

## Программа питания

# «ТОРОПЫЖКА СТАНДАРТ»

**1500 ккал**



## **КАК РАБОТАТЬ С РАЦИОНОМ**

1. Приемы пищи: завтрак - в течение получаса после пробуждения, ужин - за три часа до сна. Остальные приемы пищи - равномерно в течение дня.
2. Питьевой режим: примерно 30 мл воды на 1 кг вашего веса, но не более 2,5 л в день. Обязательно выпиваем 1 стакан воды сразу после пробуждения натощак. Можно чай и кофе без сахара и молока. Чай и кофе входят в дневную норму воды.
3. У вас 28 вариантов рациона на день. Можно использовать их в любом порядке.
4. Если вы ограничены во времени, можно приготовить двойную или тройную порцию и повторять рацион несколько дней.
5. Приемы пищи менять местами нельзя!
6. Если порции кажутся слишком большими - разбейте их на два приема пищи с интервалом в два часа.
7. Главное - съесть все ингредиенты, указанные в рецепте, в полном объеме, каким образом - не важно. Например, лень лепить тефтели - можно отдельно сварить грудку, рис, яйцо, потушить овощи и съесть все это на обед.
8. Продукты при желании можно заменять, разница в КБЖУ будет минимальной.

### **Подсластители:**

Говоря о подсластителях, я имею в виду сахарозаменители. Хорошие безвредные сахарозаменители: сукралоза, эритрит, стевия. Бренды, выпускающие безопасные сахарозаменители – Пребиосвит, Фитпарад.

Избегайте аспартама, сахарина.

Природные подсластители – мед, сироп топинамбура, финиковый сироп и т.п. имеют большую калорийность и содержат высокую долю сахара. Например, в 100 г меда содержится 320 ккал и 80 г чистого сахара. Вы должны понимать, что, используя природные подсластители вместо сахарозаменителей, суточная калорийность увеличится на 150-200 ккал, причем за счет простых углеводов, которые служат основным источником быстрой энергии.

### **Как заменять продукты?**

У нас у всех разные вкусовые предпочтения, поэтому какие-то небольшие замены продуктов неизбежны. Давайте разберем, как заменять продукты правильно. Нам важно смотреть не только на калорийность, но и на БЖУ. Почему? Основным источником энергии в организме являются углеводы. Резервным – жиры. Белки являются в основном строительным материалом для клеток и практически не выступают в роли источника энергии.

Как происходит расщепление нашего жира? Если мы тратим энергии больше, чем получаем ее из пищи, то есть создаем дефицит, организм компенсирует нехватку из нашего жирового депо. Напоминаю: энергия – это преимущественно углеводы. Если вы заменяете белковые продукты на

углеводы (например, творог на яблоки), то увеличиваете объем поступившей энергии и уменьшаете расход, таким образом замедляя процесс похудения.

Обратная замена также противопоказана. В программах БЖУ уже сбалансирован, и заложено высокое количество белка. Если вы будете еще самостоятельно увеличивать его долю в рационе, есть риск перегрузить почки.

Поэтому заменяем продукты только внутри своих групп по основному источнику: белки на белки, жиры на жиры, углеводы на углеводы.

| Таблица продуктов по преобладающим в их составе макронутриентам |  |                              |   |                     |   |  |
|---|--|------------------------------|---|---------------------|---|--|
| Белки   | Жиры   |                              |   | Углеводы            |   |  |
| Животный белок  | Ненасыщенные   | Насыщенные                   | Трансжиры   | Простые углеводы    | Сложные углеводы                                      | Фиброуглеводы  |
| Мясо  | Нерафинированные масла (оливковое, подсолнечное, тыквенное, кунжутное, льняное и т.п.) | Сливочное масло              | Майонез   | Сахар               | Крупы (гречневая, рис, пшено, перловая, киноа и т.п.) | Волокнистые овощи (огурцы, помидоры, капуста, кабачки, перец, сельдерей, брокколи, цветная капуста и т.п.) |
| Рыба  |  |                              | Рафинированные масла                                      | Мед                 |   |  |
| Птица   |  | Кокосовое масло              |   | Молоко              |   |  |
| Творог  |  | Сливочные промышленные соусы | Фрукты  | Цельнозерновая мука |   |  |
| Сыр   | Авокадо  |                              | Пальмовое масло   |                     | Сухофрукты  |  |
| Яичный белок  | Орехи (миндаль, кешью, грецкий, фундук и т.п.)   | Животный жир (сало)          | Фабричные конфеты, печенье, и прочие кондитерские изделия | Мука высшего сорта  | Макароны ТСП  | Зелень   |
|   |  |                              |   | Крахмал             |   |  |
|   | Семена (chia, лен, подсолнечник, тыква и т.п.)   | Яичный желток                | Маргарин  |                     | Крахмалистые овощи (картофель, батат, свекла и т.п.)  |  |
| Жирная рыба   | Жирные молочные продукты (сыр, сливки и т.п.)  | Фастфуд                      |   |                     |   |  |

**Важно!** Бобовые считаются источником растительного белка, но заменять ими животный белок нельзя, да и содержание белка в них ниже углеводов. Например, в 100 г чечевицы содержится 310 ккал, 51 г углеводов, и 24 г белка.

### **Предлагаю вам список наиболее частых замен продуктов:**

1. Волокнистые овощи меняем в произвольном порядке в том же объёме (огурцы = помидоры = перец = капуста = сельдерей и т.п.), например, салат 100 г огурцов + 100 г помидоров вы легко можете заменить на 200 г брокколи, и наоборот.
2. Цельную крупу можно менять одну на другую. Булгур = пшено = бурый рис = гречневая крупа = перловая крупа и т.п. Исключение составляют кус-кус и белый рис (из-за более высокого ГИ).
3. Фрукты заменяем произвольно (яблоко = груша = апельсин и т.п.). Исключение составляют банан, виноград, манго и хурма (их мы также можем менять между собой).
4. В рационах я указываю оливковое масло, но вы можете брать любое нерафинированное.
5. Орехи также можно брать любые.
6. Филе куриной грудки = филе грудки индейки.
7. Филе трески = любая белая нежирная рыба (хек, минтай, судак, сибас).
8. Кета = нерка = горбуша = любой дикий вид лосося.
9. Семга = форель = атлантический лосось.
10. Креветки = кальмары = коктейль из морепродуктов
11. 100 г авокадо = 33 г сушеных орехов.
12. Ягоды можно брать как свежие, так и замороженные. Заменяем их между собой произвольно (клубника = малина = смородина = черника и т.п.).
13. Оливковое масло = любое другое нерафинированное - подсолнечное, кукурузное и т.п.

**Важно!** Если вы не едите какой-то продукт, а он встречается каждый день, например, творог или яйца, использование программы в целом теряет смысл. На сайте с помощью фильтров можно изначально подобрать программы, по наличию тех или иных продуктов (без молока, без мяса, без рыбы и т.п.).

Если вы не едите какой-то продукт, а он встречается 1-2 раза за 28 дней, то лучше просто не использовать этот день. Например, в Неделе 3, во вторник, встречается куриная печень. Если вы не едите ее, исключите этот день: возьмите любой другой день, где ее нет.

## **Список продуктов на первую неделю:**

### **Мясо и птица:**

1. Куриное филе 1520 г

### **Рыба и морепродукты:**

1. Филе кеты 340 г
2. Тушка кальмара без кожи 350 г

### **Молочные продукты:**

1. Масло сливочное 12 г
2. Молоко 1,5% 350 г
3. Кефир 1% 560 г
4. Творог 5% 500 г
5. Йогурт 4% 350 г
6. Сыр полутвердый 250 г
7. Сметана 10% 130 г

**Яйца** 13 шт.

### **Овощи:**

1. Сладкий перец 250 г
2. Помидоры 600 г
3. Огурцы 600 г
4. Лук 80 г
5. Морковь 50 г
6. Зеленый салат 100 г
7. Фасоль красная консервированная 100 г
8. Фасоль стручковая (замороженная) 100 г
9. Цветная капуста 200 г
10. Пекинская капуста 100 г
11. Помидоры черри 100 г
12. Чеснок
13. Зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза)

### **Фрукты:**

1. Груша 500 г
2. Банан 150 г

3. Яблоко 800 г
4. Авокадо 105 г
5. Лимон

**Бакалея:**

1. Овсяные хлопья долгой варки
2. Гречневая крупа
3. Рис бурый (либо длиннозерный)
4. Макароны цельнозерновые (либо просто ТСП)
5. Какао-порошок
6. Сахарозаменитель
7. Разрыхлитель
8. Хлеб ржаной 150 г
9. Миндаль 61 г
10. Желатин
11. Оливковое масло (либо любое другое нерафинированное - подсолнечное, кукурузное и т.п.)
12. Горчица
13. Мед
14. Соевый соус
15. Кунжут
16. Лаваш 55 г
17. Томатная паста 50 г

## Неделя 1. Понедельник

### Меню:

#### Завтрак:

Глазунья с хлебом и авокадо

#### Второй завтрак:

Яблоки, миндаль

#### Обед:

Спагетти болоньез

#### Полдник:

Овощной салат со сметаной

#### Ужин:

Фаршированные перцы

КБЖУ 1502 – 125,25 – 54,5 – 126,56

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты  | Молочные продукты   | Бакалея   |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 2 шт.</li><li>• Филе куриной грудки 340 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сладкий перец 200 г</li><li>• Помидоры 300 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Лук 20 г</li><li>• Зеленый салат 50 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Яблоки 200 г</li><li>• Авокадо 40 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сыр полутвердый 50 г</li><li>• Сметана 10% 50 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Макароны 60 г</li><li>• Хлеб ржаной 50 г</li><li>• Миндаль 18 г</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 1. Понедельник

### Рецепты:

**Завтрак:** На антипригарной сковороде пожарить глазунью из двух яиц. + 50 г ржаного хлеба + 40 г авокадо.

**Второй завтрак:** 200 г яблок, 18 г миндаля.

**Полдник:** Салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 50 г сметаны 10%, соль-специи по вкусу.

**Обед и ужин:** Для мясного соуса понадобится 340 г фарша из филе куриной грудки (можно просто мелко нарезать грудку ножом), 200 г помидоров, 20 г лука. Помидоры взбить блендером с солью и итальянскими травами. Нет блендера – можно разрезать помидор пополам и натереть на крупной терке так, чтобы кожица осталась в руке. Мелко нарезать лук. На раскаленной антипригарной сковороде быстро обжарить лук и фарш, влить томатный соус, снизить огонь до минимума, накрыть крышкой, тушить 30 мин. Можно приготовить соус в мультиварке. Обжариваем на режиме «Выпечка», потом режим «Тушение» на полчаса. Разделить соус наполовину между обедом и ужином.

