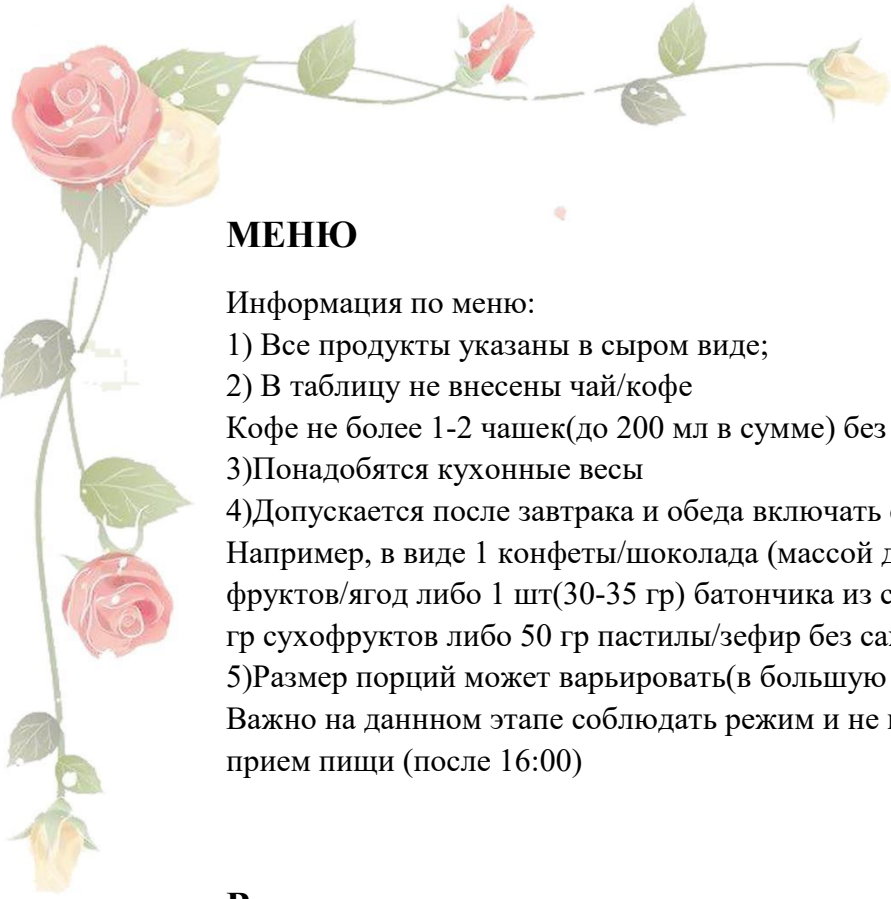




МЕНЮ

Информация по меню:

- 1) Все продукты указаны в сыром виде;
- 2) В таблицу не внесены чай/кофе
Кофе не более 1-2 чашек(до 200 мл в сумме) без добавок
- 3) Понадобятся кухонные весы
- 4) Допускается после завтрака и обеда включать сладости/простые углеводы
Например, в виде 1 конфеты/шоколада (массой до 10-15гр) либо до 150 гр
фруктов/ягод либо 1 шт(30-35 гр) батончика из сухофруктов/орехов либо до 15
гр сухофруктов либо 50 гр пастилы/зефир без сахара
- 5) Размер порций может варьировать(в большую сторону) при необходимости
Важно на данном этапе соблюдать режим и не включать углеводы в вечерний
прием пищи (после 16:00)

Важно исключать углеводы в вечернее

**время(крупы(гарниры), сладкие овощи, фрукты, сухофрукты,
сахар(кондитерские изделия/шоколад/конфеты/мучное и
др.),молочные продукты)**

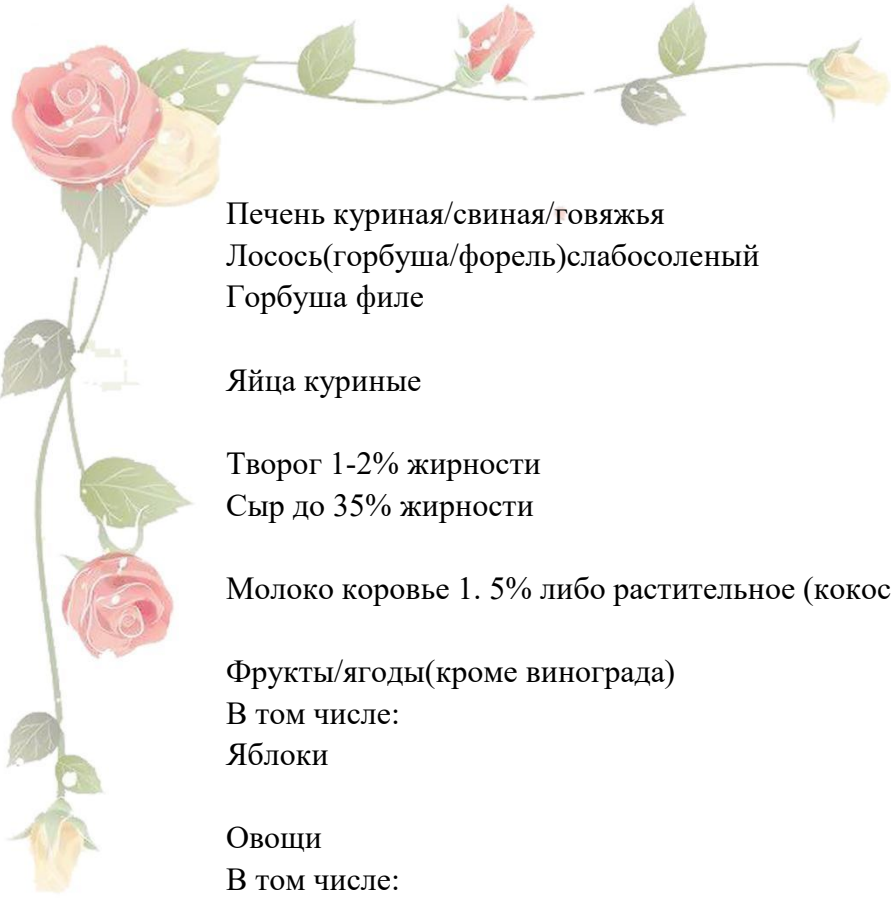
В вечернее время в активной стадии снижения веса НЕ включать:

- картофель
- тыкву
- кукурузу
- свеклу
- батат
- морковь

ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА:

Курица/индейка филе
Говядина





Печень куриная/свиная/говяжья
Лосось(горбуша/форель)слабосоленный
Горбуша филе

Яйца куриные

Творог 1-2% жирности
Сыр до 35% жирности

Молоко коровье 1. 5% либо растительное (кокосовое/рисовое)

Фрукты/ягоды(кроме винограда)
В том числе:
Яблоки

Овощи
В том числе:
Лук
Огурцы
Перец Болгарский
Капуста белокочанная
Листья салата
Помидоры
Чеснок
Морковь

