

АНТИШАШЛЫЧНЫЙ МАРАФОН

30 ДНЕЙ

Menu



@dunaevskaya_

ИНСТРУКЦИЯ

Меню

ПОЖАЛУЙСТА, ОЧЕНЬ
ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ
ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ.
В НЕЙ ЕСТЬ ОТВЕТЫ НА
БОЛЬШИНСТВО ВАШИХ
ВОПРОСОВ!



Все ингредиенты в каждом рецепте указаны на 2 дня (2 порции). Калорийность посчитана на 1 день (1 порцию).

Вы можете кратно увеличивать количество ингредиентов, чтобы увеличить количество порций. Например, вы хотите приготовить не на 2 дня, а на 4 дня. Значит, количество ингредиентов вы удваиваете. Если вы хотите приготовить на двоих, удваиваете еще раз. Повторюсь, сейчас в меню каждый рецепт – это объем на ДВА дня/ ДВЕ порции. КБЖУ подсчитано на 1 порцию (то есть, по половине ингредиентов).

Перед каждой неделей есть список продуктов, в соответствии с которым вы можете сделать закупки,

НО если вы хотите менять какие-то продукты или рецепты местами, вы можете это делать и список продуктов вам не пригодится

В каждом рецепте указаны возможные варианты замены продуктов. Основные принципы – любая крупа взаимозаменяема, как и овощи (дело вкуса). Нежирную рыбу и мясо меняем на такие же нежирные альтернативы.



ВАЖНО!

Если вы считаете калории, вам ежедневно к рациону необходимо добавлять перекус до своей нормы ккал.

Если вы НЕ считаете ккал, не обращайте внимание на эту информацию.

Ориентируйтесь на примерный вес порций из памятки по питанию и количество порций из рецепта (если 2 порции в рецепте, вы съедаете одну). Не забывайте про перекусы.

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО следовать тому порядку рецептов, что я предлагаю.

Вы можете менять дни местами, можете брать завтрак из одного дня, обед из второго, ужин – из третьего, т.е использовать меню как конструктор.

1-6 ДЕНЬ

Список продуктов

№	Список покупок	Вес	№	Список покупок	Вес
1	яйцо	10 шт	20	огурец	250 г
2	молоко	140 мл	21	капуста	70 г
3	кефир 1%	350 мл	22	любые овощи	200 г
4	кефир 2,5%	150 мл	23	шампиньоны	130 г
5	сметана 10%	90 г	24	чеснок	5 зубчиков
6	сметана 15%	40 г	25	зелень	по вкусу
7	йогурт натуральный	160 г	26	курага/чернослив	40 г
8	йогурт натуральный густой	110 г	27	мука пшеничная	160 г
9	творог 5%	270 г	28	мука любая	70 г
10	сыр 35%	210 г	29	лаваш	170 г
11	сливочное масло	15 г	30	овсяные хлопья долгой варки	130 г
12	куриное филе	1040 г	31	макаронны из твердых сортов пшеницы	80 г
13	филе грудки индейки	280 г	32	зеленый горошек (консервированный)	100 г
14	тунец в собственном соку	300 г	33	томатная паста	50 г
15	яблоки (лучше красные)	150 г	34	горчица	по вкусу
16	картофель	300 г	35	разрыхлитель	10 г
17	морковь	60 г	36	подсластитель	
18	лук репчатый	130 г	37	соль, перец, специи	
19	помидор	250 г	38	растительное масло	

1-2 ДЕНЬ



ЗАВТРАК



ЯБЛОЧНАЯ ШАРЛОТКА НА СКОВОРОДЕ

- Яйцо – 2 шт
- Кефир 2,5% - 150 г
- Яблоки (лучше красные) – 150 г
- Подсластитель – по вкусу
- Соль – на кончике ножа
- Мука пшеничная – 120 г
- Сливочное масло – 5 г

Варианты замены продуктов: при желании вы можете заменить яблоки на груши, в качестве подсластителя лучше использовать стевию или эритрит. Вместо пшеничной муки можно взять любую другую, но учитывайте, что ц/з мука может давать небольшую горечь.

Кефир немного подогреть в микроволновке (но не кипятить), смешать с яйцами, добавить муку, соль, подсластитель. Все перемешать до однородной консистенции и затем добавить мелко нарезанные очищенные яблоки. Снова все перемешать. Тесто разделить на 2 части (будет 2 лепешки).

Сковороду разогреть, смазать сливочным маслом и вылить туда первую половину теста, распределить ее ровно по сковороде. Накрыть крышкой и жарить на среднем огне примерно по 7 минут с каждой стороны до готовности. Затем также приготовить вторую часть.

КБЖУ: 371 ккал; Б – 15,1; Ж – 9,4; У – 54,0

ОБЕД

КУРИЦА С ГРИБАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ



- Куриное филе – 220 г
- Шампиньоны – 130 г
- Лук репчатый – 30 г
- Сметана 15% - 40 г
- Йогурт натуральный – 100 г
- Сливочное масло – 10 г
- Мука пшеничная – 15 г
- Соль, специи – по вкусу
- На гарнир: макароны из твердых сортов пшеницы – 80 г (в сухом виде).

Варианты замены продуктов: курицу можно заменить на индейку, а в качестве гарнира использовать крупы – булгур/гречка/рис. Если вы не едите грибы, просто исключите их из рецепта, обжарив на сковороде только лук.

Курицу нарезать небольшими кусочками и обжарить на сильном огне без масла до румяной корочки, выложить в кастрюлю. На этой же сковороде обжарить грибы с луком до готовности, добавив немного масла. Смешать в отдельной посуде сметану, йогурт и 100 мл теплой воды. Добавить муку и тщательно перемешать. Грибы выложить в кастрюлю к курице, залить соусом и тушить 15 минут. Подавать с отварными макаронами.

КБЖУ: 502 ккал; Б – 36,4; Ж – 19,9; У – 44,03

@dunaevskaya_

УЖИН

САЛАТ С ТУНЦОМ И ОМЛЕТОМ



- Тунец в собственном соку – 300 г
- Яйцо – 2 шт
- Молоко – 60 г
- Огурец – 250 г
- Зеленый горошек (консервированный) – 100 г
- Йогурт натуральный – 60 г
- Горчица – 0,5 ч.л или по вкусу

Варианты замены продуктов: тунец можно заменить на другую нежирную консервированную рыбу в собственном соку (например, горбушу). Вместо омлета можно добавить просто сваренные вкрутую яйца.

Яйца перемешать с молоком и сделать омлет. Тунец размять вилкой, огурцы нарезать кубиками. Омлет нарезать на кусочки, добавить к салату и смешать все оставшиеся ингредиенты.