**Обед:** 20 г полутвердого сыра натереть. 60 г цельнозерновых макарон (можно заменить на Barilla), отварить до состояния аль денте. Смешать соус с макаронами, посыпать сыром.

**Ужин:** Сладкий перец разрезать вдоль, вынуть семечки (должно остаться 150 г перца). 30 г полутвердого сыра натереть. Положить мясной соус в половинки перца, посыпать тертым сыром, поставить в духовку на 20 мин. Можно готовить в мультиварке 20 мин. на режиме «Выпечка». На гарнир 50 г зеленого листового салата.

## Неделя 1. Вторник

### Меню:

#### Завтрак:

Овсяноблины с сыром

#### Второй завтрак:

Яблоки

#### Обед:

Курица в сырном соусе с рисом

#### Полдник:

Творог

#### Ужин:

Курица в сырном соусе с овощным салатом

**КБЖУ 1504 – 126,4 – 53,15 – 130,27**

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты  | Молочные продукты  | Бакалея   |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйцо 1 шт.</li><li>• Филе куриной грудки 250 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сладкий перец 50 г</li><li>• Помидоры 50 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Лук 30 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Яблоки 250 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Йогурт 4% 150 г</li><li>• Кефир 1% 80 г</li><li>• Творог 5% 160 г</li><li>• Сыр полутвердый 45 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Овсяные хлопья долгой варки 60 г</li><li>• Рис 60 г</li><li>• Оливковое масло 13 г</li><li>• Подсластитель (типа фитипарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 1. Вторник

### Рецепты:

**Завтрак:** Понадобится 60 г овсяных хлопьев долгой варки, 80 г кефира 1%, 1 яйцо, 15 г полутвердого сыра, любимая зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, можно вообще без зелени), соль по вкусу. Сыр натереть, зелень мелко порубить. Блендером взбить яйцо, хлопья, кефир и соль, добавить сыр и зелень, подождать 10 минут и жарить оладушками на раскаленной сухой сковороде. + 50 г йогурта 4%.

**Второй завтрак:** 250 г яблок.

**Полдник:** 160 г творога 5%.

**Обед и ужин:** Курица в сырном соусе: Нарезать 30 г лука полукольцами. 250 г куриного филе нарезать как для бефстроганов. 30 г полутвердого сыра натереть. В мультиварке на режиме «Выпечка» обжарить курицу с луком, переключить на режим «Тушение», влить 100 г йогурта 4%. Тушить до готовности (30 мин.-1 час). За 5 минут до готовности добавить тертый сыр и хорошо перемешать. Все то же самое можно сделать в антипригарном сотейнике – сначала на высоком огне обжариваем, потом убавляем огонь, вливаем йогурт и доводим до готовности под крышкой. Разделить курицу между обедом и ужином.

**Обед:** Курица + вареный длиннозерный рис (60 г сухого продукта).

**Ужин:** Курица + салат: 100 г огурцов, 50 г помидоров, 50 г сладкого перца, 13 г оливкового масла. соль-специи по вкусу.

## Неделя 1. Среда

### Меню:

#### Завтрак:

Омлет с помидорами

#### Второй завтрак:

Яблоки

#### Обед:

Курица в азиатском стиле с рисом

#### Полдник:

Творог + миндаль

#### Ужин:

Курица в азиатском стиле с салатом

КБЖУ 1494 – 125,21 – 56,02 – 122,75

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты  | Молочные продукты  | Бакалея  |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 2 шт.</li><li>• Филе куриной грудки 290 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 50 г</li><li>• Морковь 50 г</li><li>• Пекинская капуста 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Яблоки 200 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Молоко 1,5% 50 г</li><li>• Творог 5% 180 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Рис 60 г</li><li>• Оливковое масло 16 г</li><li>• Хлеб ржаной 40 г</li><li>• Кунжут 10 г</li><li>• Мед 10 г</li><li>• Соевый соус</li><li>• Миндаль 20 г</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 1. Среда

### Рецепты:

**Завтрак:** Понадобится 2 яйца, 50 г молока 1,5%, 50 г помидоров, любимая зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, можно вообще без зелени), соль по вкусу. Помидоры нарезать кубиками, зелень мелко порубить. Взбить яйца с молоком и солью, добавить помидоры и зелень. Вылить омлет на раскаленную сухую антипригарную сковороду, снизить огонь до минимума, накрыть крышкой, готовить, пока яйца не схватятся. + 40 г ржаного хлеба.

**Второй завтрак:** 200 г яблок.

**Полдник:** 180 г творога 5% + 20 г миндаля.

**Обед и ужин:** Понадобится 290 г куриного филе, 10 г меда, 2 ст.л. соевого соуса, 1 зубчик чеснока, 16 г оливкового масла, 10 г семян кунжута. Приготовить маринад: смешать в миске соевый соус, мед, раздавленный чеснок и масло. Куриное филе отбить, нарезать тонкими длинными полосками (как на бефстроганов), положить курицу в маринад минимум на 30 мин., лучше на ночь. Выложить курицу вместе с маринадом на раскаленную сухую антипригарную сковороду, жарить, постоянно помешивая, около 5-10 мин. За минуту до готовности посыпать семенами кунжута. Разделить курицу между обедом и ужином.

**Обед:** Курица + вареный длиннозерный рис (60 г сухого продукта).

**Ужин:** Курица + салат: 100 г пекинской капусты, 50 г моркови. Морковь натереть, капусту нашинковать, смешать с курицей.

## Неделя 1. Четверг

### Меню:

#### Завтрак:

Овсяная каша с творогом и орехами

#### Второй завтрак:

Банан

#### Обед:

Запечённая кета с гречневой крупой

#### Полдник:

Ржаной хлеб + кефир

#### Ужин:

Кета с овощным салатом

КБЖУ 1498 – 125,08 – 57,02 – 128,81

| Мясо, птица, рыба, яйца   | Овощи и фрукты  | Молочные продукты  | Бакалея   |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Филе кеты 340 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Помидоры 100 г</li><li>Огурцы 100 г</li><li>Свежая зелень, чеснок</li><li>Банан 120 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Молоко 1,5% 100 г</li><li>Кефир 1% 200 г</li><li>Творог 5% 110 г</li><li>Сыр полутвердый 30 г</li><li>Сметана 10% 40 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Овсяные хлопья долгой варки 40 г</li><li>Крупа гречневая 65 г</li><li>Хлеб ржаной 20 г</li><li>Оливковое масло 10 г</li><li>Миндаль 5 г</li><li>Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 1. Четверг

### Рецепты:

**Завтрак:** Довести до кипения смесь воды (100 мл) и молока 1,5% (100 г). Непрерывно помешивая, всыпать в молоко овсяные хлопья долгой варки (40 г). Варить до готовности. Добавить в кашу 5 г миндаля + 110 г творога 5%.

**Второй завтрак:** Банан 120 г.

**Полдник:** 20 г ржаного хлеба + 200 г кефира 1%.

**Обед и ужин:** Понадобится 340 г филе кеты, 40 г сметаны 10%, 30 г полутвердого сыра, соль и специи по вкусу. Выложить филе кеты на противень, натереть сметаной, посолить-поперчить, посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке 15-20 мин. при 180 градусах. Либо приготовить в чаше мультиварки, режим «Выпечка», примерно 30 минут. Разделить между обедом и ужином.

**Для обеда** отварить 65 г гречневой крупы (вес сухого продукта). + 1\2 запечённой кеты.

**На ужин** оставшаяся кета + салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 10 г оливкового масла, соль-специи по вкусу.

## Неделя 1. Пятница

### Меню:

#### Завтрак:

Овсяноблины со сметаной

#### Второй завтрак:

Груша

#### Обед:

Салат с кальмарами и рисом

#### Полдник:

Овощной салат

#### Ужин:

Салат с кальмарами

КБЖУ 1496 – 124,79 – 53,2 – 135,59

| Мясо, птица, рыба, яйца   | Овощи и фрукты  | Молочные продукты  | Бакалея  |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 2 шт.</li><li>• Кальмары 350 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 100 г</li><li>• Огурцы 300 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Груши 250 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Йогурт 4% 100 г</li><li>• Кефир 1% 80 г</li><li>• Сыр полутвердый 40 г</li><li>• Сметана 10% 40 г</li><li>• Творог 5% 50 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Хлопья овсяные долгой варки 60 г</li><li>• Рис 50 г</li><li>• Оливковое масло 10 г</li><li>• Горчица</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 1. Пятница

### Рецепты:

**Завтрак:** Овсяноблины из расчета 80 г кефира 1%, 1 яйцо, 60 г овсяных хлопьев долгой варки, сахзам. Все хорошо взбить блендером, подождать 10 минут и жарить оладушками на раскаленной сухой сковороде. + 40 г сметаны 10%.