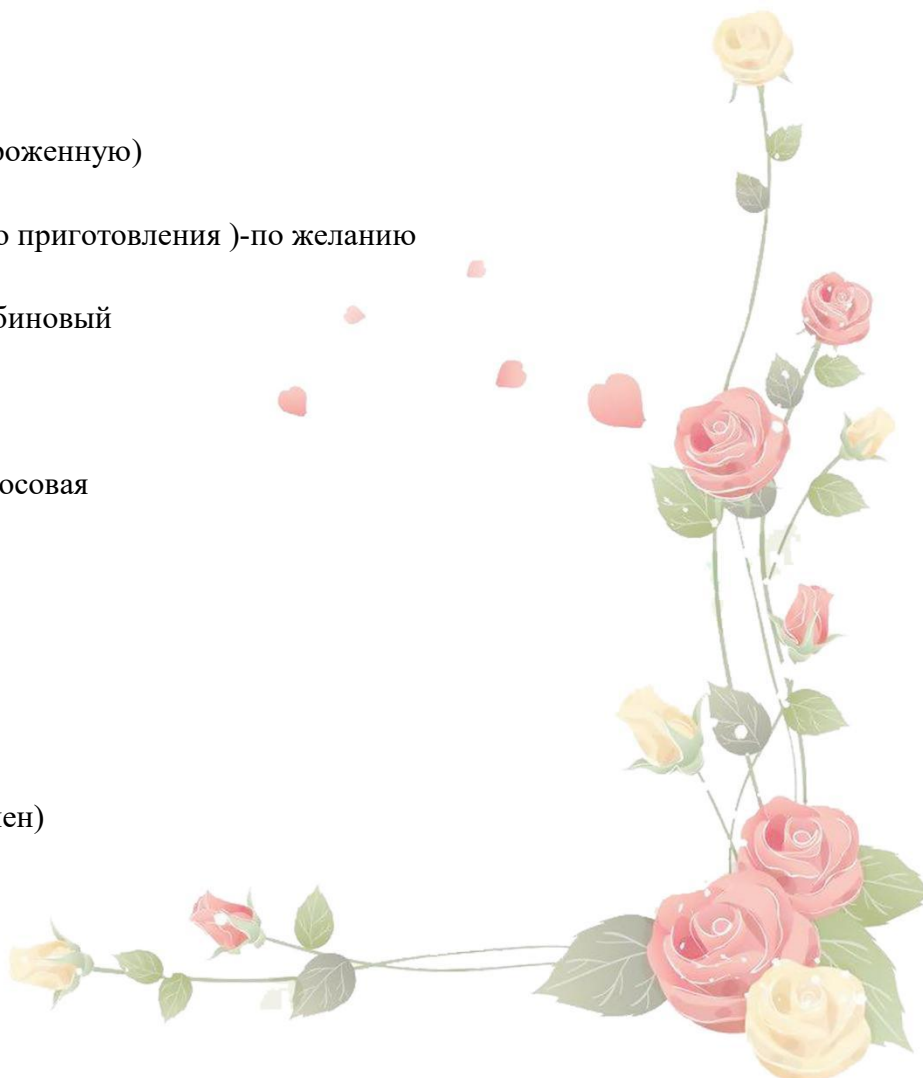
Цветная капуста(можно замороженную)

Квашеная капуста (домашнего приготовления)-по желанию

Рис бурый/дикий/красный/рубиновый
Кус-кус
Гречневая крупа
Перловая крупа
Мука рисовая/кукурузная/кокосовая
Хлебцы гречневые
Лаваш бездрожжевой

Оливковое масло
Масло гхи

Орехи сырые (грецкие)
Семена смесь(кунжут/тыква/лен)
Сухофрукты





Батончик из сухофруктов и орехов

Детское фруктовое пюре без сахара
Кокосовый/ореховый урбеч

Томатная паста

Разрыхлитель теста(сода пищевая)

Зубочистки

День 1

ЗАВТРАК

ЛАВАШ С НАЧИНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

-Бездрожжевой лаваш 50 г

-Яйцо-1 шт

-Творог в брикете -50 г

-Сыр твердый- 30 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сыр трём на крупной терке

Замешиваем творог +яйцо + сыр в емкости

Разрезаем лист лаваша на две равные части

Выкладываем начинку в центр

Формируем 2 конверта

Обжариваем на а/п сковороде либо использовать масло гхи

ОБЕД

ГОВЯДИНА С РИСОМ -либо заменить на свинину в той же граммовке

Ингредиенты

-Говядина филе-300 гр

-Соль и перец- по вкусу

-Рис-30 гр

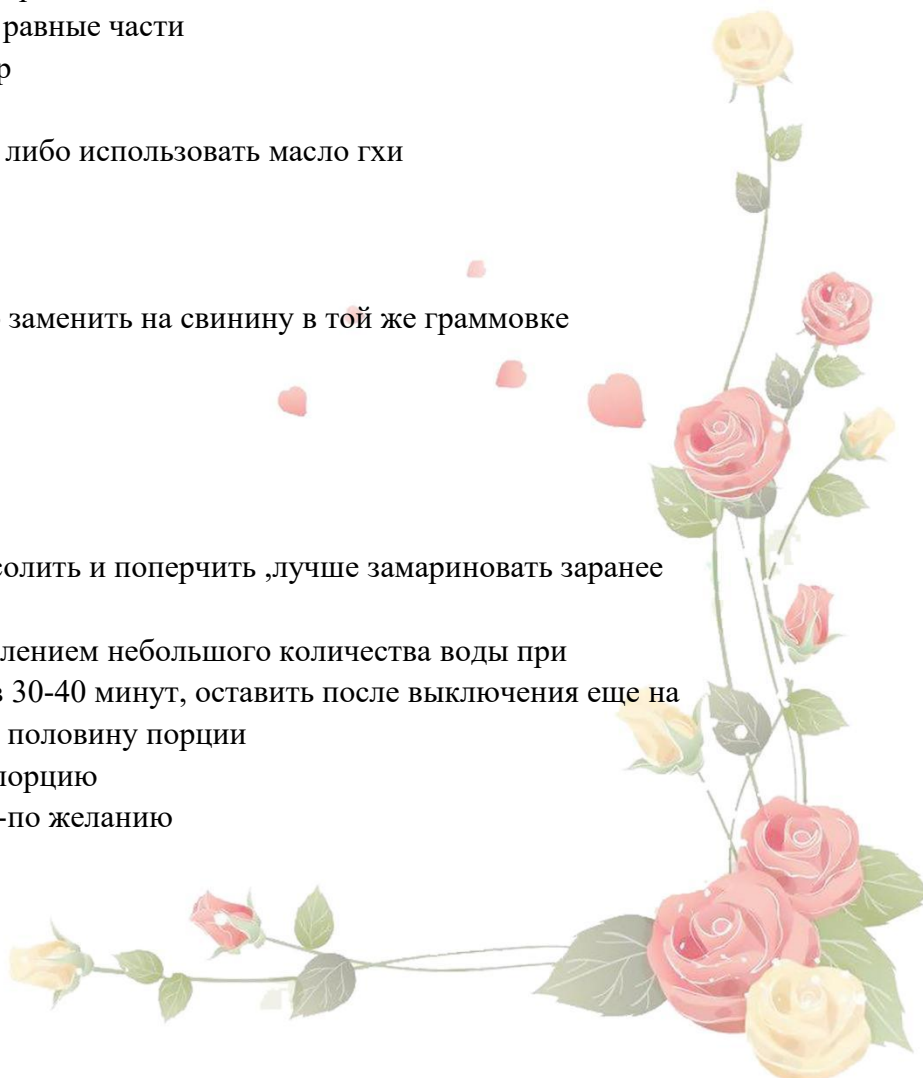
Готовим

Мясо порезать на кусочки,посолить и поперчить ,лучше замариновать заранее
(за сутки -двое)