КБЖУ: 346 ккал; Б – 46,9; Ж – 6,9; У – 11,8

@dunaevskaya_

КБЖУ на день: 1219 ккал; Б – 98,4; Ж – 36,2; У – 109,8

@dunaevskaya_

3-4 ДЕНЬ

Menu

ЗАВТРАК



ЛЕНИВЫЙ ХАЧАПУРИ ПО-АДЖАРСКИ

- Творог 5% – 270 г
- Мука любая – 70 г
- Яйцо – 2 шт
- Сыр 35% – 60 г
- Соль, специи – по вкусу
- Разрыхлитель – 1 ч.л

Варианты замены продуктов: вкуснее всего выходит с пшеничной или рисовой мукой. Творог лучше брать в брикете, можно взять 2%. Сыр подойдет любой, но учитывайте жирность.

Смешиваем яичные белки с творогом до однородной массы. Добавляем муку, разрыхлитель и хорошо вымешиваем тесто. Делим тесто на 2 равные части (будет 2 хачапури).

Разогреваем сковороду. Выкладываем туда первую часть теста, сформировав лодочку с небольшим углублением. Обжариваем с двух сторон до румяности. Затем переворачиваем углублением кверху, выкладываем желток и посыпаем тертым сыром. Накрываем крышкой и жарим до желаемой консистенции желтка (он должен быть жидкий). Подаем в горячем виде.

КБЖУ: 406 ккал; Б – 39,1; Ж – 16,0; У – 25,7

ОБЕД

ЛЕНИВАЯ ЛАЗАНЬЯ



- Куриное филе – 270 г
- Лаваш – 170 г
- Лук репчатый – 60 г
- Морковь – 60 г
- Сметана 10% – 40 г
- Йогурт натуральный густой – 70 г
- Томатная паста – 50 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Сыр 35% – 40 г
- Растительное масло – 5 г
- Соль, специи, зелень – по вкусу

Варианты замены продуктов: курицу можно заменить на куриное филе можно заменить на филе грудки индейки. Если не едите лук/морковь – просто исключите из рецепта. Если вместо йогурта решите взять сметану, учитывайте, что это сделает блюдо намного более жирным.

Из филе сделать фарш, на сковороде обжарить морковь и лук до румяности на масле, затем добавить фарш, томатную пасту, соль, специи. Все тщательно перемешать и тушить до готовности.

Смешать йогурт, сметану, давленый чеснок и слегка подсолить. Вырезать лаваш по размеру формы (берите небольшую). Выкладываем слоями: лаваш, белый соус (распределить по лавашу), фарш. Чередуем слои, пока не закончатся все ингредиенты. Сверху посыпать тертым сыром. Ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 15-20 мин (до расплавления и румяности сыра).

КБЖУ: 537 ккал; Б – 47,0; Ж – 15,8; У – 54,0

УЖИН

СОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ С КАПУСТОЙ



- Куриное филе – 250 г
- Капуста – 70 г
- Молоко 2,5% – 80 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Яичный белок – 1 шт
- Мука пшеничная – 25 г
- Растительное масло – 5 г
- На гарнир: свежие/тушеные/запеченные овощи – 200 г

Варианты замены продуктов: вместо капусты можете взять кабачок, но такие сочные котлеты будут именно с капустой. Вместо молока можно взять жидкий питьевой йогурт. Куриное филе можно заменить на филе грудки индейки.

Из курицы сделать фарш. В блендере смешать фарш, капусту, белок, чеснок и молоко. Добавить к фаршу муку и хорошо перемешать. Жарить на капле масла с двух сторон по 7-10 минут до готовности.

КБЖУ: 316 ккал; Б – 35,6; Ж – 9,4; У – 21,4

КБЖУ на день: 1259 ккал; Б – 121,7; Ж – 40,2; У – 101,1

5-6 ДЕНЬ

Menu

ЗАВТРАК



ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА С СУХОФРУКТАМИ

- Овсяные хлопья долгой варки – 130 г
- Кефир 1% - 350 г
- Курага/чернослив – 40 г

Варианты замены продуктов: вы можете заменить кефир на коровье или растительное молоко (без сахара), сухофрукты можно заменить на свежие фрукты или ягоды, увеличив вес в 4 раза. То есть, 160 г вместо 40 г.

Сухофрукты мелко нарезать, перемешать с овсянкой, залить кефиром и поставить на ночь в холодильник.

КБЖУ: 343 ккал; Б – 14,1; Ж – 5,8; У – 62,4

ОБЕД

БЫСТРАЯ ИНДЕЙКА ПО-ФРАНЦУЗСКИ



- Филе грудки индейки – 280 г
- Картофель – 300 г
- Лук репчатый – 40 г
- Помидор – 100 г
- Сыр 35% – 50 г

Варианты замены продуктов: филе грудки индейки можно заменить на куриное филе. Если меняете на филе бедра, учитывайте, что будет значительно меняться жирность блюда.

Обжариваем на большом огне мелко нарезанное филе с луком до полуготовности, добавляем соль, специи. В отдельной сковороде обжариваем на капле масла тонко нарезанный картофель. Когда картофель будет почти готов, сверху аккуратно выкладываем филе с луком и разравниваем по сковороде. Затем сверху кладем тонкие кружочки помидор и посыпаем тертым сыром. Накрываем крышкой и готовим еще около 15-20 минут до готовности всех ингредиентов.

БЖУ: 353 ккал; Б – 39,4; Ж – 8,3; У – 33,5

УЖИН

КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА



- Куриное филе – 300 г
- Помидор – 150 г
- Яйца – 3 шт
- Сыр 35% – 60 г
- Сметана 10% – 50 г
- Йогурт натуральный густой – 40 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Специи – по вкусу

Варианты замены продуктов: куриное филе можно заменить на филе грудки индейки, если любите грибы – можете обжарить их без масла до готовности и добавить в запеканку, будет очень вкусно. Сметану не рекомендую менять на более жирную - 10-15% жирности – оптимально.

Грудку режем на мелкие кусочки. Форму смазываем немного подсолнечным маслом (если силиконовая, смазывать не надо), выкладываем грудку и приправляем любимыми специями. Яйца взбиваем со сметаной, йогуртом и давленым чесноком. Заливаем смесью грудку. Помидоры режем кольцами и выкладываем поверх грудки. Посыпаем сверху тертым сыром и отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 35-40 мин.