**Второй завтрак:** Груша 250 г.

**Полдник:** Салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 50 г творога, 10 г оливкового масла, соль-специи по вкусу.

**Обед и ужин:** Для основного салата понадобится 350 г кальмаров без кожицы, 1 яйцо, 40 г полутвердого сыра, 200 г огурцов, 100 г йогурта 4%, 1\4 ч.л. горчицы, соль и приправы по вкусу. Приготовить соус из йогурта: смешать йогурт, горчицу, соль, специи (например, итальянские травы или сушеный чеснок). Кальмаров опустить в кипящую подсоленную воду, варить не более 3 мин. Яйцо сварить вкрутую. Сыр натереть на терке, огурец, яйцо и кальмаров нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты, заправить соусом из йогурта.

**Для обеда** отварить 50 г длиннозерного риса (вес сухого продукта). Смешать рис и 1\3 часть салата из кальмаров.

**На ужин** съесть оставшиеся 2\3 салата из кальмаров (без риса).

## Неделя 1. Суббота

### Меню:

#### Завтрак:

Шоколадная овсяная каша с белком

#### Второй завтрак:

Груши

#### Обед:

Бурито

#### Полдник:

Вареное яйцо + кефир

#### Ужин:

Мясное рагу с пюре из цветной капусты

КБЖУ 1500 – 125,75 – 55,41 - 127

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты   | Молочные продукты  | Бакалея   |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 4 шт.</li><li>• Филе куриной грудки 300 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Лук 30 г</li><li>• Фасоль красная консервированная 100 г</li><li>• Цветная капуста 200 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Груши 250 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кефир 1% 200 г</li><li>• Молоко 1,5% 100 г</li><li>• Сыр полутвердый 30 г</li><li>• Масло сливочное 12 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Овсяные хлопья долгой варки 30 г</li><li>• Оливковое масло 16 г</li><li>• Какао-порошок 5 г</li><li>• Лаваш 55 г</li><li>• Томатная паста 50 г</li><li>• Подсластитель (типа фитипарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 1. Суббота

### Рецепты:

**Завтрак:** Взбить 2 белка с сахзамом и 5 г какао-порошка. Довести до кипения смесь воды (100 мл) и молока 1,5% (100 г). Непрерывно помешивая, всыпать в молоко овсяные хлопья долгой варки (30 г). Когда каша будет почти готова, добавить взбитый белок. Варить около двух минут, не прекращая мешать, либо взбивать кашу венчиком. Выключить огонь, накрыть кашу крышкой и дать немного постоять. Добавить 12 г сливочного масла.

**Второй завтрак:** 250 г груш.

**Полдник:** 2 вареных яйца + 200 г кефира 1%.

**Обед и ужин:** Понадобится 300 г куриного филе, 100 г консервированной в воде красной фасоли, 50 г томатной пасты, 30 г лука, чеснок. Куриное филе провернуть через мясорубку либо мелко нарезать. Нарезать лук, раздавить чеснок. Томатную пасту развести кипятком (50 мл). Выложить фарш, чеснок и лук на раскаленную сухую антипригарную сковороду, жарить, постоянно помешивая, около 3 мин. Снизить огонь до среднего, влить томат, посолить-поперчить, добавить фасоль (без жидкости). Готовить под крышкой, пока почти вся жидкость не испарится. Разделить мясное рагу между обедом и ужином.

**Обед:** 30 г полутвердого сыра натереть. На лист лаваша (55 г) выложить мясное рагу, посыпать тертым сыром, свернуть как шаурму.

**Ужин:** Мясное рагу + пюре: 200 г цветной капусты отварить. Взбить блендером цветную капусту с солью, перцем и оливковым маслом (16 г).

## Неделя 1. Воскресенье

### Меню:

#### Завтрак:

Овсяная каша с сыром и бананом

#### Второй завтрак:

Яблоки, миндаль

#### Обед:

Теплый салат из курицы с макаронами

#### Полдник:

Ржаной хлеб + авокадо

#### Ужин:

Салат из курицы

КБЖУ 1500 – 125,41 – 52,98 – 129,61

| Мясо, птица, рыба, яйца   | Овощи и фрукты   | Молочные продукты  | Бакалея  |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Филе куриной грудки 340 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Зеленый салат 50 г</li><li>Фасоль стручковая 100 г</li><li>Помидоры черри 100 г</li><li>Свежая зелень, чеснок</li><li>Банан 30 г</li><li>Яблоки 150 г</li><li>Авокадо 65 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Йогурт 4% 100 г</li><li>Молоко 1,5% 100 г</li><li>Сыр полутвердый 55 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Овсяные хлопья долгой варки 30 г</li><li>Макароны 55 г</li><li>Хлеб ржаной 40 г</li><li>Миндаль 18 г</li><li>Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 1. Воскресенье

### Рецепты:

**Завтрак:** Довести до кипения смесь воды (100 мл) и молока 1,5% (100 г). Непрерывно помешивая, всыпать в молоко овсяные хлопья долгой варки (30 г). Варить до готовности. Добавить в кашу 25 г тертого полутвердого сыра и 30 г банана.

**Второй завтрак:** 150 г яблок, 18 г миндаля.

**Полдник:** 40 г ржаного хлеба + 65 г авокадо.

**Обед и ужин:** Понадобится 340 г куриного филе, 100 г зеленой (спаржевой) фасоли, 100 г помидоров черри, 100 г йогурта 4%, 30 г полутвердого сыра. Приготовить соус из йогурта: смешать йогурт, горчицу, соль, специи (например, итальянские травы или сушеный чеснок). Отдельно сварить куриное филе и зеленую фасоль. Черри разрезать на половинки, куриное филе порезать кубиками, сыр натереть, фасоль нарезать на небольшие кусочки, все смешать, заправить соусом из йогурта. Разделить салат: примерно 1\3 часть на обед, 2\3 части на ужин.

**Обед:** Отварить небольшие макароны типа пенне, бантики, спиральки до состояния аль денте (55 г сухого продукта). Выбирайте макароны из твердых сортов пшеницы, например, Barilla. Смешать горячие макароны с салатом, тут же подавать.

**Ужин:** 50 г зеленого листового салата смешать с оставшимся салатом из курицы.

## **Список продуктов на вторую неделю:**

### **Мясо и птица:**

1. Куриное филе 890 г
2. Говядина постная 720 г

### **Рыба и морепродукты:**

1. Филе кеты 100 г
2. Филе трески 550 г
3. с\с красная рыба (нерка, кета, горбуша) 100 г

### **Молочные продукты:**

1. Сыр творожный 40 г
2. Молоко 1,5% 180 г
3. Кефир 1% 630 г
4. Творог 5% 540 г
5. Йогурт 4% 310 г
6. Сыр полутвердый 185 г
7. Сметана 10% 60 г

**Яйца** 13 шт.

### **Овощи:**

1. Свекла 200 г
2. Перец сладкий 340 г
3. Помидоры 600 г
4. Огурцы 600 г
5. Лук 60 г
6. Капуста 100 г
7. Цветная капуста 200 г
8. Кабачок 100 г
9. Чеснок
10. Зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза)

### **Фрукты:**

1. Груша 400 г

2. Банан 190 г
3. Яблоко 850 г
4. Клубника замороженная (можно заменить на любые ягоды) 30 г
5. Лимон

**Бакалея:**

1. Овсяные хлопья долгой варки
2. Гречневая крупа
3. Рис бурый (либо длиннозерный)
4. Макароны цельнозерновые (либо просто ТСП)
5. Какао-порошок
6. Сахарозаменитель
7. Разрыхлитель
8. Хлеб ржаной 170 г
9. Булгур
10. Рисовая мука
11. Желатин
12. Оливковое масло (либо любое другое нерафинированное - подсолнечное, кукурузное и т.п.)
13. Горчица
14. Лаваш 95 г
15. Миндаль 25 г
16. Лавровый лист
17. Перец горошком

## Неделя 2. Понедельник

### Меню:

#### Завтрак:

Шаурма

#### Второй завтрак:

Банан + творог

#### Обед:

Запеканка + гречневая крупа

#### Полдник:

Ржаной хлеб + кефир

#### Ужин:

Запеканка + овощной салат

КБЖУ 1501 – 125,95 – 52,83 – 134,79

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты   | Молочные продукты   | Бакалея  |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 2 шт.</li><li>• Филе куриной грудки 270 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сладкий перец 40 г</li><li>• Помидоры 100 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Цветная капуста 200 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Банан 150 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кефир 1% 200 г</li><li>• Молоко 1,5% 50 г</li><li>• Сыр полутвердый 35 г</li><li>• Сметана 10% 30 г</li><li>• Творог 5% 100 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Крупа гречневая 55 г</li><li>• Оливковое масло 16 г</li><li>• Лаваш 35 г</li><li>• Хлеб ржаной 20 г</li><li>• Подсластитель (типа фитипарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 2. Понедельник

### Рецепты:

**Для завтрака, обеда и ужина:** Накануне отварить куриное филе (270 г сырого продукта). 1\4 часть использовать на завтрак в шаурму, оставшиеся 3\4 в запеканку.

**Готовим завтрак:** Понадобится 15 г тертого полутвердого сыра, 35 г тонкого лаваша, вареная курица, 30 г сметаны 10%, 40 г сладкого перца, соль и специи по вкусу. Курицу и перец нарезать тонкими полосками. Лист лаваша намазать сметаной, выложить перец, тертый сыр и мясо, посолить и посыпать специями по вкусу. Свернуть шаурму. Можно обжарить шаурму на раскаленной сухой сковороде либо съесть холодной.