Потушить в горшочке с добавлением небольшого количества воды при
температуре 160-170 градусов 30-40 минут, оставить после выключения еще на
3-4 часа либо на ночь-кушаем половину порции

Крупку отварить-кушаем всю порцию

-до 100 гр квашеной капусты -по желанию





УЖИН

ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

-овощи-150-300 гр

-оливковое масло- 1/2 ч л

-семена 1 ч л

Кушаем вторую половину порции с овощами+масло+семена

Овощи можно предварительно потушить на капле масла

ПОЗДНИЙ УЖИН (по требованию, если возникает незапланированное чувство голода)

БЕЛОК+ОВОЩИ

-Яйца-2-4 шт

-Овощи-100 г

Приготовление

Яйца отвариваем вкрутую

Овощи режем в салат

Кушаем только белок от яиц

День 2

ЗАВТРАК

РИСОВЫЙ БЛИНЧИК

-1 яйцо

-рисовая мука 20-30 г

-молоко растительное-30-50 мл

-урбеч-1 ст л

-Ягоды-50 гр

Готовим

Всё перемешиваем и обжариваем как один блин на сковороде с двух сторон

Начинка -кладем внутрь теплого блинчика урбеч и подаем с ягодами

ОБЕД

КУРИНЫЕ КАРМАШКИ

Ингредиенты

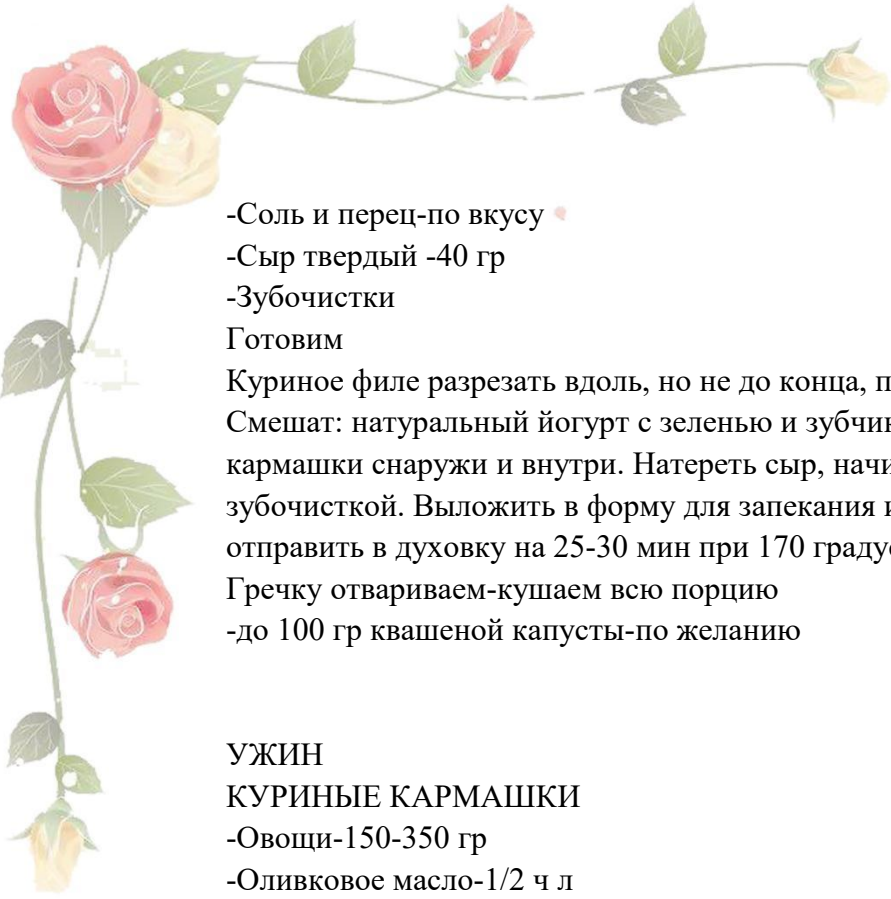
-Гречневая крупа-30 гр

-Куриное филе -330 гр

-Йогурт натуральный-100 гр

-Чеснок-1-2 зубчик





-Соль и перец-по вкусу

-Сыр твердый -40 гр

-Зубочистки

Готовим

Куриное филе разрезать вдоль, но не до конца, посолить и натереть специями.

Смешат: натуральный йогурт с зеленью и зубчиком чеснока, обильно смазать кармашки снаружи и внутри. Натереть сыр, начинить кармашки, заковать зубочисткой. Выложить в форму для запекания и накрыть ее пергаментом, отправить в духовку на 25-30 мин при 170 градусах-кушаем половину порции

Гречку отвариваем-кушаем всю порцию

-до 100 гр квашеной капусты-по желанию

УЖИН

КУРИНЫЕ КАРМАШКИ

-Овощи-150-350 гр

-Оливковое масло-1/2 ч л

-семена смесь-1 ч л

Кушаем вторую порцию курицы с овощами

Овощи можно потушить на капле масла

День 3

ЗАВТРАК

КУС-КУС С ЯГОДАМИ

Ингредиенты:

-30 гр кус-куса

-100 г ягод/фруктов

-15 г-сырых орехов(орехи предварительно замачиваем)

-1 ч л масла гхи

-1 ч л урбеча

Готовим:

Кус-кус заливаем кипятком, накрываем крышкой и оставляем на 5 минут. После этого добавляем ягоды, орехи