КБЖУ: 410 ккал; Б – 54,4; Ж – 17,0; У – 7,2

КБЖУ на день: 1106 ккал; Б – 107,9; Ж – 31,1; У – 103,1

@dunaevskaya_

7-14 ДЕНЬ

Список продуктов

№	Список покупок	Вес	№	Список покупок	Вес
1	яйцо	14 шт	26	любые овощи	300 г
2	йогурт натуральный	170 г	27	шампиньоны	150 г
3	йогурт натуральный густой	290 г	28	чеснок	2 зубчика
4	кефир 1%	100 г	29	зелень	по вкусу
5	сметана 10%	40 г	30	ржаной/зерновой хлеб	120 г
6	творог мягкий 5%	300 г	31	тонкий лаваш	300 г
7	творожный сливочный сыр	40 г	32	мука пшеничная	165 г
8	плавленный сливочный сыр	60 г	33	кукурузный крахмал	60 г
9	сыр 35%	90 г	34	спагетти	120 г
10	сливочное масло	15 г	35	булгур	120 г
11	филе бедра индейки	260 г	36	рис	60 г
12	филе грудки индейки	250 г	37	консервированная кукуруза	150 г
13	куриное филе	1050 г	38	маринованный огурец	30 г
14	куриное филе или филе индейки	200 г	39	томатная паста	30 г
15	филе минтая/тилапии/трески	380 г	40	горчица	по вкусу
16	банан	110 г	41	соевый соус	25 г
17	морковь	170 г	42	какао-порошок	40 г
18	болгарский перец	180 г	43	горький шоколад	10 г
19	помидор	610 г	44	кунжут	3 г
20	лук репчатый	150 г	45	подсластитель	по вкусу
21	кабачок	160 г	46	лимонный сок	по вкусу
22	огурец	100 г	47	соль, перец, специи	
23	пекинская капуста	120 г	48	растительное масло	
24	пекинская капуста/листья салата	110 г	49	оливковое масло	
25	картофель	200 г			

@dunaevskaya_

7-8 ДЕНЬ

Мени

ЗАВТРАК



ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН С БАНАНОМ

- Яйцо – 2 шт
- Йогурт натуральный – 90 г
- Мука пшеничная – 100 г
- Какао-порошок – 40 г
- Банан – 110 г
- Подсластитель – по вкусу
- Горький шоколад – 10 г

Варианты замены продуктов: муку можно заменить на рисовую, шоколад – на молочный. Если не хотите добавлять какао, можете его исключить из рецепта, тогда будет классический банановый кекс.

Смешиваем яйца, йогурт, муку, какао-порошок и подсластитель до однородной консистенции. Делим тесто на 2 части (будет 2 кекса).

Берем 2 кружки. В каждую наливаем немного теста, затем мелко нарезанный банан и тертый шоколад, затем снова тесто. Ставим по отдельности каждую кружку в микроволновку на 3 минуты при максимальной мощности.

КБЖУ: 405 ккал; Б – 20,2; Ж – 10,6; У – 53,1

@dunaevskaya_

ОБЕД

СПАГЕТТИ ПО-АЗИАТСКИ С ИНДЕЙКОЙ



- Филе бедра индейки – 260 г
- Спагетти – 120 г
- Морковь – 60 г
- Болгарский перец – 60 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Соевый соус – 25 г
- Растительное масло – 7 г
- Кунжут – 3 г

Варианты замены продуктов: вместо спагетти можно использовать любые макароны, вместо индейки можно взять филе куриного бедра или постную говядину (но тогда учитывайте, что время приготовления может поменяться).

Спагетти отварить, затем промыть водой. Морковь и болгарский перец нарезать соломкой и обжарить на сильном огне до румяности, затем огонь убрать, добавить давленый чеснок и обжаривать еще пару минут. Затем добавить мелко нарезанную индейку и жарить до готовности, периодически помешивая. Когда индейка будет готова, добавить в сковороду спагетти, залить соевым соусом и хорошо перемешать. Обжаривать еще 3-5 минут, затем снять с плиты. Перед подачей посыпать кунжутом.

КБЖУ: 463 ккал; Б – 30,8; Ж – 16,4; У – 49,2

УЖИН

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ И КАПУСТЫ



- Куриное филе – 200 г
- Пекинская капуста – 120 г
- Болгарский перец – 120 г
- Консервированная кукуруза – 150 г
- Оливковое масло – 10 г
- Лимонный сок – по вкусу

Варианты замены продуктов: пекинскую капусту можно заменить на салат айсберг, на классические листья салата или обычную капусту. Вместо болгарского перца можно взять огурцы или помидоры. Если вы не хотите добавлять куриное филе, можно заменить на горбушу в собственном соку.

Куриное филе отварить и разобрать на волокна или мелко нарезать и обжарить на сухой сковороде. Болгарский перец мелко нарезать вместе с пекинской капустой. Смешать все ингредиенты, заправить оливковым маслом и соком лимона.

КБЖУ: 285 ккал; Б – 24,6; Ж – 11,3; У – 21,4

КБЖУ на день: 1153 ккал; Б – 75,6; Ж – 38,3; У – 123,7

9-10 ДЕНЬ

Menu

ЗАВТРАК



ОМЛЕТ В ЛАВАШЕ

- Лаваш – 100 г
- Яйца – 4 шт
- Сыр 35% – 40 г
- Помидор – 100 г
- Соль, специи – по вкусу
- Любимая зелень – по вкусу
- Растительное масло – капля

Варианты замены продуктов: вы можете экспериментировать в этом рецепте, добавляя разные овощи, слабосоленую рыбу, зеленый лук.

Яйца взбить с тертым сыром. Из лаваша вырезать квадрат так, чтобы он был примерно в 1,5 раза больше диаметра сковороды (сковорода должна быть небольшая).

Сковороду разогреть и смазать каплей масла, затем выложить на нее лист лаваша, на него вылить яично-сырную смесь, зелень и тонко нарезанные ломтики помидоров. Свободные концы лаваша свернуть конвертом так, чтобы полностью закрыть содержимое. Накрыть крышкой примерно на 5 минут. Затем снять крышку, перевернуть и обжарить с другой стороны.

КБЖУ: 334 ккал; Б – 24,9; Ж – 13,7; У – 30,5

ОБЕД

РЫБА В СМЕТАНЕ С БУЛГУРОМ



- Филе минтая/тилапии/трески – 380 г
- Сметана 10% – 40 г
- Йогурт натуральный – 80 г
- Морковь – 60 г
- Лук репчатый – 40 г
- Соль, специи – по вкусу
- На гарнир: булгур – 120 г (в сухом виде), полить нерафинированным растительным маслом (2 ст.л – на две порции)

Варианты замены продуктов: вместо белой рыбы можно выбрать нежирную красную, например, горбушу. Если вы не едите рыбу, то в этот же рецепт отлично подойдет куриное филе, только его предварительно надо отбить и взять 300 г вместо 350. В качестве гарнира можете использовать любую крупу – рис, гречку, пшено, кус-кус.