**Второй завтрак:** 150 г банана + 100 г творога.

**Полдник:** 20 г ржаного хлеба + 200 г кефира 1%.

**Обед и ужин:** Понадобится оставшееся вареное куриное филе, 2 яйца, 50 г молока 1,5%, 200 г цветной капусты, 20 г полутвердого сыра. Цветную капусту отварить и разобрать на небольшие соцветия, курицу мелко нарезать. Яйца взбить с молоком и солью. Перемешать капусту, курицу и яйца, выложить в жаропрочную форму, посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке при 180 градусах примерно 20 мин. Либо готовить в чаше мультиварки на режиме «Выпечка» примерно 20 минут. Разделить запеканку между обедом и ужином.

**Для обеда** отварить 55 г гречневой крупы (вес сухого продукта). + 1\2 запеканки.

**На ужин** оставшаяся запеканка + салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 16 г оливкового масла, соль-специи по вкусу.

## Неделя 2. Вторник

### Меню:

#### Завтрак:

Ленивый хачапури

#### Второй завтрак:

Груши

#### Обед:

Рагу из говядины + рис

#### Полдник:

Овощной салат

#### Ужин:

Рагу из говядины с овощами

КБЖУ 1499 – 123,66 – 57,77 – 124,3

| Мясо, птица, рыба, яйца   | Овощи и фрукты   | Молочные продукты  | Бакалея   |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйцо 1 шт.</li><li>• Говядина постная 350 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сладкий перец 100 г</li><li>• Помидоры 300 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Лук 30 г</li><li>• Кабачок 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Груша 200 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Творог 5% 180 г</li><li>• Сыр полутвердый 15 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Рис 55 г</li><li>• Оливковое масло 11 г</li><li>• Мука рисовая 15 г</li><li>• Хлеб ржаной 30 г</li><li>• Подсластитель (типа фитипарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 2. Вторник

### Рецепты:

**Завтрак:** Мелко порубить небольшой пучок укропа. В миске смешать 1 яйцо, 100 г творога 5% (перетирать не надо, должны остаться крупинки), 15 г рисовой муки, 15 г тертого полутвердого сыра, зелень. Раскалить небольшую антипригарную сковороду, снизить огонь до среднего, выложить на сковороду тесто ровным слоем. Накрыть крышкой, подождать, когда верх немного схватится. Перевернуть хачапури, обжарить со второй стороны.

**Второй завтрак:** 200 г груш.

**Полдник:** Салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 80 г творога, 11 г оливкового масла, соль-специи по вкусу. + 30 г ржаного хлеба.

**Обед и ужин:** Понадобится 350 г постной говядины, 200 г помидоров, 30 г лука, 100 г кабачка, 100 г красного сладкого перца, соль, специи, чеснок и зелень по вкусу. Говядину нарезать кусочками размером с грецкий орех, лук полукольцами, перец полосками, помидоры и кабачок кубиками. В мультиварке на режиме «Выпечка» обжарить говядину с луком, переключить на режим «Тушение», добавить оставшиеся овощи, посолить. Тушить до мягкости мяса (30 мин.-1 час). За 5 минут до готовности добавить давленный чеснок и мелкорубленную свежую зелень (кинза, петрушка, укроп и пр. по вкусу). Все то же самое можно сделать в антипригарном сотейнике – сначала на высоком огне обжариваем, потом убавляем огонь, добавляем овощи и доводим до готовности под крышкой. Разделить говядину между обедом и ужином (1\3 на обед и 2\3 на ужин).

**Для обеда** отварить 55 г длиннозерного риса (вес сухого продукта). + 1\3 рагу.

**На ужин** оставшиеся 2\3 рагу без гарнира.

## Неделя 2. Среда

### Меню:

#### Завтрак:

Овсяноблины с йогуртом

#### Второй завтрак:

Яблоки+ миндаль

#### Обед:

Куриная грудка + гречневая крупа

#### Полдник:

Вареное яйцо + полутвердый сыр + ржаной хлеб

#### Ужин:

Куриная грудка +салат

КБЖУ 1499 – 125,88 – 55,44 – 126,49

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты  | Молочные продукты  | Бакалея  |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Яйца 2 шт.</li><li>Филе куриной грудки 320 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Сладкий перец 100 г</li><li>Огурцы 100 г</li><li>Свежая зелень, чеснок</li><li>Яблоки 200 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Кефир 1% 80 г</li><li>Йогурт 4% 180 г</li><li>Сыр полутвердый 20 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Хлопья овсяные долгой варки 60 г</li><li>Крупа гречневая 60 г</li><li>Оливковое масло 16 г</li><li>Миндаль 10 г</li><li>Горчица</li><li>Хлеб ржаной 20 г</li><li>Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 2. Среда

### Рецепты:

**Завтрак:** Овсяноблины из расчета 80 г кефира 1%, 1 яйцо, 60 г овсяных хлопьев долгой варки, сахзам. Все хорошо взбить блендером, подождать 10 минут и жарить оладушками на раскаленной сухой сковороде. + 80 г йогурта 4% в качестве соуса.

**Второй завтрак:** 200 г яблок + 10 г миндаля.

**Полдник:** 1 вареное яйцо + 20 г полутвердого сыра + 20 г ржаного хлеба.

**Обед и ужин:** 320 г филе куриной грудки отбить и замариновать в соке половины лимона и итальянских травах. Вынуть филе из маринада, обсушить на бумажном полотенце, посолить. Запекать в духовке примерно 20 минут при 180 градусах. Разделить курицу между обедом и ужином. Приготовить соус из йогурта: смешать 100 г йогурта 4%, горчицу, соль, специи (например, итальянские травы или сушеный чеснок). Также разделить соус между обедом и ужином.

**Для обеда** отварить 60 г гречневой крупы (вес сухого продукта) + куриная грудка + соус из йогурта.

**На ужин** куриная грудка + соус из йогурта + салат: 100 г огурцов, 100 г сладкого перца, 16 г оливкового масла, соль-специи по вкусу.

## Неделя 2. Четверг

### Меню:

#### Завтрак:

Рулетики из лаваша с неркой

#### Второй завтрак:

Яблоки

#### Обед:

Рыба в омлете с рисом

#### Полдник:

Творог

#### Ужин:

Рыба в омлете с салатом из свеклы

КБЖУ 1496 – 124,54 – 56,8 – 125,89

| Мясо, птица, рыба, яйца   | Овощи и фрукты   | Молочные продукты   | Бакалея  |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 2 шт.</li><li>• Нерка с/с 40 г</li><li>• Филе кеты 100 г</li><li>• Филе трески 200 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Свекла 200 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Лимон</li><li>• Яблоки 200 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Творог 5% 180 г</li><li>• Сыр творожный 40 г</li><li>• Сметана 10% 30 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Рис 55 г</li><li>• Оливковое масло 13 г</li><li>• Лаваш 60 г</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 2. Четверг

### Рецепты:

**Завтрак:** Понадобится 60 г тонкого лаваша, 40 г с\с нерки, 40 г творожного сыра, 100 г огурцов. Лаваш намазать сыром, сверху выложить ломтики нерки и огурцов. Свернуть в рулетик.

**Второй завтрак:** Яблоко 200 г.

**Полдник:** Творог 5% 180 г.

**Обед и ужин:** Понадобится 100 г филе кеты, 200 г филе трески, 30 г сметаны 10%, 2 яйца, соль и специи по вкусу. Взбить яйца со сметаной, солью и специями. Треску и кету нарезать небольшими ломтиками. Выложить кусочки филе в жаропрочную форму, залить омлетом. Выпекать в духовке 15-20 мин. при 180 градусах. Либо приготовить в чаше мультиварки, режим «Выпечка», примерно 30 минут. Разделить между обедом и ужином.

**Для обеда** отварить 55 г длиннозерного риса (вес сухого продукта). + 1\2 рыбы.

**На ужин** оставшаяся рыба + салат: отварить 200 г свеклы. Нарезать на произвольные кусочки или натереть. Выдавить зубчик чеснока. Пучок кинзы (или любой другой любимой зелени) порубить. Все смешать, посолить, заправить лимонным соком и оливковым маслом (13 г).

## Неделя 2. Пятница

### Меню:

#### Завтрак:

Омлет с сыром

#### Второй завтрак:

Груши + миндаль

#### Обед:

Рыбные котлеты с гречневой крупой

#### Полдник:

Ржаной хлеб + с\с нерка

#### Ужин:

Рыбные котлеты с капустным салатом

КБЖУ 1491 – 125,95 – 54,32 – 135,96

| Мясо, птица, рыба, яйца   | Овощи и фрукты  | Молочные продукты   | Бакалея  |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 3 шт.</li><li>• Нерка с/с 60 г</li><li>• Филе трески 350 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 100 г</li><li>• Лук 30 г</li><li>• Капуста 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Груша 200 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Молоко 1,5% 30 г</li><li>• Сыр полутвердый 25 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Овсяные хлопья долгой варки 30 г</li><li>• Крупа гречневая 55 г</li><li>• Оливковое масло 15 г</li><li>• Хлеб ржаной 80 г</li><li>• Миндаль 15 г</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 2. Пятница

### Рецепты:

**Завтрак:** Понадобится 1 яйцо, 1 белок, 30 г молока 1,5%, 25 г полутвердого сыра. Яйца взбить с молоком и солью, добавить тертый сыр. Вылить омлет на раскаленную антипригарную сковороду, снизить огонь до среднего, готовить под крышкой, пока яйца не схватятся. + 40 г ржаного хлеба.