ОБЕД

ПЕЧЕНЬ С КРУПОЙ

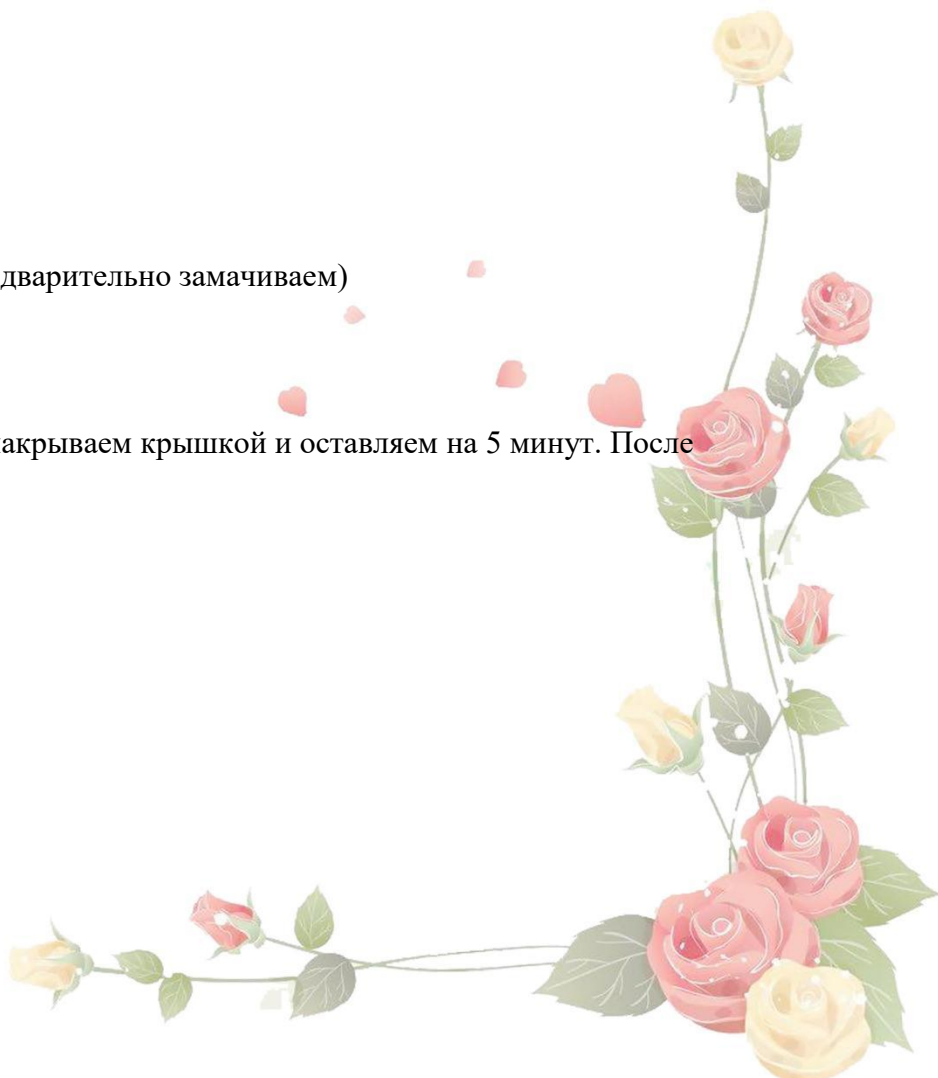
Ингредиенты

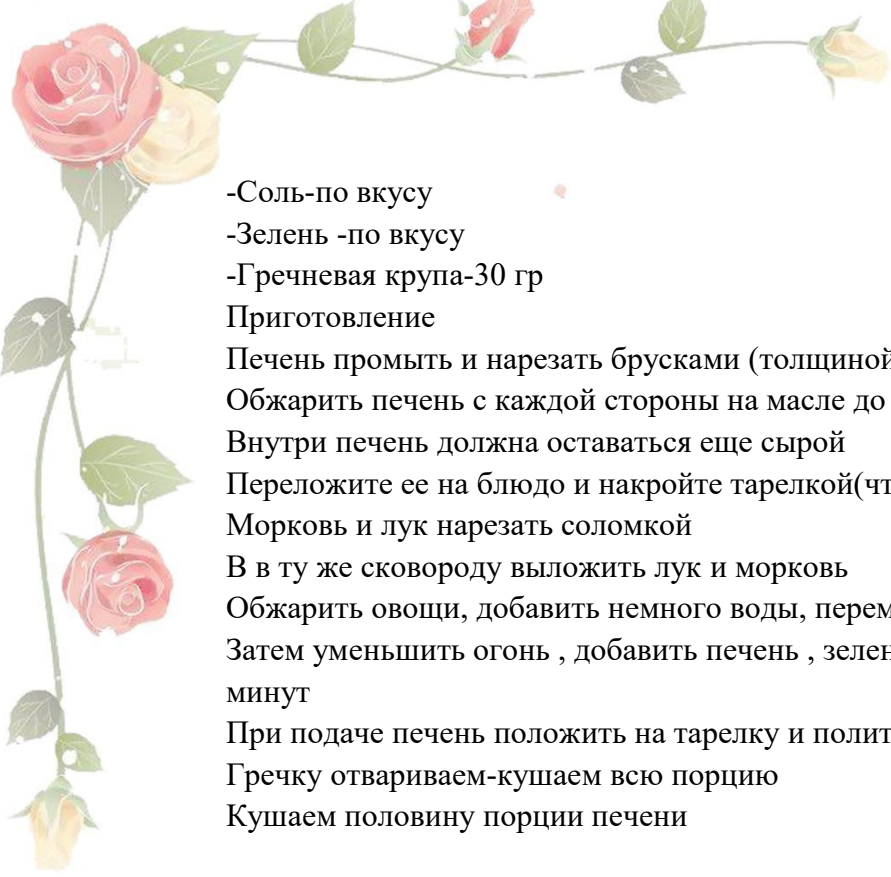
-Печень-300 гр

-Морковь-1 шт

-Лук-1/2 шт

-Масло гхи-2 ч л



- 
- Соль-по вкусу
 - Зелень -по вкусу
 - Гречневая крупа-30 гр

Приготовление

Печень промыть и нарезать брусками (толщиной около 1 см)

Обжарить печень с каждой стороны на масле до золотистой корочки

Внутри печень должна оставаться еще сырой

Переложите ее на блюдо и накройте тарелкой(чтобы не остывала)