Рыбу натираем солью и специями. Морковь трем на терке и смешиваем с йогуртом и сметаной, слегка подсолив. Лук нарезаем полукольцами и выкладываем на дно противня. На лук вкладываем рыбу, затем сметанный соус. Ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут. Подаем с отварным булгуром.

КБЖУ: 555 ккал; Б – 45,3; Ж – 18,6; У – 48,8

УЖИН

ПП ПИЦЦА



- Куриное филе - 280 г
- Яйцо - 1 шт
- Мука пшеничная - 25 г
- Лук репчатый - 20 г
- Томатная паста - 30 г
- Йогурт натуральный густой - 50 г
- Помидор - 60 г
- Маринованный огурец - 30 г
- Сыр 35% - 50 г

Варианты замены продуктов: основа может быть из любого нежирного мяса, а начинку можете менять по своему вкусу, убрав/добавив какие-то ингредиенты.

Из филе сделать фарш, смешать с яйцом и мукой, добавить соль и специи по вкусу. Выложить на противень или силиконовый коврик ровным слоем по форме пиццы и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут. Затем вытащить нашу основу, смазать ее смесью йогурта и томатной пасты, выложить мелко нарезанный лук, кружочки помидоров и маринованных огурцов. Посыпать сыром и поставить в духовку еще на 10-15 минут.

КБЖУ: 342 ккал; Б – 46,3; Ж – 9,3; У – 16,9

КБЖУ на день: 1231 ккал; Б – 116,5; Ж – 41,6; У – 96,2

11-12 ДЕНЬ

Menu

ЗАВТРАК



ЛЕГКАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

- Творог мягкий, 5% – 300 г
- Яйца – 2 шт
- Кефир 1% – 100 г
- Кукурузный крахмал – 60 г
- Подсластитель – по вкусу
- Йогурт натуральный густой (для подачи) – 60 г

Варианты замены продуктов: кефир можно заменить жидким натуральным йогуртом. Вместо кукурузного крахмала можно взять картофельный или рисовую/пшеничную муку, но тогда запеканка будет более плотная по консистенции.

Все ингредиенты смешать в блендере до однородной консистенции. Вылить в форму для запекания, выпекать 25-30 минут при 180 градусах. Подавать с йогуртом.

КБЖУ: 345 ккал; Б – 20,7; Ж – 13,1; У – 34,7

ОБЕД

ПП ШАУРМА



- Тонкий лаваш - 200 г
- Куриное филе/филе индейки - 200 г
- Пекинская капуста/листья салата - 60 г
- Помидор - 150 г
- Йогурт натуральный густой - 180 г
- Чеснок (по желанию) – по вкусу
- Томатная паста (по желанию) – по вкусу
- Специи – по вкусу

Варианты замены продуктов: в начинку подойдут любые свежие овощи, в качестве мяса можете выбирать филе курицы или индейки.

Мясо нарезать на маленькие кусочки, обжарить без масла до румяной корочки (или запечь/отварить). Смешать все ингредиенты для соуса: йогурт, чеснок, по желанию – томатную пасту. Можете добавлять любые специи в соус, по вашему вкусу. Всего у нас будет две шаурмы, поэтому делим начинку и сам лаваш напополам. Выкладываем на лист лаваша мясо, тонкие дольки помидора, листья салата, сверху соус. Заворачиваем все в лаваш. Подсушиваем на сухой сковороде до румяной хрустящей корочки с двух сторон.

КБЖУ: 417 ккал; Б – 36,6; Ж – 7,5; У – 52,0

УЖИН

КОТЛЕТЫ С КАБАЧКОМ



- Куриное филе – 320 г
- Кабачок – 160 г
- Яйцо – 1 шт
- Мука пшеничная – 40 г
- Соль, специи – по вкусу
- На гарнир: свежие/тушеные/запеченные овощи – 300 г

Варианты замены продуктов: кабачок можете заменить на мелко нарезанную капусту.

Из филе делаем фарш. Кабачок очищаем и трем на крупной терке, затем подсаливаем. Оставляем его на 15 минут, чтобы вышел сок. Отжимаем кабачок, смешиваем с фаршем и яйцом, затем добавляем муку. Ее может уйти немного больше или меньше. Котлеты должны быть довольно влажными. Формируем котлеты и жарим на сухой сковороде под крышкой на среднем огне до румяности и готовности с двух сторон.

КБЖУ: 349 ккал; Б – 41,0; Ж – 11,2; У – 23,3

КБЖУ на день: 1111 ккал; Б – 98,3; Ж – 31,8; У – 110

13-14 ДЕНЬ

Menu

ЗАВТРАК

ЯИЧНИЦА С ТОСТАМИ



- Яйцо – 4 шт
- Ржаной/зерновой хлеб – 120 г
- Творожный сливочный сыр – 40 г
- Огурец – 100 г

Варианты замены продуктов: яйца можете приготовить в любом виде (скрэмбл, пашот, вкрутую), Творожный сыр можете заменить обычным сыром 35% жирности. Вместо огурца можно взять любой овощ.

Приготовить яичницу на сухой антипригарной сковороде или на капле масла. Хлеб подсушить на сухой сковороде (или в тостере), смазать творожным сыром, сверху выложить кружочки огурца.

КБЖУ: 340 ккал; Б – 17,7; Ж – 15,2; У – 32,2

@dunaevskaya_

ОБЕД

СЛИВОЧНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



- Куриное филе – 250 г
- Шампиньоны – 150 г
- Плавленный сливочный сыр – 60 г
- Картофель – 200 г
- Рис – 60 г
- Лук репчатый – 60 г
- Морковь – 50 г
- Сливочное масло – 15 г
- Зелень, специи – по вкусу

Варианты замены продуктов: если вы не едите грибы, можете исключить их из рецепта.

Из куриного филе сделать фарш, смешать с 30 г мелко нарезанного лука и специями. Сформировать фрикадельки. В сковороде обжарить на сливочном масле крупно нарезанные шампиньоны с оставшимся луком. Фрикадельки и нарезанный картофель бросить в кипящую воду (количество воды выбирайте сами, в зависимости от того, какую густоту хотите получить). Когда картофель будет наполовину готов, добавьте шампиньоны, мелко нарезанную морковь, специи и плавленый сыр. Когда супчик будет готов, посыпьте любимой зеленью.

КБЖУ: 592 ккал; Б – 36,9; Ж – 26,8; У – 50,7

УЖИН

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ПОМИДОРАМИ



- Филе грудки индейки – 250 г
- Помидоры (можно черри) – 300 г
- Лук репчатый – 30 г
- Листья салата или пекинская капуста – 50 г
- Оливковое масло – 1 ст.л
- Горчица – 0,5 ч.л (или по вкусу)
- Лимонный сок – по вкусу

Варианты замены продуктов: вместо индейки можно взять курицу, а можно горбушу или тунец в собственном соку.