**Второй завтрак:** Груша 200 г + 15 г миндаля.

**Полдник:** 40 г ржаного хлеба + 60 г с\с нерки.

**Обед и ужин:** Понадобится 350 г фарша из филе трески, 1 яйцо, 30 г лука, 30 г овсяных хлопьев долгой варки, соль и специи по вкусу. Взбить блендером яйцо, лук, овсяные хлопья и соль. Смешать яичную смесь с фаршем, сформировать котлеты. Выложить котлеты на раскаленную антипригарную сковороду, снизить огонь до среднего, готовить под крышкой с двух сторон. Либо в пароварке примерно 20 минут.

**Для обеда** отварить 55 г гречневой крупы (вес сухого продукта). + 1\2 котлет.

**На ужин** оставшиеся котлеты + салат: 100 г помидоров, 100 г капусты, зубчик чеснока, соль и оливковое масло (15 г).

## Неделя 2. Суббота

### Меню:

#### Завтрак:

Овсяная каша с сыром и бананом

#### Второй завтрак:

Яблоки

#### Обед:

Варёная говядина + гречневая крупа

#### Полдник:

Кефир + яйцо

#### Ужин:

Салат из говядины

КБЖУ 1491 – 126,14 – 57,68 – 119,81

| Мясо, птица, рыба, яйца   | Овощи и фрукты   | Молочные продукты   | Бакалея  |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 2 шт.</li><li>• Говядина постная 370 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сладкий перец 100 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Банан 40 г</li><li>• Яблоки 200 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кефир 1% 200 г</li><li>• Молоко 1,5% 100 г</li><li>• Сыр полутвердый 30 г</li><li>• Йогурт 4% 100 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Овсяные хлопья долгой варки 40 г</li><li>• Крупа гречневая 50 г</li><li>• Горчица</li><li>• Лавровый лист</li><li>• Перец горошком</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 2. Суббота

### Рецепты:

**Завтрак:** Довести до кипения смесь воды (100 мл) и молока 1,5% (100 г). Непрерывно помешивая, всыпать в молоко овсяные хлопья долгой варки (40 г). Варить до готовности. Добавить в кашу 20 г тертого полутвердого сыра и 40 г банана.

**Второй завтрак:** 200 г яблок.

**Полдник:** 200 г кефира 1% + 1 вареное яйцо.

**Обед и ужин:** Отварить говядину (370 г сырого продукта). Говядину положить в кипящую воду, снизить огонь до минимального, варить 2 часа. За полчаса до готовности посолить воду, добавить лавровый лист и перец горошком. Разделить между обедом и ужином.

Приготовить соус из йогурта: смешать 100 г йогурта 4%, горчицу, соль, специи (например, итальянские травы или сушеный чеснок). 1-2 ст.л. соуса использовать на обед к мясу, остальное оставить на ужин в салат.

**Для обеда** отварить 50 г гречневой крупы (вес сухого продукта) + 1\2 часть вареной говядины + соус из йогурта + 100 г сладкого перца.

**На ужин** понадобится 100 г огурцов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 10 г тертого полутвердого сыра, говядина, соус из йогурта. Нарезать говядину, огурцы и яйцо кубиками. Смешать с тертым сыром и соусом из йогурта. Лучше приготовить салат заранее и дать настояться несколько часов в холодильнике.

## Неделя 2. Воскресенье

### Меню:

#### Завтрак:

Ленивая овсянка с творогом и клубникой

#### Второй завтрак:

Яблоки

#### Обед:

Куриные оладьи + булгур

#### Полдник:

Полутвердый сыр + ржаной хлеб

#### Ужин:

Куриные оладьи + овощной салат

КБЖУ 1499 – 124,15 – 53,9 – 133,9

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты  | Молочные продукты   | Бакалея   |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйцо 1 шт.</li><li>• Филе куриной грудки 300 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 100 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Яблоко 250 г</li><li>• Клубника замороженная 30 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кефир 1% 150 г</li><li>• Творог 5% 80 г</li><li>• Йогурт 4% 30 г</li><li>• Сыр полутвердый 60 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Хлопья овсяные долгой варки 50 г</li><li>• Булгур 30 г</li><li>• Оливковое масло 17 г</li><li>• Мука рисовая 25 г</li><li>• Хлеб ржаной 20 г</li><li>• Подсластитель (типа фитипарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 2. Воскресенье

### Рецепты:

**Завтрак:** 50 г овсяных хлопьев долгой варки залить 150 г кефира 1%, добавить сахзам, 30 г замороженной клубники и убрать на ночь в холодильник. Утром добавить в овсянку 80 г творога 5%.

**Второй завтрак:** 250 г яблок.

**Полдник:** 30 г полутвердого сыра + 20 г ржаного хлеба.

**Обед и ужин:** Для куриных оладий понадобится 300 г куриного филе, 30 г тертого полутвердого сыра, 1 яйцо, 25 г рисовой муки, 30 г йогурта 4%, соль, чеснок, свежая зелень по вкусу. Чеснок и зелень мелко порубить. Куриное филе нарезать на очень маленькие кусочки. Взбить яйцо с мукой, йогуртом, солью, чесноком и зеленью. Смешать с куриным филе и тертым сыром. Жарить оладьи на среднем огне под крышкой с двух сторон (антипригарная сковорода, без добавления масла).

**Для обеда** отварить 30 г булгура (вес сухого продукта). + 1\2 оладий.

**На ужин** оставшиеся оладьи + салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 17 г оливкового масла, соль-специи по вкусу.

## Список продуктов на третью неделю:

### Мясо и птица:

1. Куриное филе 330 г
2. Печень куриная 350 г
3. Сердечки куриные 370 г
4. Язык говяжий 300 г

### Рыба и морепродукты:

1. Филе трески 360 г
2. Тунец, консервированный в воде 260 г
3. Креветки очищенные 170 г

### Молочные продукты:

1. Сыр адыгейский 60 г
2. Молоко 1,5% 130 г
3. Кефир 1% 680 г
4. Творог 5% 1220 г
5. Йогурт 4% 440 г
6. Сыр полутвердый 10 г
7. Сметана 10% 60 г

Яйца 17 шт.

### Овощи:

1. Сладкий перец 50 г
2. Помидоры 600 г
3. Огурцы 650 г
4. Лук 105 г
5. Морковь 140 г
6. Зеленый салат 170 г
7. Картофель 250 г
8. Пекинская капуста 100 г
9. Чеснок
10. Зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза)

### Фрукты:

1. Груша 550 г
2. Банан 180 г
3. Яблоко 550 г
4. Авокадо 40 г
5. Ягоды замороженные (клубника) 80 г
6. Лимон

**Бакалея:**

1. Овсяные хлопья долгой варки
2. Гречневая крупа
3. Булгур
4. Рис бурый (либо длиннозерный);
5. Макароны цельнозерновые (либо просто ТСП)
6. Какао-порошок
7. Сахарозаменитель
8. Разрыхлитель
9. Хлеб ржаной 180 г
10. Миндаль 20 г
11. Томатная паста 30 г
12. Ванилин
13. Оливковое масло
14. Горчица
15. Лаваш 115 г
16. Орехи грецкие 30 г

## Неделя 3. Понедельник

### Меню:

#### Завтрак:

Овсяноблины с йогуртом

#### Второй завтрак:

Груши

#### Обед:

Ленивое сациви с гречневой крупой

#### Полдник:

Вареное яйцо + ржаной хлеб

#### Ужин:

Ленивое сациви + овощной салат

КБЖУ 1402 – 116,59 – 53,77 – 118,84

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты  | Молочные продукты   | Бакалея   |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Яйца 2 шт.</li><li>Филе куриной грудки 330 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Помидоры 100 г</li><li>Огурцы 100 г</li><li>Свежая зелень, чеснок</li><li>Груша 200 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Кефир 1% 80 г</li><li>Йогурт 4% 150 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Хлопья овсяные долгой варки 60 г</li><li>Крупа гречневая 50 г</li><li>Оливковое масло 9 г</li><li>Хлеб ржаной 20 г</li><li>Орехи грецкие 30 г</li><li>Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 3. Понедельник

### Рецепты:

**Завтрак:** Овсяноблины из расчета 80 г кефира 1%, 1 яйцо, 60 г овсяных хлопьев долгой варки, сахзам. Все хорошо взбить блендером, подождать 10 минут и жарить оладушками на раскаленной сухой сковороде. В качестве соуса 50 г 4% йогурта.

**Второй завтрак:** 200 г груши.

**Полдник:** 1 вареное яйцо + 20 г ржаного хлеба.

**Обед и ужин:** Для сациви понадобится 330 г куриного филе, 100 г йогурта 4%, соль, чеснок, 30 г грецких орехов, кинза по вкусу. Чеснок зелень и орехи мелко порубить, растереть в ступке с солью и перцем (можно просто ложкой в миске). Смешать с йогуртом. Куриное филе отварить (положить в кипящую подсоленную воду, снизить огонь до минимального, варить 30-40 мин.) и остудить. Нарезать филе на кусочки, смешать с соусом. Лучше приготовить заранее и дать настояться ночь в холодильнике.

**Для обеда** отварить 50 г гречневой крупы (вес сухого продукта). + 1\2 «сациви».

**На ужин** оставшееся «сациви» + салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 9 г оливкового масла, соль-специи по вкусу.