Морковь и лук нарезать соломкой

В в ту же сковороду выложить лук и морковь

Обжарить овощи, добавить немного воды, перемешать и довести до кипения

Затем уменьшить огонь , добавить печень , зелень, посолить и тушить еще 10 минут

При подаче печень положить на тарелку и полить соусом

Гречку отвариваем-кушаем всю порцию

Кушаем половину порции печени

УЖИН

ПЕЧЕНЬ С ОВОЩАМИ

- Овощи-150-350 гр
- Оливковое масло-1 ч л
- Семена смесь-1 ч л

Кушаем вторую половину порции с овощами

ПОЗДНИЙ УЖИН

БЕЛОК+ОВОЩИ

- Яйца-2-4 шт
- Овощи-200 г

Приготовление

Яйца отвариваем вкрутую

Овощи режем в салат

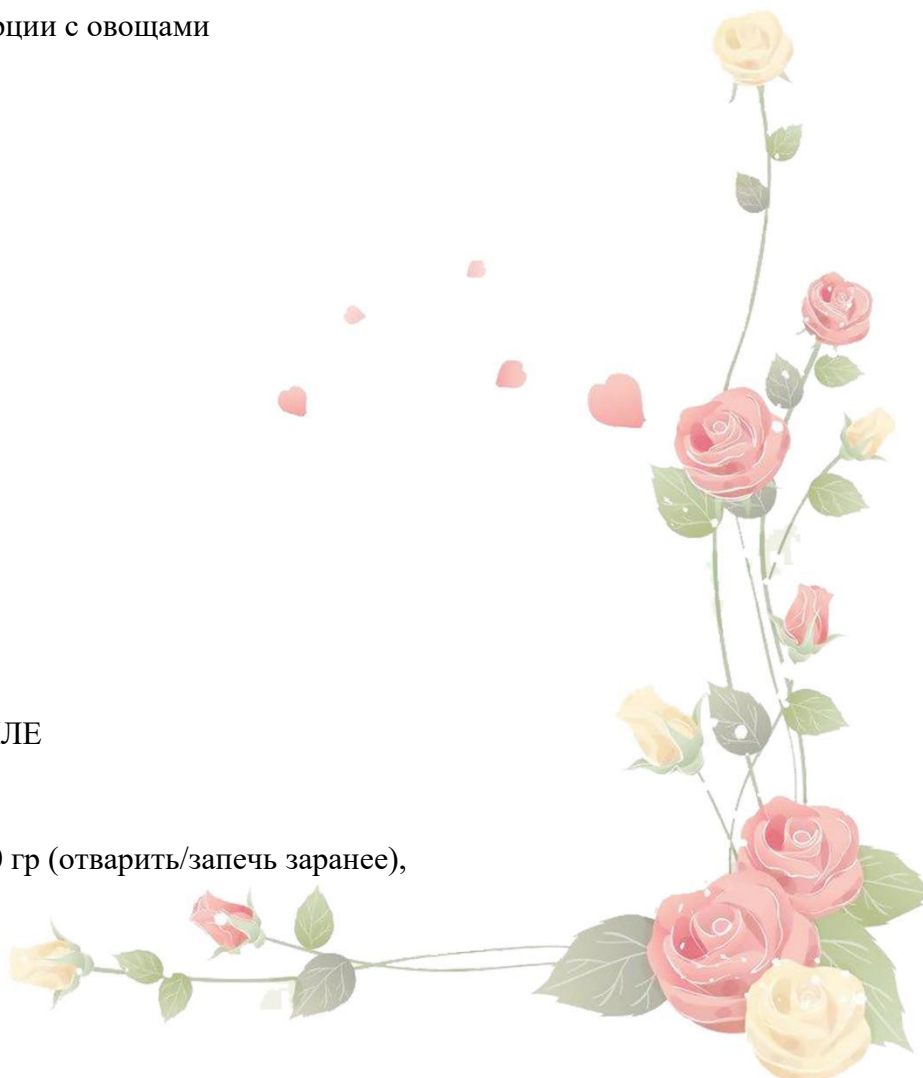
Кушаем только белок от яиц

День 4

ЗАВТРАК

СЭНДВИЧ С КУРИНЫМ ФИЛЕ

Ингредиенты

- Хлебцы-2 шт
 - Куриное филе (готовое) -100 гр (отварить/запечь заранее),
- 

- 
- Огурец -1-2 шт
 - Сыр- 30 гр
 - Лист салата -1-2 шт

Готовим

На хлебцы выкладываем слайсы сыра либо его трем

Выкладываем лист салата, огурец и куриное филе

Делаем два сэндвича

ОБЕД

КУРИЦА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ ПОД СЫРОМ

Ингредиенты

- Куриное филе- 300 гр
- Лук-1/2 шт
- Цветная капуста- 300 гр
- Зубчик чеснока
- Сыр тертый- 50 гр
- Перловая крупа-30 гр
- Масло гхи

Готовим

Филе нарезать, посолить и поперчить

Смешать с порезанным полукольцами луком и выложить в форму для запекания(предварительно обработать маслом)