Индейку либо отварить и разобрать на волокна, либо нарезать маленькими кусочками и обжарить без масла на сильном огне. Помидоры нарезать кубиками, лук – полукольцами, листья салата нарезать полосками. Все смешать, добавить соль по вкусу, заправить маслом и горчицей.

КБЖУ: 222 ккал; Б – 26,8; Ж – 10,2; У – 8,1

КБЖУ на день: 1154 ккал; Б – 81,4; Ж – 52,2; У – 91,0

15-22 ДЕНЬ

Список продуктов

№	Список покупок	Вес	№	Список покупок	Вес
1	яйцо	13 шт	20	болгарский перец	60 г
2	йогурт натуральный	100 г	21	капуста	450 г
3	йогурт натуральный густой	190 г	22	любые овощи	500 г
4	молоко 2,5%	475 мл	23	чеснок	4 зубчика
5	сливки 10%	50 г	24	зелень	по вкусу
6	сметана 10%	120 г	25	мука пшеничная	285 г
7	сливочное масло	15 г	26	булгур	110 г
8	творог 5%	240 г	27	спагетти	120 г
9	сыр 35%	140 г	28	крупа кукурузная/палента	120 г
10	брынза	30 г	29	рис белый	70 г
11	филе бедра индейки	250 г	30	гречка	120 г
12	куриное филе	850 г	31	маринованный огурец	100 г
13	филе куриного бедра	250 г	32	оливки или маслины	40 г
14	горбуша (подойдут стейки/филе)	320 г	33	томатная паста	60 г
15	минтай	350 г	34	корица молотая	по вкусу
16	яблоки	300 г	35	карри	5 г
17	морковь	200 г	36	подсластитель	по вкусу
18	лук репчатый	310 г	37	соль, перец, специи	
19	помидоры	300 г	38	растительное масло	

15-16 ДЕНЬ

Menu

ЗАВТРАК



ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

- Яблоки – 300 г
- Яйцо – 1 шт
- Мука пшеничная – 90 г
- Корица молотая (по желанию) – 0,5 ч. л
- Подсластитель – по вкусу

Варианты замены продуктов: пшеничную муку можно заменить на рисовую или овсяную. С кукурузной мукой оладьи получатся красивого желтоватого цвета, но учитывайте, что она подсушивает тесто.

Яблоки очистить и натереть на крупной терке. Смешать с яйцом, подсластителем и корицей. Затем добавить муку, все перемешать. Если яблоки будут очень сочные, то муки может понадобиться чуть больше.

Жарить на антипригарной сухой сковороде или на капле масла под крышкой с двух сторон до готовности.

КБЖУ: 266 ккал; Б – 8,6; Ж – 2,9; У – 53,6

@dunaevskaya_

ОБЕД

ПП КАРБОНАРА С ИНДЕЙКОЙ



- Спагетти – 120 г
- Филе бедра индейки – 250 г
- Сливки 10% – 50 г
- Йогурт натуральный густой – 50 г
- Сыр – 40 г
- Чеснок – 1 зубчик

Варианты замены продуктов: спагетти можно заменить любыми макаронами, филе бедра индейки – филе куриного бедра. Если берете филе грудки, учитывайте, что его важно не пересушить – мелко нарезать, очень быстро обжарить.

Спагетти отварить до состояния аль-денте. Индейку нарезать, обжарить до румяной корочки на сильном огне, затем огонь убрать до среднего, добавить давленый чеснок, йогурт, сливки, соль и специи. Через 3–4 минуты добавляем к мясу спагетти, тщательно перемешиваем, посыпаем тертым сыром и выключаем огонь. При желании можно украсить блюдо зеленью.

КБЖУ: 458 ккал; Б – 36,9; Ж – 14,9; У – 44,6

УЖИН

ЗАПЕЧЕННАЯ ГОРБУША



- Горбуша (подойдут стейки/ филе) – 320 г
- Морковь – 60 г
- Лук репчатый – 40 г
- Йогурт натуральный густой – 60 г
- Растительное масло – 5 г
- На гарнир: свежие/тушеные/ запеченные овощи – 200 г

Варианты замены продуктов: в качестве рыбы можно взять любую нежирную белую или красную рыбу. Вместо моркови или лука можно добавить болгарский перец.

Рыбу натереть солью и специями, выложить в форму для запекания (при необходимости смажьте форму каплей масла). Морковь трем на крупной терке, лук мелко режем и обжариваем вместе на растительном масле. Когда овощи станут мягкими, добавляем к ним йогурт и специи, тушим 3–5 минут на слабом огне. Поливаем этой смесью горбушу и ставим в разогретую до 180 г духовку на 20–25 минут. Подаем с овощами.

КБЖУ: 323 ккал; Б – 36,8; Ж – 12,7; У – 13,8

КБЖУ на день: 1047 ккал; Б – 82,3; Ж – 30,5; У – 112,0

17-18 ДЕНЬ

Мени

ЗАВТРАК



ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С ЙОГУРТОМ

- Творог 5% – 240г
- Яйцо – 1 шт
- Мука пшеничная – 120 г
- Соль – на кончике ножа
- Подсластитель – по вкусу
- Йогурт натуральный густой (для подачи) – 80 г

Варианты замены продуктов: творог лучше брать в брикете 2-5%, муку можно заменить на кукурузную, овсяную или рисовую.

Если творог очень влажный, муки может уйти немного больше, смотрите по консистенции теста. Смешиваем все ингредиенты. На посыпанном мукой столе раскатываем колбаски шириной 2–3 см. Разрезаем колбаски на кусочки толщиной 1 см. Бросаем вареники в кипящую слегка подсоленную воду. Варим 1–2 минуты после всплытия. Подаем с йогуртом.

КБЖУ: 410 ккал; Б – 32,6; Ж – 9,8; У – 47,9

ОБЕД

АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С ГРЕЧКОЙ



- Куриное филе – 300 г
- Маринованный огурец – 100 г
- Лук репчатый – 40 г
- Помидоры – 100 г
- Соль, специи – по вкусу
- На гарнир: гречка 120 г (в сухом виде)

Варианты замены продуктов: вы можете заменить куриное филе на филе бедра, будет тоже очень вкусно, но значительно жирнее. Вместо помидоров можете добавить немного томатной пасты по вкусу. В качестве гарнира можете выбрать любую крупу.