## Неделя 3. Вторник

### Меню:

#### Завтрак:

Глазунья в лаваше

#### Второй завтрак:

Яблоки, творог

#### Обед:

Куриная печень с гречневой крупой

#### Полдник:

Овощной салат + ржаной хлеб

#### Ужин:

Теплый салат с куриной печенью

**КБЖУ 1500 – 124,45 – 54,69 – 132,43**

| Мясо, птица, рыба, яйца   | Овощи и фрукты   | Молочные продукты   | Бакалея   |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 2 шт.</li><li>• Печень куриная 350 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 150 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Лук 35 г</li><li>• Морковь 60 г</li><li>• Зеленый салат 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Яблоки 150 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Творог 5% 200 г</li><li>• Сыр полутвердый 10 г</li><li>• Сметана 10% 30 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Крупа гречневая 70 г</li><li>• Оливковое масло 6 г</li><li>• Лаваш 45 г</li><li>• Хлеб ржаной 20 г</li><li>• Подсластитель (типа фитипарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 3. Вторник

### Рецепты:

**Завтрак:** Понадобится 45 г тонкого лаваша, 2 яйца, 50 г помидоров, 10 г полутвердого сыра. Помидоры нарезать дольками, сыр натереть. В маленькую антипригарную сковороду выложить лаваш, по центру положить дольки помидоров, посолить, на помидоры разбить яйца, посыпать тертым сыром. Свернуть края лаваша к центру конвертиком, придавить глазунью крышкой, готовить на среднем огне, пока белок не схватится.

**Второй завтрак:** 150 г яблок, 200 г 5% творога.

**Полдник:** Салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 6 г оливкового масла, соль-специи по вкусу. + 20 г ржаного хлеба.

**Обед и ужин:** Понадобится 350 г куриной печени, 30 г сметаны 10%, 35 г лука, соль, перец по вкусу. Куриную печень нарезать на небольшие кусочки. Лук полукольцами. Быстро обжарить лук и печень на раскаленной, а\п сковороде. Снизить огонь до среднего, влить сметану, разведенную 50\50 кипятком, посолить\поперчить, тушить под крышкой 15 минут.

**Для обеда** отварить 70 г гречневой крупы (вес сухого продукта). + 1\2 печени.

**На ужин** понадобится 60 г моркови, 100 г зеленого салата, оставшаяся печень (с соусом). Морковь натереть на крупной терке, салат нарезать. На раскаленную антипригарную сковороду выложить морковь, слегка обжарить. Добавить к моркови печень с соусом, прогреть все вместе. Смешать теплую печень с зеленым салатом.

## Неделя 3. Среда

### Меню:

#### Завтрак:

Ленивая овсянка с клубникой

#### Второй завтрак:

Творожная запеканка

#### Обед:

Табуле с креветками

#### Полдник:

Творожная запеканка

#### Ужин:

Легкий салат с креветками

КБЖУ 1496 – 125,8 – 55,75 – 131,57

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты   | Молочные продукты   | Бакалея  |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Яйцо 1 шт.</li> <li>• Креветки очищенные 170 г</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сладкий перец 50 г</li> <li>• Помидоры 50 г</li> <li>• Огурцы 50 г</li> <li>• Зеленый салат 50 г</li> <li>• Свежая зелень, чеснок</li> <li>• Лимон</li> <li>• Клубника замороженная 80 г</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кефир 1% 300 г</li> <li>• Творог 5% 350 г</li> <li>• Йогурт 4% 50 г</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хлопья овсяные долгой варки 50 г</li> <li>• Булгур 50 г</li> <li>• Масло оливковое 17 г</li> <li>• Мука рисовая 25 г</li> <li>• Горчица</li> <li>• Миндаль 10 г</li> <li>• Подсластитель (типа фитипарад)</li> <li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li> </ul> |

## Неделя 3. Среда

### Рецепты:

**Завтрак:** Понадобится 50 г овсяных хлопьев долгой варки, 200 г кефира 1%, сахзам, 50 г творога, 30 г клубники (можно взять замороженную или использовать любые другие ягоды в том же объеме). Смешать все ингредиенты в пиале, убрать на ночь в холодильник. утром достать и съесть.

**Второй завтрак и полдник:** Понадобится 1 яйцо, 300 г творога 5%, 25 г рисовой муки, 100 г кефира 1%, сахзам, 50 г клубники (или любых других ягод), 10 г миндаля. Смешать все ингредиенты (кроме ягод) в миске (можно взбить блендером до однородности). Вылить тесто в силиконовую форму, сверху насыпать ягоды. Выпекать 40 мин. при 180 градусах. Можно приготовить в чаше мультиварки, 40 мин. на режиме «Выпечка».

**Обед:** Понадобится 50 г булгура, 50 г очищенных вареных креветок, 17 г оливкового масла, 50 г сладкого перца, 50 г огурцов, немного лимонного сока, зелень по вкусу (мята, петрушка), соль. Булгур отварить согласно инструкции на упаковке. Перец и огурцы нарезать мелкими кубиками, зелень порубить. Смешать все ингредиенты.

**Ужин:** Понадобится 120 г вареных очищенных креветок, 50 г зеленого салата, 50 г помидоров, 50 г йогурта 4%, 1\4 ч.л. горчицы, соль и приправы по вкусу. Приготовить соус из йогурта: смешать йогурт, горчицу, соль, специи (например, итальянские травы или сушеный чеснок). Помидоры нарезать кубиками, салат порвать. Смешать салат, помидоры, креветки, заправить соусом из йогурта.

## Неделя 3. Четверг

### Меню:

#### Завтрак:

Омлет с хлебом

#### Второй завтрак:

Банан

#### Обед:

Сердечки с гречневой крупой

#### Полдник:

Творог

#### Ужин:

Сердечки с овощным салатом

КБЖУ 1503 – 124,31 – 59,11 – 125,86

| Мясо, птица, рыба, яйца   | Овощи и фрукты   | Молочные продукты  | Бакалея  |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 3 шт.</li><li>• Куриные сердечки 370 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 100 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Лук 30 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Банан 180 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Творог 5% 200 г</li><li>• Молоко 1,5% 30 г</li><li>• Йогурт 4% 100 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Крупа гречневая 65 г</li><li>• Хлеб ржаной 40 г</li><li>• Подсластитель (типа фитипарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 3. Четверг

### Рецепты:

**Завтрак:** Взбить 2 белка, 1 яйцо, 30 г молока 1,5%. Пожарить омлет. + 40 г ржаного хлеба.

**Второй завтрак:** 180 г банана.

**Полдник:** 200 г творога 5%.

**Обед и ужин:** Понадобится 370 г куриных сердечек, 100 г йогурта 4%, 30 г лука, соль, перец по вкусу. Лук нарезать полукольцами. Быстро обжарить лук и сердечки на раскаленной, а\п сковороде. Снизить огонь до среднего, влить йогурт, посолить\поперчить, тушить под крышкой 15 минут.

**Для обеда** отварить 65 г гречневой крупы (вес сухого продукта). + 1\2 сердечек.

**На ужин** оставшееся сердечки + салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, соль-специи по вкусу.

## Неделя 3. Пятница

### Меню:

#### Завтрак:

Творожная запеканка с грушей

#### Второй завтрак:

Груши + миндаль

#### Обед:

Рулет из лаваша с тунцом

#### Полдник:

Ржаной хлеб + авокадо

#### Ужин:

Фаршированные яйца и овощной салат

КБЖУ 1499 – 125,6 – 53,13 – 132,19

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты  | Молочные продукты   | Бакалея   |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 3 шт.</li><li>• Тунец консервированный в собственном соку 260 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 100 г</li><li>• Огурцы 200 г</li><li>• Зеленый салат 20 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Груша 350 г</li><li>• Авокадо 40 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кефир 1% 50 г</li><li>• Творог 5% 150 г</li><li>• Йогурт 4% 40 г</li><li>• Сметана 10% 30 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Оливковое масло 13 г</li><li>• Мука рисовая 25 г</li><li>• Хлеб ржаной 40 г</li><li>• Горчица</li><li>• Лаваш 70 г</li><li>• Миндаль 10 г</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 3. Пятница

### Рецепты:

**Завтрак:** Понадобится 1 белок, 150 г творога 5%, 25 г рисовой муки, 50 г кефира 1%, сахзам, 50 г груши. Смешать все ингредиенты (кроме груши) в миске (можно взбить блендером до однородности). Грушу нарезать кубиками и смешать с тестом. Вылить тесто в силиконовую форму, сверху насыпать ягоды. Выпекать 40 мин. при 180 градусах. Можно приготовить в чаше мультиварки, 40 мин. на режиме «Выпечка». Лучше приготовить запеканку накануне вечером.

**Второй завтрак:** Груша 300 г + 10 г миндаля.

**Обед:** Понадобится 130 г консервированного тунца в собственном соку, 40 г йогурта 4%, 70 г тонкого лаваша, 100 г огурцов, 20 г зеленого салата. Приготовить соус из йогурта: смешать йогурт, горчицу, соль, специи (например, итальянские травы или сушеный чеснок). Смазать лист лаваша соусом, выложить сверху тунец, огурец, нарезанный брусочками, зеленый салат. Свернуть рулетом.

**Полдник:** 40 г ржаного хлеба + 40 г авокадо.

**Ужин:** Понадобится 2 яйца, 130 г тунца, 30 г сметаны 10%, соль, зеленый лук. Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль напополам, вынуть желток. Размять желток с тунцом и сметаной, добавить мелко рубленный зеленый лук. Нафаршировать этой смесью белки. + салат: 100 г помидоров, 100 г огурцов, соль и оливковое масло (13 г).