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, выложить сверху мяса

Выдавить зубчик чеснока и посыпать тертым сыром

Отправить в духовку на 25-30 минут при 170 градусах до готовности

Перловку отвариваем

Кушаем половину порции мяса и всю порцию каши

УЖИН

КУРИЦА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ ПОД СЫРОМ

Кушаем вторую половину порции

ПОЗДНИЙ УЖИН

БЕЛОК+ОВОЩИ

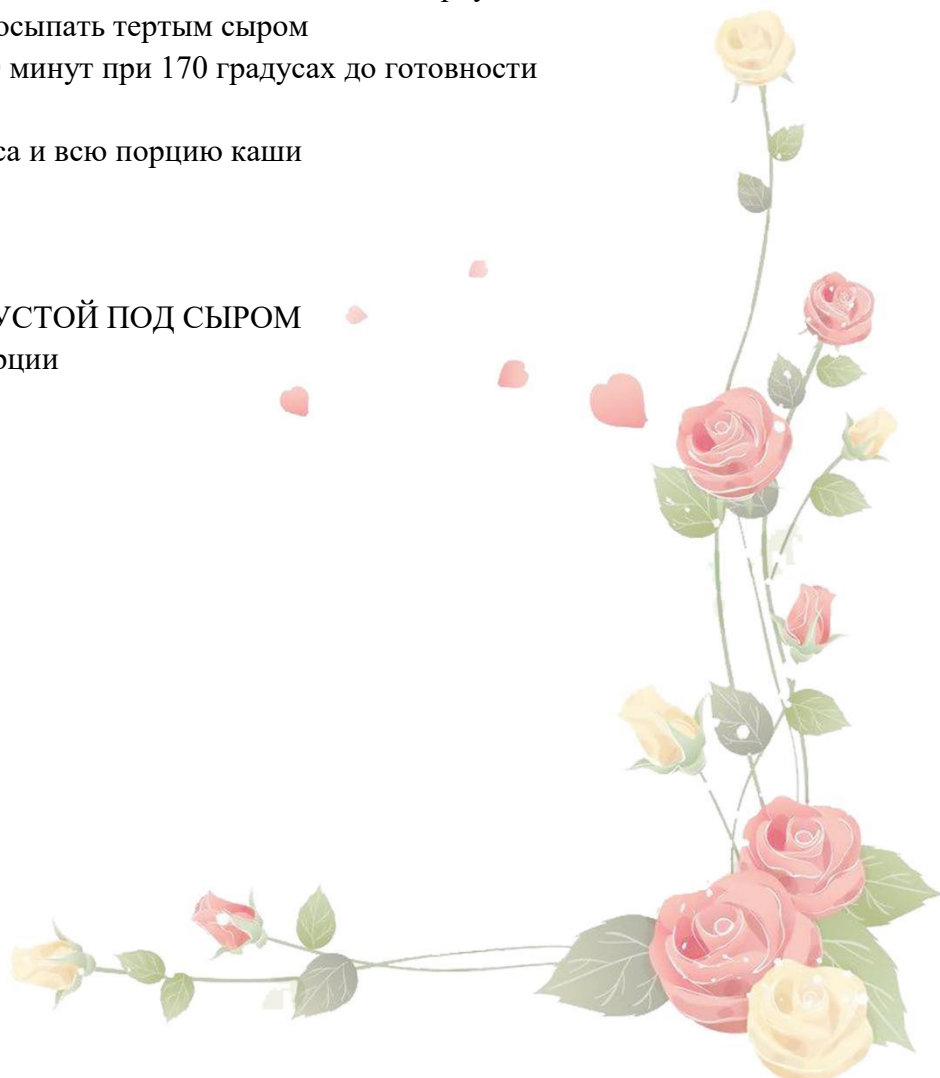
- Яйца-2-4 шт
- Овощи-150 г

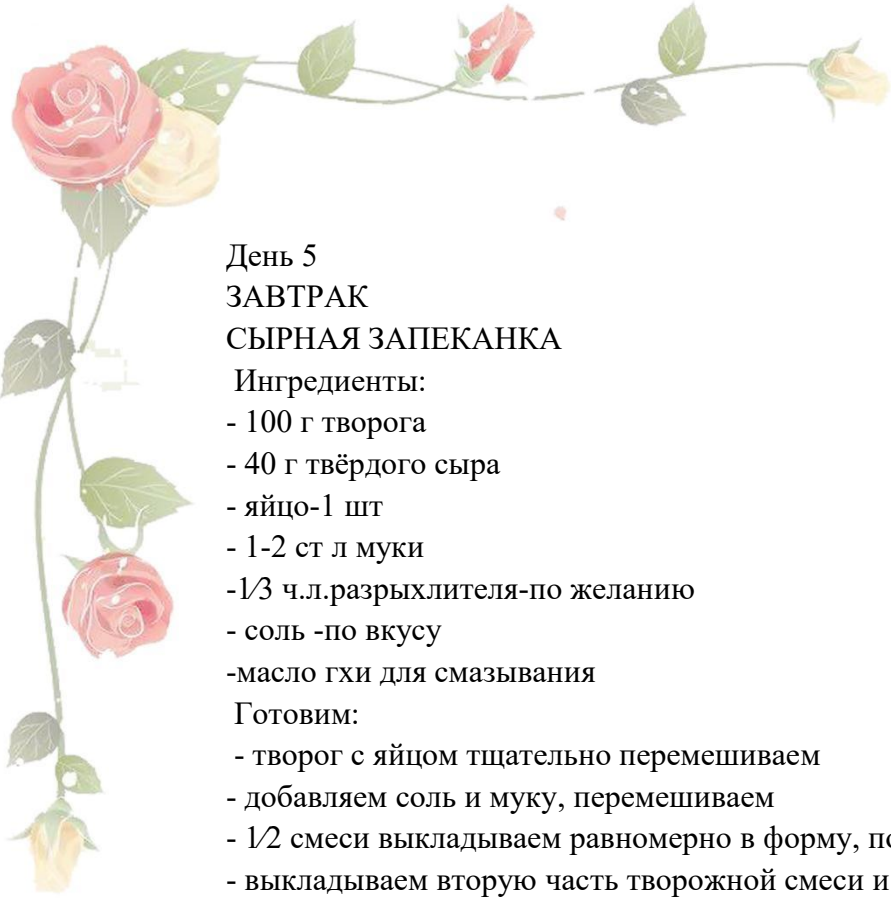
Приготовление

Яйца отвариваем вкрутую

Овощи режем в салат

Кушаем только белок от яиц





День 5

ЗАВТРАК

СЫРНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты:

- 100 г творога
- 40 г твёрдого сыра
- яйцо-1 шт
- 1-2 ст л муки
- 1/3 ч.л.разрыхлителя-по желанию
- соль -по вкусу
- масло гхи для смазывания

Готовим:

- творог с яйцом тщательно перемешиваем
- добавляем соль и муку, перемешиваем
- 1/2 смеси выкладываем равномерно в форму, посыпаем 30 г сыра
- выкладываем вторую часть творожной смеси и отправляем в духовку при 200 градусах на 15-20 минут (до первых признаков румяности)
- посыпаем оставшимся сыром и отправляем в духовку еще на 5-10 минут

ОБЕД

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты

- Куриное филе/фарш 300 гр
- Лук репчатый 1/2 шт
- Чеснок 1 зубчик(измельчаем в блендере или через мясорубку) либо мелко рубим
- Соль и перец- по вкусу.

- Сыр твердый-60 гр

- Рис бурый/дикий/красный-30 г

Приготовление

Готовим фарш(мясо+лук+чеснок+соль и перец)

Формируем небольшие котлетки, в центр каждой добавляем кусочек сыра

Обжариваем на капле масла по 5 минут с каждой стороны. Затем заливаем водой и тушим на медленном огне под крышкой минут 15-20.

Рис отвариваем-Кушаем всю порцию

УЖИН

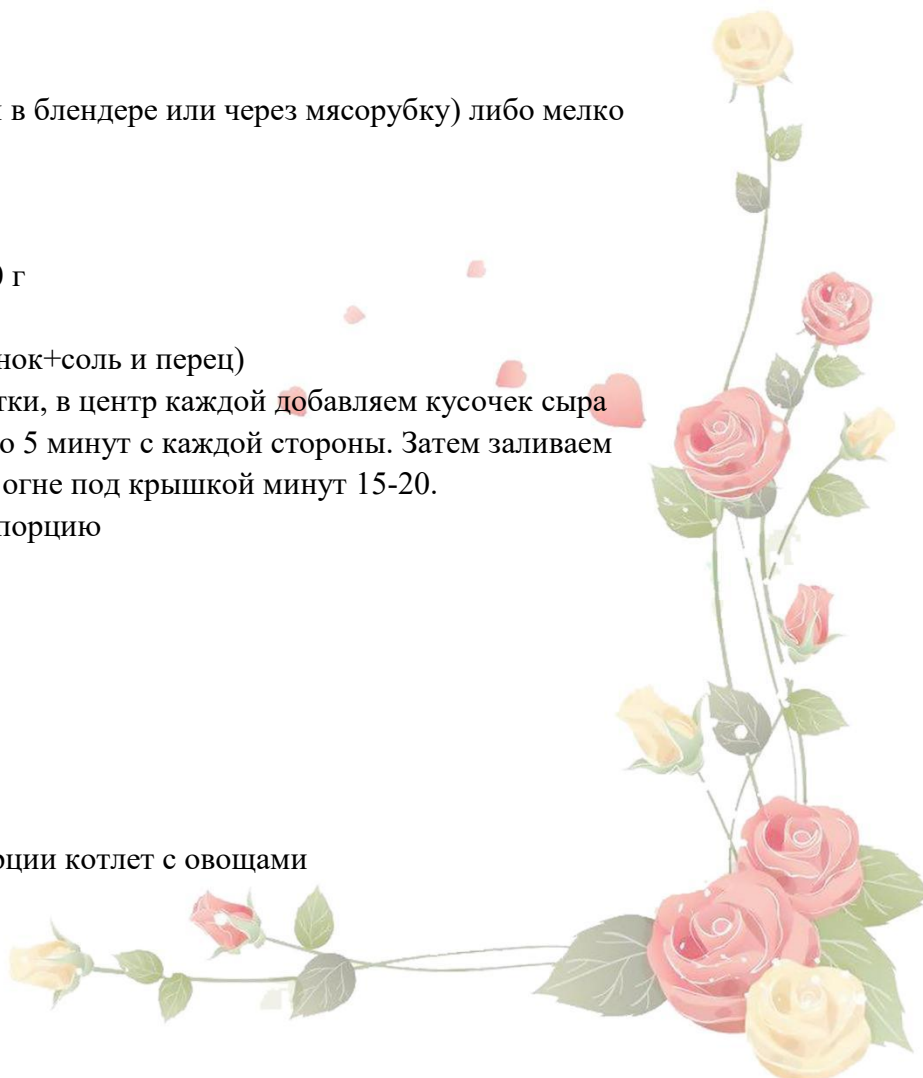
КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

