



1.

Варианты завтрака

Бутерброд с сыром

2 кусочка хлеба.

2 ч. л. обезжиренного плавленого сыра, 2 тонких кусочка (20 г) постного сыра.

Кусочки огурца и помидора.

1 фрукт на выбор.

Кофе или чай, 1 ч. л. мёда.

Каша с хлебом

2,5 ст. л. овсяных или других хлопьев,

100 мл молока, воды.

1 кусочек хлеба.

2 ч. л. обезжиренного плавленого сыра, 2 мал. кусочка филе сельди.

Кусочки огурца и помидора.

1 фрукт на выбор.

Кофе или чай, 1 ч. л. мёда.

Творог с овсяными хлопьями

2 ст. л. обезжиренного творога,

5 ст. л. овсяных хлопьев,

1/2 стакана молока,

120 г фрукт. компота.

1 ч. ложка сахара.

Кофе или чай,

1 ч. л. мёда.

Накануне вечером залей овсяные хлопья молоком. Утром добавь творог, компот.

Рисовая каша с яблоками

5 ст. л. рисовых зёрен,

150 мл воды, 1 яблоко, 1 ч. л. сахара, корица.

200 г обезжиренного фруктового йогурта.

Порежь яблоко на кусочки, немного повари и добавь в рис и сахар. Ешь с йогуртом.

1 день

Обед

Запечённое филе рыбы

120 г филе свежей, постной рыбы.

Нарежь 2 больших помидора и выложи на противень чередуя со слоями рыбы.

Щедро посыпь укропом,

добавь 2 ч. л. обезжиренного маргарина. Запекай в духовке до готовности.

Свари 3 картошки.

Десерт

Взбей 3/4 стакана ягод

с 250 мл пахты,

добавь 2 ч. л. мёда.

Ужин

Овощной салат с курицей

Нарежь китайскую капусту, помидор, огурец, паприку, лук порей – всего 300 г, добавь соль, лимонный перец и бальзамический уксус.

Обжарь 100 г куриного филе с

1 ч. л. растительного масла и выложи на салат.

Съешь с 3-мя кусочками хлеба.

Перекус

Натри 1 большую морковь.

60 г консервированного ананаса.

1 кусочек хлеба, 1 ст. л. варенья.

NB! Свари 1 картофелину для салата на следующий день.

2 день

Обед

Тушёные овощи со свиной

Обжарь 90 г постной свинины,

добавь 1 луковицу, 100 г капусты, 100 г броквы, 1 морковь, 1,5 картофелины.

Добавь 1/2 литра воды, приправы, туши до готовности.

Десерт

100 г обезжиренного творога смешай с 2 ст. л. молока.

Добавь 2 ч. л. сахара.

Подсуши 1 маленький тост и смели.

Добавь в творог и посыпь корицей.

Ужин

Салат с сельдью

60 г сельди порежь на кусочки,

1 маленькая картофелина,

1 вар. свёкла, 1 консервир. огурец, 1 луковица,

1 варёное яйцо.

Для соуса смешай 1,5 ст. л. обезжиренного майонеза, с 1 ст. л. йогурта без добавок, горчицей, приправами.

1 кусочек хлеба.

Перекус

1 апельсин,

200 г листьев салата с огурцом и томатами.

Добавь 1 ст. л. семян подсолнечника или 1 ч. л. растительного масла.

3 день

Обед

Гороховый суп

50 г гороха доведи до кипения с водой, в которой его замачивали.

Обжарь 30 г постной свинины,

1 луковицу и 1 морковь в

2 ч. л. растительного масла,

добавь в суп 1 ст. л. крупы,

Вари на медленном огне.

1 кусочек хлеба.

Десерт

120 г фруктового компота.

Ужин

Макароны с мясом и овощами

Отвари 25 г макарон,

обжарь 120 г постного говяжьего фарша с

1 луковицей, добавь 200 г замороженных овощей и 30 г консервированных томатов.