Куриное филе нарезать тонкими полосками и обжарить 5 мин на сильном огне до румяности, затем убрать огонь, добавить мелко нарезанный лук, очищенный от кожуры и нарезанный кубиками помидор и маринованные огурчики (тоже режем кубиками). Тушим все вместе, периодически помешивая минут 10–15 (до полной готовности курицы). Подаем с отварной гречкой/

КБЖУ: 431 ккал; Б – 39,9; Ж – 9,3; У – 47,0

УЖИН

ОМЛЕТ С БРЫНЗОЙ



- Яйца – 5 шт
- Брынза – 30 г
- Оливки или маслины – 40 г
- Молоко 2,5% – 100 г
- Помидоры – 100 г
- Зелень – по вкусу

Варианты замены продуктов: можете выбрать любой сыр, вместо брынзы, но очень вкусно именно с ней. Если не едите маслины и оливки, просто исключите их из рецепта или замените на авокадо.

Яйца взбить с молоком, подсолить, приготовить омлет. Пока он будет еще на сковороде, выложить на одну половину омлета кружочки помидора, нарезанные оливки, зелень и маленькие кубики брынзы. Свернуть омлет пополам, накрыть крышкой и жарить еще пару минут.

КБЖУ: 276 ккал; Б – 19,7; Ж – 19,3; У – 5,7

КБЖУ на день: 1117 ккал; Б – 92,2; Ж – 38,4; У – 100,6

19-20 ДЕНЬ

Меню

ЗАВТРАК



КУКУРУЗНАЯ КАША С ЯЙЦОМ

- Крупа кукурузная/
палента – 120 г
- Яйцо – 2 шт
- Сливочное масло – 15 г
- Соль – по вкусу

Варианты замены продуктов: вы можете съесть яйцо в любом виде – омлет/пашот/скрэмбл/вареное. Вместо кукурузной крупы можете использовать любую другую – пшеничную, перловую, гречневую, ячневую и т.д.

Крупу отварить до готовности, добавить сливочное масло. Яйцо отварить и подавать с кашей. По желанию сырое яйцо можно вмешать в кашу, когда она будет почти готова, и тщательно перемешать.

КБЖУ: 323 ккал; Б – 10,7; Ж – 11,0; У – 45,3

ОБЕД

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ В ДУХОВКЕ



- Филе куриного бедра – 250 г
- Рис белый – 70 г
- Капуста – 150 г
- Лук репчатый – 70 г
- Морковь – 60 г
- Соль, специи – по вкусу
- Чеснок – 1 зубчик

Для соуса:

- Вода – 150 мл
- Сметана 10% – 60 г
- Томатная паста – 35 г
- Соль, специи – по вкусу

Варианты замены продуктов: белый рис можете заменить на бурый, но учитывайте, что он будет вариться намного дольше.

Рис хорошо промойте и отварите до готовности. Мелко нарежьте лук, натрите морковь на крупной терке, капусту нашинкуйте. На разогретой сковороде обжарьте лук с морковью и добавьте капусту (вместо масла добавьте 10–15 мл воды) и тушите 15 минут. Из филе делаем фарш, добавляем рис, зажарку из овощей, соль, специи и давленый чеснок. Все тщательно перемешиваем. Формируем влажными руками голубцы и выкладываем на противень или силиконовый коврик. Заливаем голубцы соусом и готовим 40–50 минут при 180 градусах.

КБЖУ: 445 ккал; Б – 25,7; Ж – 20,4; У – 41,5

УЖИН

КУРИЦА С ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ



- Куриное филе – 300 г
- Капуста – 300 г
- Морковь – 80 г
- Лук – 60 г
- Томатная паста – 25 г
- Соль, специи – по вкусу
- Готовое блюдо полить 1 ст.л нерафинированного масла (масло не нагревать!)

Варианты замены продуктов: если не хотите есть тушеную капусту, можете заменить любыми овощами: морковь, болгарский перец, стручковая фасоль, кабачки, брокколи – будет вкусно в любом случае.

Куриное филе режем на маленькие кусочки, обжариваем на сильном огне, затем огонь убираем, добавляем к курице морковь, тертую на терке, мелко нашинкованную капусту и лук. Добавляем 100 мл теплой воды, накрываем крышкой. Тушим около 20 минут, периодически помешивая. Затем добавляем томатную пасту и специи, тушим до готовности капусты.

КБЖУ: 347 ккал; Б – 35,1; Ж – 14,7; У – 21,5

КБЖУ на день: 1115 ккал; Б – 71,5; Ж – 46,0; У – 108,3

21-22 ДЕНЬ

Menu

ЗАВТРАК



СЫРНЫЕ БЛИНЧИКИ

- Яйца – 4 шт
- Молоко 2,5% – 375 г
- Мука пшеничная – 75 г
- Сыр 35% – 60 г
- Укроп – по вкусу
- Соль – по вкусу
- Растительное масло – капля

Варианты замены продуктов: зелень можно не добавлять, вместо молока можно использовать кефир 1%, но его предварительно лучше немного подогреть.

Взбить яйца, аккуратно добавить к ним муку, перемешать до однородности. Затем постепенно добавлять молоко, все время размешивая тесто.

Когда тесто будет однородное, добавить мелко натертый сыр и мелко нарезанный укроп (по вкусу). Обжаривать с двух сторон до готовности.

КБЖУ: 447 ккал; Б – 30,3; Ж – 19,7; У – 36,0

ОБЕД

МИНТАЙ С ОВОЩАМИ



- Минтай – 350 г
- Лук репчатый – 50 г
- Помидор – 100 г
- Сыр 35% – 40 г
- Йогурт натуральный – 100 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Соль, специи – по вкусу
- На гарнир: булгур 110 г (в сухом виде), полить сверху 1 ст.л нерафинированного масла

Варианты замены продуктов: вместо минтая можете взять любую нежирную белую рыбу – треску, тилапию, судака и т.д. Очень вкусно именно с луком и помидором. Но если что-то из этого хотите убрать, можно заменить на морковь или болгарский перец.

Рыбу натереть любимыми специями и выложить в форму. Сверху выложить полукольца лука, кружочки помидора. Йогурт подсолить, смешать с чесноком и выложить соус на рыбу. Посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20–30 минут. Подавать с отварным булгуром.

КБЖУ: 507 ккал; Б – 48,7; Ж – 13,5; У – 44,6

УЖИН

КУРОЧКА КАРРИ



- Куриное филе – 250 г
- Лук репчатый – 50 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Карри – 0,5 ч.л.
- Соль – по вкусу
- Болгарский перец – 60 г
- Сметана 10% – 60 г
- На гарнир: свежие/тушеные/запеченные овощи – 300 г

Варианты замены продуктов: если вы не любите карри, замените ее на другие специи, которые любите – хмели сунели/проварские травы, например.