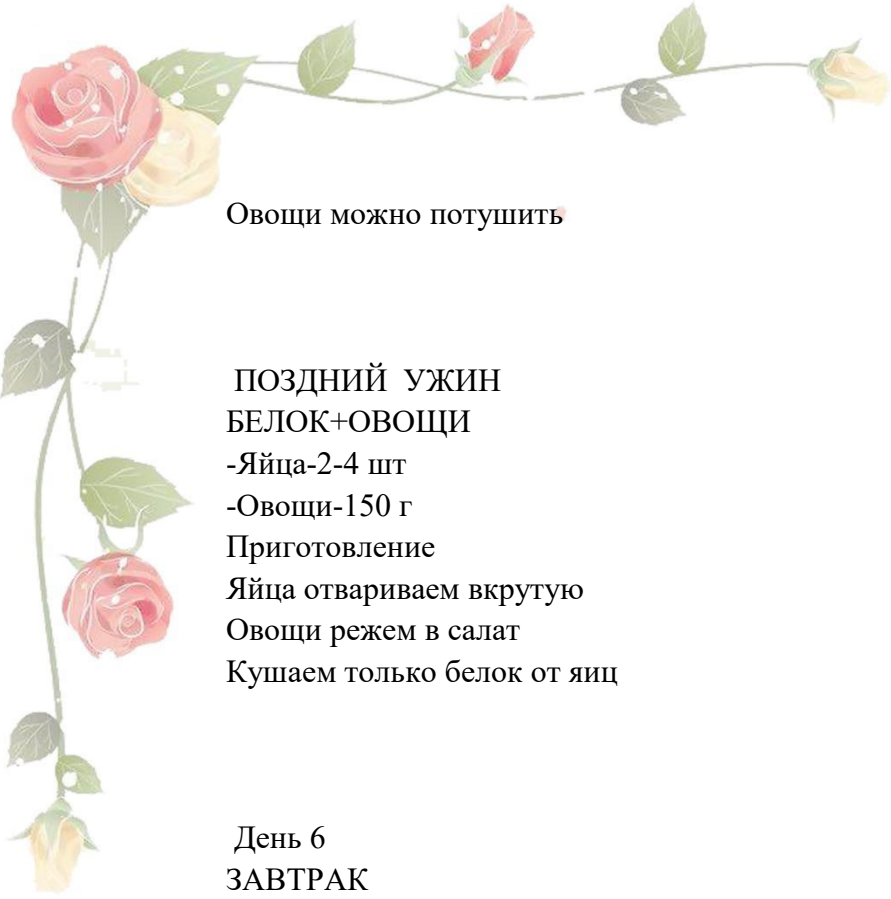
- 250-300 гр овощей

- 1 ч л оливкового масла

- 1 ч л-семян

Кушаем вторую половину порции котлет с овощами





Овощи можно потушить

ПОЗДНИЙ УЖИН БЕЛОК+ОВОЩИ

-Яйца-2-4 шт

-Овощи-150 г

Приготовление

Яйца отвариваем вкрутую

Овощи режем в салат

Кушаем только белок от яиц

День 6

ЗАВТРАК

СЫРНИКИ

Ингредиенты

-1 яйцо

-мука-1-2 ст л

-творог 1-5%-100 г

-соль-по вкусу

-масло гхи-для обжарки

-подсластитель натуральный-по вкусу либо размять небольшой банан

-Фруктове пюре-100 гр

-Орехи-10 гр

Готовим

Творог размять, добавить яйцо и все остальные ингредиенты

Формируем массу (можно сделать одну колбасу и порезать ножом на сырники)

Либо лепим каждый отдельно

Жарить под крышкой с двух сторон до золотистой корочки

Подавать с фруктовым пюре

ОБЕД

СТЕЙК ИЗ ГОРБУШИ С ОВОЩАМИ -либо заменить рыбу на куриную грудку
в той же граммовке

Ингредиенты:

