш, то вырезать круг, обведя крышку от кастрюли или большую тарелку. 100 грамм куриной грудки порезать, обжарить с луком 20 гр, добавить 100 гр резанных томатов, 50 гр консервированной кукурузы, соль и специи и потушить минут 5. Далее на одну часть лаваша выкладываем 15 гр тертого сыра, затем начинку со сковороды и сверху еще 15 гр тертого сыра и накрываем другой частью. Жарим на сухой сковороде по 1-2 мин, нужно чтобы сыр расплавился, но лаваш не сгорел. По мере готовности разрежьте кесадилью на 2-4 части. +150 гр овощей.

Ужин (на 1 день): консервированная фасоль — 150 гр, крабовые палочки — 120 гр, болгарский перец — 100 гр, помидоры — 100 гр, чеснок — 1 шт, сметана 25 гр, соль — по вкусу. Нарежьте кубиками крабовые палочки, помидоры, болгарский перец, затем выложите фасоль в салатницу. Выдавите в салат чеснок, добавьте сметану и соли по вкусу. Перемешайте.

ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ (ВЕСНА)

ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!

С ЗАБОТОЙ,
@BULLET.FIT