Куриное филе нарезать небольшими кусочками и обжарить до румяности на сухой сковороде, затем огонь убрать, добавить нарезанный лук, чеснок и болгарский перец. Тушить около 10 минут под крышкой, затем добавить карри, соль, сметану и немного теплой воды (50–70 мл). Все перемешать и тушить под крышкой еще 10 минут.

КБЖУ: 237 ккал; Б – 28,7; Ж – 9,7; У – 9,7

КБЖУ на день: 1191 ккал; Б – 107,7; Ж – 42,9; У – 90,3

23-30 ДЕНЬ

Список продуктов

№	Список покупок	Вес	№	Список покупок	Вес
1	яйцо	7 шт	22	чеснок	1 зубчик
2	йогурт натуральный	310 г	23	лук зеленый	по вкусу
3	йогурт натуральный густой	25 г	24	петрушка и любая зелень	по вкусу
4	молоко 2,5%	275 мл	25	ржаной/зерновой хлеб	190 г
5	сметана 10%	70 г	26	лаваш армянский тонкий	120 г
6	творог 5%	200 г	27	мука любая	150 г
7	сыр сулугуни	40 г	28	манка	150 г
8	сыр 35%	150 г	29	рис	140 г
9	куриное филе	860 г	30	макароны	120 г
10	филе куриного бедра без кости	250 г	31	гречка	100 г
11	филе бедра индейки	700 г	32	маринованный огурец	190 г
12	скумбрия	300 г	33	консервированный зеленый горошек	150 г
13	картофель	380 г	34	какао-порошок	25 г
14	лук репчатый	330 г	35	томатная паста	25 г
15	морковь	230 г	36	соевый соус	30 мл
16	огурец	200 г	37	ванилин	2 г
17	помидор	530 г	38	разрыхлитель	15 г
18	болгарский перец	150 г	39	подсластитель	по вкусу
19	любые овощи	800 г	40	кофе	10 г
20	фасоль стручковая	400 г	41	соль, перец, специи	
21	лимон	2-3 дольки	42	растительное масло	

23-24 ДЕНЬ

Menu

ЗАВТРАК



ШОКОЛАДНО-КОФЕЙНЫЙ ПИРОГ

- Мука – 150 гр
- Какао – 25 гр
- Молоко – 125 мл
- Вода 20 мл + 1 ч л кофе
- Растительное масло – 20 г
- Соль – щепотка
- Разрыхлитель – 1.5 ч л
- Подсластитель – по вкусу

Варианты замены продуктов: муку лучше брать пшеничную, если не любите какао, исключите из рецепта.

Соедините в глубокой миске подсластитель, молоко, щепотку соли, масло растительное. Возьмите 20 мл тёплой воды и растворите в ней 1 ч л кофе, влейте в миску и перемешайте. В отдельной миске смешайте муку, какао, разрыхлитель и тоже все перемешайте. Соединяем жидкую и сыпучую смесь, хорошенько перемешиваем.

Выливаем тесто в небольшую форму и отправляем запекаться в разогретую до 180 градусов духовку на 40–45 минут.

КБЖУ: 424 ккал; Б – 11,4; Ж – 12,8; У – 67,4

ОБЕД

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ



- Макароны из твердых сортов пшеницы – 120 г
- Филе бедра индейки – 250 г
- Лук репчатый – 60 г
- Соль, специи – по вкусу
- На гарнир: свежие/тушеные/запеченные овощи – 200 г

Варианты замены продуктов: подойдут любые макароны из твердых сортов пшеницы, в том числе, вермишель. Если не хотите макароны, можно это же блюдо приготовить с булгуром или с рисом.

Макароны отварить в подсоленной воде. Из филе бедра сделать фарш и обжарить его без масла с луком до готовности, добавить специи. Затем к мясу добавить макароны, все тщательно перемешать и через пару минут снять с плиты. Подавать с овощным гарниром.

КБЖУ: 442 ккал; Б – 30,6; Ж – 12,4; У – 53,0

УЖИН

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ГОРОШКОМ



- Куриное филе – 200 г
- Консервированный зеленый горошек – 150 г
- Лук зеленый – по вкусу
- Огурец – 200 г
- Яйца – 2 шт
- Соль, специи – по вкусу
- Сметана 10% – 30 г

Варианты замены продуктов: можете вместо свежего огурца использовать помидоры или маринованные огурцы, горошек можно заменить кукурузой, сметану – натуральным йогуртом.

Филе и яйца отварить. Нарезать кубиком курицу, яйца, огурцы. Смешать с горошком, луком, добавить специи и заправить сметаной.

КБЖУ: 262 ккал; Б – 34,3; Ж – 7,2; У – 14,3

КБЖУ на день: 1128 ккал; Б – 76,3; Ж – 32,4; У – 134,6

25-26 ДЕНЬ

Menu

ЗАВТРАК

ПП-ПИЦЦА



- Лаваш армянский тонкий – 120 гр
- Сыр 35% – 60 г
- Томатная паста – 25 г
- Йогурт натуральный – 25 г
- Куриное филе – 90 г
- Помидор – 90 гр
- Болгарский перец – 50 г
- Огурец маринованный – 40 гр

Варианты замены продуктов: вместо лаваша можете взять 1 лепешку тортилью, начинка может быть любой на ваш вкус, только куриное филе не стоит менять на колбасу или сосиски.

Лаваш разделить на два равных листа. Каждый лист смазать смесью томатной пасты и йогурта.

На противень выложить один лист и сверху второй. Далее выкладываем начинку – вареное или запеченное куриное филе, кружочки помидоров и маринованных огурцов, болгарский перец. Сверху засыпать тертым сыром и поставить в духовку на 15 минут.

КБЖУ: 331 ккал; Б – 26,8; Ж – 7,0; У – 39,3

ОБЕД

ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ



- Филе бедра индейки – 250 г
- Рис – 140 г
- Лук репчатый – 50 г
- Морковь – 60 г
- Соль, специи – по вкусу
- На гарнир: свежие/тушеные/запеченные овощи – 200 г

Варианты замены продуктов: вместо риса можете взять булгур, из мяса все же рекомендую оставить филе бедра индейки/курицы, иначе плов может получиться слишком сухим.

Филе нарезать кусочками, обжарить на сильном огне без масла до румяности и переложить в кастрюлю. На этой же сковороде обжарить мелко нарезанные лук и морковь до мягкости. Рис хорошо промыть, выложить к индейке и залить водой так, чтобы она прикрывала рис на 1 палец, добавить соль и специи. Тушить на медленном огне. Когда рис будет наполовину готов, добавить в кастрюлю лук с морковью и перемешать все. Накрыть крышкой и тушить до готовности.