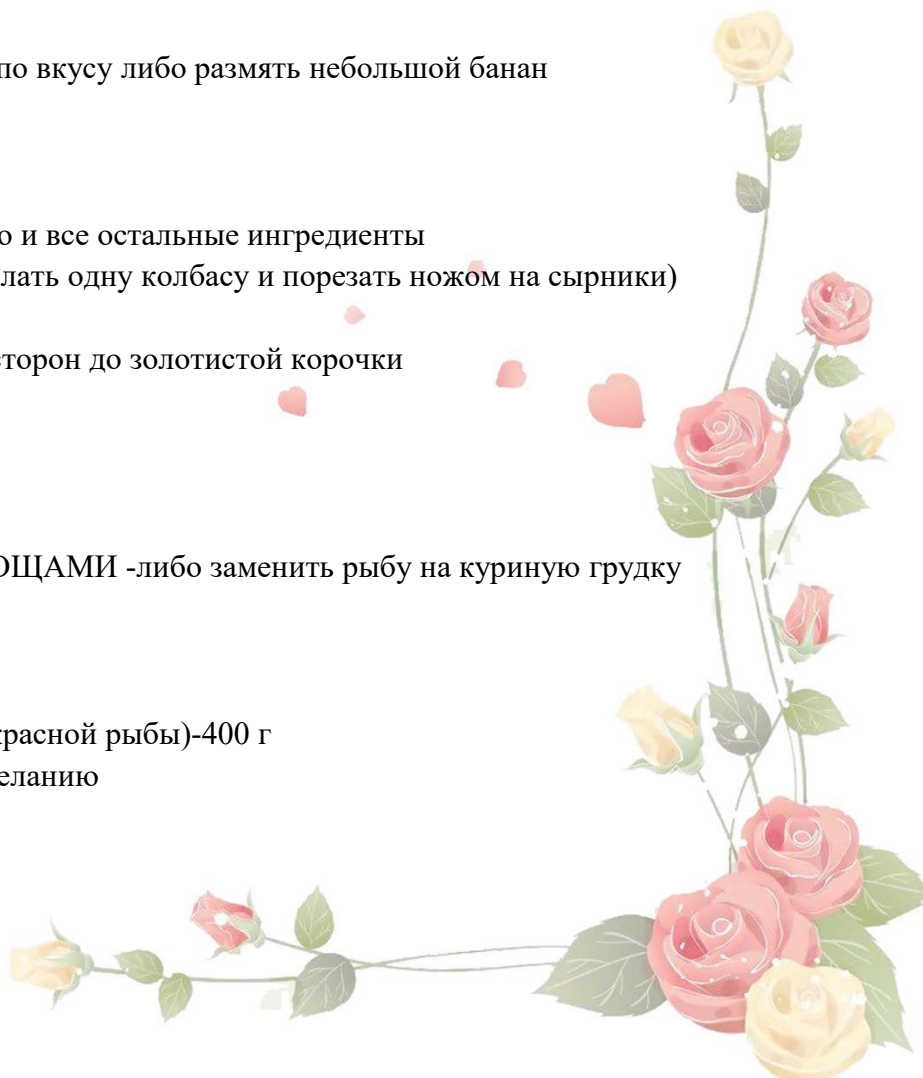
-Гречневая крупа-30 гр

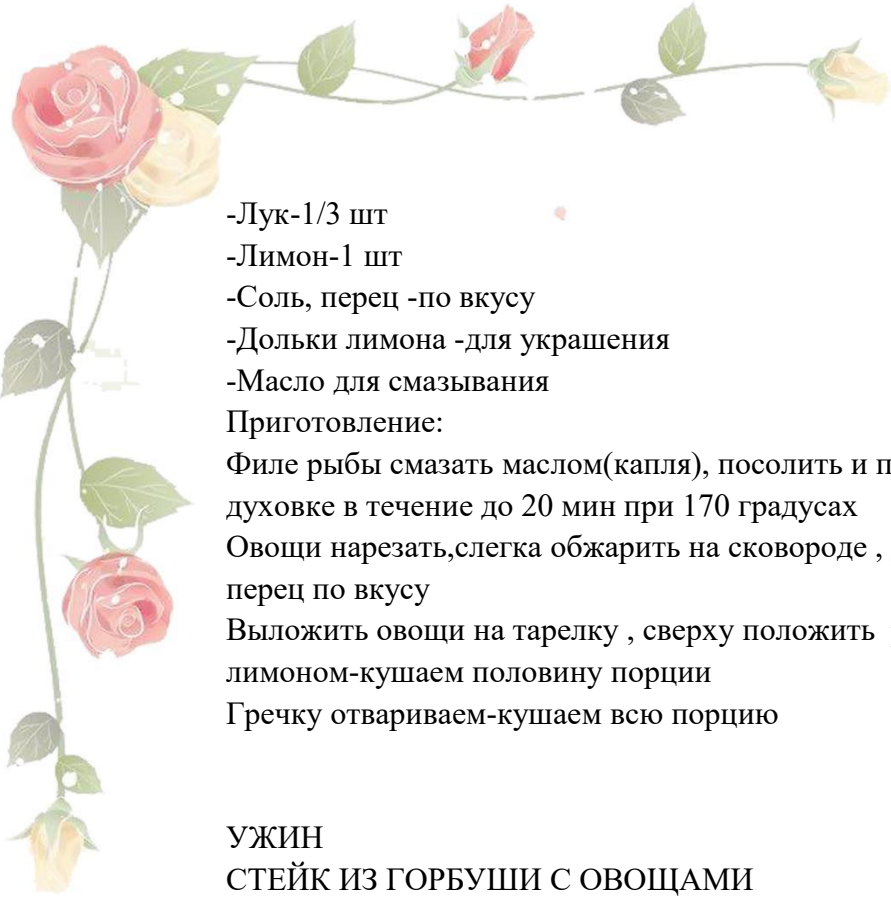
-Филе горбуши(либо другой красной рыбы)-400 г

-Перец болгарский-1 шт-по желанию

-Томаты—1 шт

-Морковь-1/2 шт



- 
- Лук-1/3 шт
 - Лимон-1 шт
 - Соль, перец -по вкусу
 - Дольки лимона -для украшения
 - Масло для смазывания

Приготовление:

Филе рыбы смазать маслом(капля), посолить и поперчить по вкусу,запекать в духовке в течение до 20 мин при 170 градусах

Овощи нарезать,слегка обжарить на сковороде , добавить сок лимона, соль и перец по вкусу

Выложить овощи на тарелку , сверху положить рыбу, украсить лимоном-кушаем половину порции

Гречку отвариваем-кушаем всю порцию

УЖИН

СТЕЙК ИЗ ГОРБУШИ С ОВОЩАМИ

- 200-250 гр овощей
- 1/2 ч л оливкового масла
- 1 ч л семян

Кушаем оставшуюся порцию рыбы с овощами

Можно овощи потушить

День 7

ЗАВТРАК

ТОСТ С ЛОСОСЕМ-либо заменить на любой другой уже понравившейся завтрак

- Хлебцы - 2 шт
- Авокадо -1 шт мелкий спелый
- Лосось с/с - 80 г

Готовим тост:

Выкладываем хлебцы

Авокадо превращаем в пюре и выкладываем на хлебцы

Наверх кладем лосось

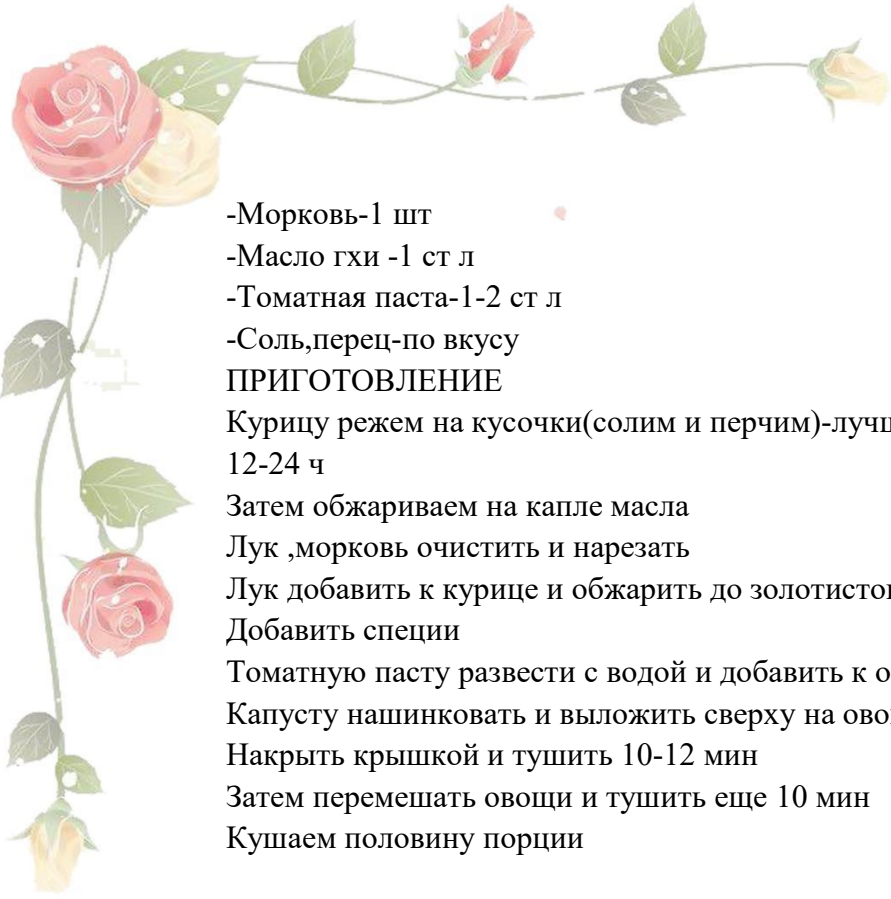
ОБЕД

БИГОС ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Курица филе-400 гр
- Капуста-1/2 кочана
- Лук-1/2 шт



- 
- Морковь-1 шт
 - Масло гхи -1 ст л
 - Томатная паста-1-2 ст л
 - Соль,перец-по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курицу режем на кусочки(солим и перчим)-лучше замариновать заранее на 12-24 ч

Затем обжариваем на капле масла

Лук ,морковь очистить и нарезать

Лук добавить к курице и обжарить до золотистого цвета

Добавить специи

Томатную пасту развести с водой и добавить к овощам и мясу

Капусту нашинковать и выложить сверху на овощи

Накрыть крышкой и тушить 10-12 мин

Затем перемешать овощи и тушить еще 10 мин

Кушаем половину порции

УЖИН

БИГОС ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ

Кушаем вторую половину порции и посыпать 1 ч л семян