## Неделя 3. Суббота

### Меню:

#### Завтрак:

Глазунья с адыгейским сыром

#### Второй завтрак:

Яблоки + творог

#### Обед:

Рыба под маринадом с картошкой

#### Полдник:

Ржаной хлеб + кефир

#### Ужин:

Рыба под маринадом + овощной салат

**КБЖУ 1501 – 124,76 – 53,5 – 138,01**

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты  | Молочные продукты   | Бакалея   |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 2 шт.</li><li>• Филе трески 360 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 100 г</li><li>• Лук 40 г</li><li>• Морковь 80 г</li><li>• Пекинская капуста 100 г</li><li>• Картофель 250 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Яблоко 200 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кефир 1% 250 г</li><li>• Адыгейский сыр 60 г</li><li>• Творог 5% 70 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Оливковое масло 17 г</li><li>• Хлеб ржаной 60 г</li><li>• Томатная паста 30 г</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 3. Суббота

### Рецепты:

**Завтрак:** На антипригарной сковороде пожарить глазунью из двух яиц и 60 г адыгейского сыра. + 40 г ржаного хлеба.

**Второй завтрак:** Яблоко 200 г + 70 г творога.

**Полдник:** 20 г ржаного хлеба + 250 г кефира 1%.

**Обед и ужин:** Понадобится 360 г филе трески, 40 г лука, 80 г моркови, 30 г томатной пасты, чеснок, соль по вкусу. Морковь натереть, лук и чеснок мелко порубить. Томатную пасту развести в 50 мл кипятка. Слегка обжарить овощи на раскаленной антипригарной сковороде, посолить, влить томатную пасту, снизить огонь до среднего, тушить 5 мин. Филе трески выложить в жаропрочную форму, сверху тушеные овощи. Запекать в духовке 15-20 мин. при 180 градусах. Разделить рыбу между обедом и ужином.

**Обед:** Рыба в маринаде + 250 г картофеля (вес сырого продукта), сваренного в мундире.

**Ужин:** Рыба в маринаде + салат: 100 г помидоров, 100 г пекинской капусты, чеснок по вкусу, соль и оливковое масло (17 г).

## Неделя 3. Воскресенье

### Меню:

#### Завтрак:

Овсяная каша с белком

#### Второй завтрак:

Яблоки

#### Обед:

Говяжий язык с рисом

#### Полдник:

Творог

#### Ужин:

Салат из языка

КБЖУ 1494 – 57,66 – 122,16

| Мясо, птица, рыба, яйца   | Овощи и фрукты  | Молочные продукты   | Бакалея   |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 4 шт.</li><li>• Говяжий язык 300 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Яблоки 200 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Творог 5% 250 г</li><li>• Молоко 1,5% 100 г</li><li>• Йогурт 4% 100 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Хлопья овсяные долгой варки 45 г</li><li>• Рис 65 г</li><li>• Горчица</li><li>• Ванилин</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 3. Воскресенье

### Рецепты:

**Завтрак:** Взбить 2 белка с сахаром и ванилином. Довести до кипения смесь воды (100 мл) и молока 1,5% (100 г). Непрерывно помешивая, всыпать в молоко овсяные хлопья долгой варки (45 г). Когда каша будет почти готова, добавить взбитый белок. Варить около двух минут, не прекращая мешать, либо взбивать кашу венчиком. Выключить огонь, накрыть кашу крышкой и дать немного постоять.

**Второй завтрак:** 200 г яблок.

**Полдник:** 250 г творога 5%.

**Обед и ужин:** Отварить 300 г говяжьего языка. Разделить между обедом и ужином.

**Для обеда** отварить 65 г риса (вес сухого продукта). + 1\2 языка.

**На ужин** понадобится язык, 2 вареных яичных белка, 100 г огурцов, 100 г йогурта 4%. Приготовить соус из йогурта: смешать йогурт, горчицу, соль, специи (например итальянские травы или сушеный чеснок). Все ингредиенты нарезать кубиками, заправить соусом.

## **Список продуктов на четвертую неделю:**

### **Мясо и птица:**

1. Куриное филе 1290 г

### **Рыба и морепродукты:**

1. Филе трески 760 г
2. Тунец 290 г

### **Молочные продукты:**

1. Масло сливочное 17 г
2. Молоко 1,5% 300 г
3. Кефир 1% 530 г
4. Творог 5% 400 г
5. Йогурт 4% 470 г
6. Сыр полутвердый 150 г
7. Сметана 10% 60 г

**Яйца** 10 шт.

### **Овощи:**

1. Сладкий перец 50 г
2. Помидоры 1100 г
3. Огурцы 400 г
4. Зеленый салат 110 г
5. Капуста 100 г
6. Чеснок
7. Зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза)

### **Фрукты:**

1. Груша 100 г
2. Банан 300 г
3. Яблоко 830 г
4. Лимон

### **Бакалея:**

1. Овсяные хлопья долгой варки
2. Гречневая крупа
3. Булгур
4. Рис бурый (либо длиннозерный)
5. Макароны цельнозерновые (либо просто тТСП)
6. Какао-порошок
7. Сахарозаменитель
8. Разрыхлитель
9. Хлеб ржаной 185 г
10. Миндаль 48 г
11. Оливковое масло
12. Горчица
13. Мед
14. Соевый соус
15. Кунжут
16. Лаваш 100 г
17. Подсолнечное масло нерафинированное 11 г

## Неделя 4. Понедельник

### Меню:

#### Завтрак:

Овсяная каша + творог

#### Второй завтрак:

Свежие фрукты

#### Обед:

Отварная куриная грудка с гречневой крупой

#### Полдник:

Яйцо + ржаной хлеб

#### Ужин:

Отварная куриная грудка + овощной салат

**КБЖУ 1492 – 125,98 – 52,01 – 134,78**

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты   | Молочные продукты  | Бакалея   |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйцо 1 шт.</li><li>• Филе куриной грудки 350 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 100 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Груша 100 г</li><li>• Яблоки 130 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Масло сливочное 10 г</li><li>• Творог 5% 110 г</li><li>• Молоко 1,5% 100 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Хлопья овсяные долгой варки 40 г</li><li>• Крупа гречневая 70 г</li><li>• Оливковое масло 22 г</li><li>• Хлеб ржаной 35 г</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 4. Понедельник

### Рецепты:

**Завтрак:** Довести до кипения смесь воды (100 мл) и молока 1,5% (100 г). Непрерывно помешивая, всыпать в молоко овсяные хлопья долгой варки (40 г). Варить до готовности. Добавить в кашу 10 г сливочного масла. + 110 г творога 5%.

**Второй завтрак:** 130 г яблок, 100 г груш.

**Обед:** 350 г филе куриной грудки отварить. Половину съесть на обед, половину на ужин. + отварная гречневая крупа (70 г сухого продукта), заправленная 12 г оливкового масла.

**Полдник:** 1 яйцо + 35 г ржаного хлеба.

**Ужин:** Отварная куриная грудка + салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 10 г оливкового масла.

## Неделя 4. Вторник

### Меню:

#### Завтрак:

Овсяная каша с бананом и сыром

#### Второй завтрак:

Яблоки + миндаль

#### Обед:

Треска на пару с рисом

#### Полдник:

Яйцо + полутвердый сыр + ржаной хлеб

#### Ужин:

Треска на пару + овощной салат

КБЖУ 1500 – 122,44 – 58,69 – 126,35

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты  | Молочные продукты  | Бакалея  |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйцо 1 шт.</li><li>• Филе трески 400 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 100 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Банан 30 г</li><li>• Яблоко 200 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Молоко 1,5% 100 г</li><li>• Сыр полутвердый 55 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Хлопья овсяные долгой варки 40 г</li><li>• Рис 60 г</li><li>• Оливковое масло 17 г</li><li>• Хлеб ржаной 30 г</li><li>• Миндаль 14 г</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## **Неделя 4. Вторник**

### **Рецепты:**

**Завтрак:** Довести до кипения смесь воды (100 мл) и молока 1,5% (100 г). Непрерывно помешивая, всыпать в молоко овсяные хлопья долгой варки (40 г). Варить до готовности. Добавить в кашу 20 г тертого полутвердого сыра и 30 г банана.

**Второй завтрак:** 200 г яблок + 14 г миндаля.

**Обед:** 400 г филе трески приготовить на пару или отварить. Половину съесть на обед, половину на ужин. + отварной рис басмати (60 г сухого продукта), заправленный 10 г оливкового масла.

**Полдник:** 1 яйцо + 35 г полутвердого сыра + 30 г ржаного хлеба.

**Ужин:** Треска на пару + салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 7 г оливкового масла.

## Неделя 4. Среда

### Меню:

#### Завтрак:

Глазунья с помидорами и хлебцами

#### Второй завтрак:

Банан + миндаль

#### Обед:

Грудка с сыром и помидорами + булгур

#### Полдник:

Йогурт + хлеб

#### Ужин:

Грудка с сыром и помидорами + капустный салат

**КБЖУ 1494 – 125,33 – 53,99 – 129,56**

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты   | Молочные продукты  | Бакалея   |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 2 шт.</li><li>• Филе куриной грудки 350 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 300 г</li><li>• Капуста 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Банан 150 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Йогурт 4% 120 г</li><li>• Сыр полутвердый 20 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Булгур 60 г</li><li>• Оливковое масло 10 г</li><li>• Подсолнечное масло нерафинированное 11 г</li><li>• Хлеб ржаной 60 г</li><li>• Миндаль 12 г</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 4. Среда

### Рецепты:

**Завтрак:** Глазунья из 2-х яиц + 30 г ржаного хлеба + 100 г помидоров.

**Второй завтрак:** 150 г банана + 12 г миндаля.

**Полдник:** 120 г йогурта, 30 г ржаного хлеба.

**Обед и ужин:** 350 г филе куриной грудки отбить, посолить, выложить на противень. Положить на филе кусочки помидоров (100 г), посыпать тертым полутвердым сыром (20 г). Запекать в духовке примерно 20 минут при 180 градусах. Половину съесть на обед, половину на ужин.

**Обед:** Куриная грудка под сырной корочкой + отварной булгур (60 г сухого продукта), заправленный 10 г оливкового масла.

**Ужин:** Куриная грудка под сырной корочкой + салат: 100 г капусты, 100 г помидоров, 11 г подсолнечного нерафинированного масла, чеснок, зелень.