КБЖУ: 429 ккал; Б – 27,5; Ж – 8,0; У – 63,2

УЖИН

МЯСНЫЕ ГНЕЗДА



- Куриное филе – 270 г
- Лук репчатый – 50 г
- Картофель – 80 г
- Яичный белок – 1 шт
- Помидоры – 140 г
- Сыр 35% – 30 г
- На гарнир: свежие/тушеные/запеченные овощи – 200 г

Варианты замены продуктов: если любите грибы, можете вместо помидоров использовать их в качестве начинки.

Картофель трем на мелкой терке, из филе делаем фарш. Смешиваем фарш, картофель, яичный белок, соль, специи. Формируем котлетки, выкладываем на противень и делаем в них углубления для начинки. Помидоры мелко режем, чуть подсаливаем и выкладываем в гнезда. Сверху посыпаем тертым сыром. Отправляем в духовку на 40 минут до готовности. Подаем с овощами.

КБЖУ: 344 ккал; Б – 42,0; Ж – 9,5; У – 21,0

КБЖУ на день: 1104 ккал; Б – 96,3; Ж – 24,6; У – 123,5

27-28 ДЕНЬ

Menu

ЗАВТРАК

НЕЖНЫЙ МАННИК



- Манка – 150 г
- Йогурт натуральный – 150 г
- Молоко 2,5% – 150 г
- Творог 5% – 200 г
- Ванилин – 2 г
- Подсластитель – по вкусу

Варианты замены продуктов: йогурт и молоко можно заменить обычным кефиром. Творог лучше использовать в брикете.

Манку залить молоком на 10 минут молоком. Затем добавить в миску все остальные ингредиенты и смешать блендером.

Перелить все в силиконовую форму (или форму, смазанную сливочным маслом), поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 40 минут. Готовность проверить зубочисткой.

КБЖУ: 475 ккал; Б – 32,1; Ж – 9,1; У – 64,3

ОБЕД

ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ



- Филе куриного бедра – 250 г (вес без кости)
- Картофель – 300 г
- Морковь – 70 г
- Лук – 50 г
- Чеснок – 1 зубчик

Варианты замены продуктов: мясо можно использовать любое. По желанию можете добавить томатную пасту.

Все ингредиенты крупно нарезаем, приблизительно одинаковыми кусочками. Курицу обжариваем до золотистой корочки в большой сковороде без масла на сильном огне. Затем убавляем огонь, добавляем к курице нарезанные на средние кусочки овощи, давленый чеснок и тоже слегка обжариваем минут 5, солим перчим. Добавляем немного воды (чтобы она еле прикрывала овощи). Уменьшаем огонь, закрываем крышкой и тушим до готовности. Если хотите больше подливки, можете добавить больше воды. При подаче можно посыпать любимой зеленью.

КБЖУ: 359 ккал; Б – 25,7; Ж – 13,7; У – 25,7

УЖИН

СКУМБРИЯ С ОВОЩАМИ



- Скумбрия – 300 г
- Лимон – несколько долек
- Соль, специи – по вкусу
- Морковь – 100 г
- Болгарский перец – 50 г
- Помидор – 100 г

Варианты замены продуктов: вместо скумбрии можете взять любую рыбу семейства лососевых (лучше семгу, она ближе по количеству полезных жиров), либо обычную белую нежирную рыбу, но тогда после того, как она будет готова, полейте ее 1 ст.л. нерафинированного растительного масла.

Рыбу промыть, вынуть внутренности, натереть специями. Внутри положить пару долек лимона. Морковь и помидоры нарезать кружочками, болгарский перец – кольцами. На противень (в идеале на силиконовый коврик) выложить овощи, чуть подсолить и сверху выложить рыбу. Сбрызнуть все лимонным соком. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 25–30 минут.

КБЖУ: 287 ккал; Б – 30,2; Ж – 14,3; У – 8,9

КБЖУ на день: 1121 ккал; Б – 88,0; Ж – 37,1; У – 98,9

29-30 ДЕНЬ

Menu

ЗАВТРАК



СКРЭМБЛ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

- Яйца – 4 шт
- Фасоль стручковая – 400 г
- Лук репчатый – 60 г
- Ржаной/зерновой хлеб – 150 г
- Сыр 35% – 60 г

Варианты замены продуктов: можете заменить стручковую фасоль на любые овощи, т.к. сделать простой скрэмбл и подать с овощной нарезкой. Вместо хлеба можно взять тонкий лаваш.

Лук с фасолью обжарить до готовности без масла. Вбить яйца и жарить, постоянно помешивая, пока яйца не будут готовы. Подсолить по вкусу. Для бутерброда сыр тонко нарезать, выложить на хлеб и расплавить в микроволновке.

КБЖУ: 500 ккал; Б – 32,0; Ж – 17,8; У – 51,4

ОБЕД

КУРИЦА В СМЕТАНЕ



- Куриное филе – 300 г
- Лук репчатый – 60 г
- Сметана 10% – 40 г
- Йогурт натуральный – 60 г
- Гречка – 100 г (в сухом виде)
- Соль, специи – по вкусу
- На гарнир: свежие/тушеные/запеченные овощи – 200 г

Варианты замены продуктов: вместо гречки можете выбрать любую другую крупу, куриное филе заменить на индейку.

Куриное филе нарезать маленькими кусочками, лук – полукольцами. Обжарить без масла до полной готовности лука. Затем добавить сметану, йогурт, соль и специи. Тушить под крышкой все до готовности. Подавать с отварной гречкой и овощами.

КБЖУ: 439 ккал; Б – 41,5; Ж – 11,6; У – 42,0

УЖИН

БАВАРСКИЙ САЛАТ



- Филе бедра индейки – 200 г
- Помидор – 200 г
- Маринованный огурец – 150 г
- Хлеб ржаной – 40 г
- Сыр сулугуни – 40 г
- Петрушка – по вкусу
- Соевый соус – 2 ст.л
- Йогурт натуральный – 100 г

Варианты замены продуктов: мясо можно заменить на филе грудки, сыр можно выбрать любой, в том числе, брынзу или моцареллу.

Индейку отварить, нарезать мелким кубиком, помидоры, огурцы и сыр тоже нарезать кубиками. Хлеб нарезать маленькими квадратиками, подсушить в микроволновке (должны получиться сухарики). Смешать все ингредиенты, заправить соевым соусом и йогуртом. Украсить сухариками.

КБЖУ: 303 ккал; Б – 28,9; Ж – 12,1; У – 20,8

КБЖУ на день: 1242 ккал; Б – 89,7; Ж – 41,5; У – 114,7