## Неделя 4. Четверг

### Меню:

#### Завтрак:

Ленивая овсянка

#### Второй завтрак:

Яблоки + творог

#### Обед:

Треска под сырной корочкой с макаронами

#### Полдник:

Яйцо + ржаной хлеб

#### Ужин:

Треска под сырной корочкой + овощной салат

**КБЖУ 1503 – 125,74 – 55,19 – 131,44**

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты   | Молочные продукты  | Бакалея   |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйцо 1 шт.</li><li>• Филе трески 360 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 200 г</li><li>• Зеленый салат 50 г</li><li>• Яблоки 200 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кефир 1% 200 г</li><li>• Сыр полутвердый 25 г</li><li>• Творог 5% 90 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Хлопья овсяные долгой варки 50 г</li><li>• Макароны 60 г</li><li>• Оливковое масло 23 г</li><li>• Хлеб ржаной 20 г</li><li>• Миндаль 10 г</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 4. Четверг

### Рецепты:

**Завтрак:** 50 г овсяных хлопьев долгой варки залить 200 г кефира 1%, добавить сахзам и убрать на ночь в холодильник. Утром добавить в овсянку 10 г миндаля.

**Второй завтрак:** 200 г яблок + 90 г творога.

**Полдник:** 1 яйцо + 20 г ржаного хлеба.

**Обед и ужин:** 360 г филе трески посолить, выложить на противень. Положить на филе кусочки помидоров (100 г), посыпать тертым полутвердым сыром (25 г). Запекать в духовке примерно 20 минут при 180 градусах. Половину съесть на обед, половину на ужин.

**Обед:** Треска под сырной корочкой + отварные цз макароны (60 г сухого продукта), заправленные 11 г оливкового масла.

**Ужин:** Треска под сырной корочкой + салат: 50 г зеленого салата, 100 г помидоров, 12 г оливкового масла.

## Неделя 4. Пятница

### Меню:

#### Завтрак:

Овсяноблины

#### Второй завтрак:

Яйцо + ржаной хлеб

#### Обед:

Шаурма

#### Полдник:

Йогурт, миндаль, яблоки

#### Ужин:

Цезарь с курицей

КБЖУ 1494 – 126,03 – 53,9 – 126,75

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты   | Молочные продукты   | Бакалея   |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 2 шт.</li><li>• Филе куриной грудки 250 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 100 г</li><li>• Перец сладкий 50 г</li><li>• Зеленый салат 60 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Яблоки 50 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кефир 1% 80 г</li><li>• Йогурт 4% 350 г</li><li>• Сыр полутвердый 30 г</li><li>• Сметана 10% 60 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Хлопья овсяные долгой варки 60 г</li><li>• Хлеб ржаной 40 г</li><li>• Горчица</li><li>• Лаваш 60 г</li><li>• Миндаль 12 г</li><li>• Подсластитель (типа фитпарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 4. Пятница

### Рецепты:

**Завтрак:** Овсяноблины из расчета 80 г кефира 1%, 1 яйцо, 60 г овсяных хлопьев долгой варки, сахзам. Все хорошо взбить блендером, подождать 10 минут и жарить оладушками на раскаленной сухой сковороде. В качестве соуса 60 г 10% сметаны.

**Второй завтрак:** 1 яйцо + 40 г ржаного хлеба.

**Обед и ужин, заготавливаем продукты:** 250 г филе куриной грудки отварить. Приготовить соус из йогурта: 150 г йогурта 4% + капля русской горчицы + зубчик давленого чеснока + укроп + соль по вкусу смешать.

**Обед:** Собираем шаурму. Лист лаваша (60 г) смазать 1/3 соуса из йогурта. Положить на него половину вареной курицы, 50 г помидоров, 50 г сладкого перца, 15 г полутвердого сыра. Свернуть шаурму, погреть в микроволновке или пожарить на сухой сковороде.

**Полдник:** 200 г йогурта, 12 г миндаля, 50 г яблок.

**Ужин:** Для «Цезаря» оставшееся куриное филе, 50 г помидоров и 15 г полутвердого сыра нарезать кубиками. Смешать с зеленым листовым салатом (60 г). Заправить оставшимся соусом из йогурта.

## Неделя 4. Суббота

### Меню:

#### Завтрак:

Пшенная каша

#### Второй завтрак:

Яблоки + творог

#### Обед:

Котлеты с гречневой крупой

#### Полдник:

Кефир

#### Ужин:

Котлеты с овощным салатом

КБЖУ 1497 – 125,49 – 53,57 – 131,24

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты   | Молочные продукты   | Бакалея  |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйцо 1 шт.</li><li>• Филе куриной грудки 340 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 100 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li><li>• Яблоки 150 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кефир 1% 250 г</li><li>• Молоко 1,5% 100 г</li><li>• Масло сливочное 7 г</li><li>• Творог 5% 80 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Хлопья овсяные долгой варки 20 г</li><li>• Крупа гречневая 70 г</li><li>• Пшено 35 г</li><li>• Оливковое масло 24 г</li><li>• Подсластитель (типа фитипарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 4. Суббота

### Рецепты:

**Завтрак:** Довести до кипения смесь воды (60 мл) и молока 1,5% (100 г). Непрерывно помешивая, всыпать в молоко пшено (35 г). Варить до готовности. Добавить в кашу 7 г сливочного масла.

**Второй завтрак:** 150 г яблок + 80 г творога.

**Полдник:** 250 г кефира 1%.

**Обед и ужин:** Куриные котлеты готовим из расчета 340 г куриного филе, 20 г овсяных хлопьев долгой варки, 1 яйцо. Положить в чашу блендера куски куриного филе, овсяные хлопья, яйцо, посолить и поперчить по вкусу. Все взбить. По вкусу добавить давленный чеснок, рубленую зелень. Сформировать котлеты и обжарить на раскаленной сухой сковороде. При необходимости переложить на противень и отправить доходить в духовку на 10 мин. при температуре 180 градусов. Половину съесть на обед, половину на ужин.

**Обед:** Котлеты + отварная гречневая крупа (70 г сухого продукта), заправленная 12 г оливкового масла.

**Ужин:** Котлеты + салат: 100 г огурцов, 100 г помидоров, 12 г оливкового масла.

## Неделя 4. Воскресенье

### Меню:

#### Завтрак:

Глазунья в лаваше

#### Второй завтрак:

Яблоки, банан

#### Обед:

Паста с тунцом

#### Полдник:

Творог

#### Ужин:

Нисуаз

КБЖУ 1497 – 125,96 – 55,2 – 120,6

| Мясо, птица, рыба, яйца  | Овощи и фрукты  | Молочные продукты  | Бакалея  |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца 2 шт.</li><li>• Тунец консервированный в собственном соку 290 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Помидоры 200 г</li><li>• Огурцы 100 г</li><li>• Яблоки 100 г</li><li>• Бананы 120 г</li><li>• Свежая зелень, чеснок</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Творог 5% 120 г</li><li>• Сыр полутвердый 20 г</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Макароны 60 г</li><li>• Оливковое масло 30 г</li><li>• Лаваш 40 г</li><li>• Подсластитель (типа фитипарад)</li><li>• Сушеные травы, соль и специи по вкусу</li></ul> |

## Неделя 4. Воскресенье

### Рецепты:

**Завтрак:** На антипригарную сковороду положить лист лаваша (40 г). По центру выложить нарезанные помидоры (50 г), разбить 1 яйцо, посолить, посыпать тертым полутвердым сыром (20 г). Свернуть конвертом, накрыть крышкой и поставить на огонь. Готовить пока не схватится белок.

**Второй завтрак:** 100 г яблок, 120 г банана.

**Обед:** Тунец выложить в сковороду из банки вместе с соком (150 г тунца). Добавить цедру лимона и зелень петрушки, прогреть все вместе. Отварить 60 г цельнозерновых макарон al dente (на 1-2 минуты меньше, чем указано на упаковке) Слить с макарон воду, добавить к тунцу и прогреть все вместе 2-3 минуты. Заправить пасту оливковым маслом (15 г).

**Полдник:** 120 г творога 5%.

**Ужин:** Салат «Нисуаз»: 100 г огурцов, 150 г помидоров, 140 г тунца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 15 г оливкового масла, лимонный сок, соль и перец по вкусу.

## **Желаю успехов!**

По достижении желаемого результата рекомендую плавно возвращаться к привычному образу жизни. Как минимум неделю после прохождения программы, прошу вас воздержаться от кондитерских изделий, полуфабрикатов, сахара и фастфуда. Ради вашего здоровья и нового прекрасного тела! Выходить из дефицита на свою норму калорий надо постепенно, преимущественно за счет увеличения доли сложных углеводов в рационе.

В процессе прохождения программы не надо расстраиваться, если вес стоит несколько дней или, наоборот, идет вверх. Помните, что мы все в среднем на 70% состоим из воды, и колебания веса, как правило, напрямую связаны с колебаниями объёма воды в организме. Отеки могут возникать в определенные дни цикла либо как реакция на определенные продукты, и это абсолютно нормально. Рекомендую контролировать не только вес, но и объемы, часто они бывают более показательными.

Также напоминаю, что наша калорийность напрямую зависит от текущего веса. Чем меньше вес, тем меньше калорий вам нужно. В какой-то момент снижение веса может замедлиться по этой причине. Соответственно, если вы сбросили 7-10 килограммов по текущей программе, но еще не достигли идеального веса, рекомендую пересчитать и понизить калорийность.

| Параметры   | Дата       |            |            |            |
|-------------|------------|------------|------------|------------|
|             | __.__.2021 | __.__.2021 | __.__.2021 | __.__.2021 |
| Вес         |            |            |            |            |
| Объем груди |            |            |            |            |
| Объем талии |            |            |            |            |
| Объем бедер |            |            |            |            |
| Объем ноги  |            |            |            |            |
| Объем руки  |            |            |            |            |