Добавь макароны.

Перекус

200 г обезжиренного фруктового йогурта,

2 маленьких мандарина,

200 г нарезанных брусочками огурцов, паприки, моркови.



1.

4 день

Обед

Суп с макаронами и бобами

Обжарь 1 луковицу, чеснок и пригоршню турецкого гороха в

1 ч. л. растительного масла.

Добавь 50 г консервированных бобов,

120 г консервированных томатов,

300 мл воды, базилик, соль, перец и

25 г макарон.

1 кусочек хлеба.

Десерт

2 ст. л. обезжиренного творога + 1 ч. л. сахара,

1 стакан фруктового киселя.

Ужин

Вок из фарша и капусты

Обжарь на вок 1 зубчик чеснока с 1 ч. л. растительного масла, добавь

120 г постного говяжьего фарша.

Смешай с 250 г измельчённой капусты и 1/2 паприки.

Обжарь, пока овощи не станут мягкими, добавь соевый соус и перец, затем 100 мл воды с добавлением 1 ч. л. муки, для загущения.

Съешь с 1 маленькой картофелиной.

Перекус

3/4 стакана замороженных ягод,

100 г обезжиренного фруктового йогурта,

нарежь 150 г любых овощей, в салат добавь

3 мелко нарезанных крабовых палочки.

6

0.5

0.5

0.5

0.5

1

1

0.5

1 0.5

4

0.5

2

1

0.5

2

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

5 день

Обед

Бройлер с овощами

Обжарь 120 г филе бройлера в

1 ч. ложке растительного масла.

Добавь лук, порей, 1 морковь, потуши. В конце добавь томаты, 50 г грибов и 50 г турецких бобов.

Съешь со 100 г отваренного картофеля.

Десерт

Коктейль из 150 г ягод и

80 мл молочного мороженого.

Ужин

Запеканка из риса и моркови

Отвари 50 г риса и добавь

150 г тёртой моркови,

50 г постной ветчины выложи в форму.

100 мл молока смешай с приправами, мускатным орехом и добавь в форму.

Добавь 2 ч. л. обезжиренного маргарина и

1 ст. л. пшеничных отрубей.

Запекай до готовности.

Перекус

2 сухих хлебца,

3 крабовых палочки,

1 тёртая морковь,

60 г консервированных ананасов в собственном соку.

NB! На завтра отвари 3 картофелины.

6

1.5

0.5

1

1

1

1

4

2

0.5

0.5

0.5

0.5

2

0.5

0.5

0.5

0.5

6 день

Обед

Запеканка из картофеля и салаки

Нарежь 3 варёных картофелины и 1 луковицу.

Положи в форму с 90 г филе салаки.

Взбей 1 яйцо с

100 мл молока, солью, залей картофель. Запекай до готовности.

Съешь с салатом из 1 варёной свёклы и 1 консерв. огурца.

Десерт

1/2 мелко нарезанного банана, с

75 г йогурта без добавок.

Ужин

Куриный суп с овощами

Нарежь 1 луковицу, порей, 2 моркови, 1 брюкву,

45 г куриного филе и обжарь в

1 ч. л. растительного масла.

Вскипяти 400 мл воды, добавь приправы, 1/2 паприки и обжаренные овощи и курицу.

Затем добавь 120 г консервированных томатов.

2 кусочка хлеба.

Перекус

150 г измельчённых капусты и моркови,

1 ч. л. растительного масла,

2 сухих хлебца,

1/2 банана.

6

1.5

1.5

1

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

4

0.5

0.5

0.5

0.5

2

2

0.5

0.5

0.5

0.5

7 день

Обед

Бобовый суп с ветчиной

Отвари 300 мл овощной смеси с 2 маленькими, мелко нарезанными картофелинами.

В 1 ч. л. растительного масла обжарь

50 г постной ветчины с луком.

Добавь 100 г белой консервированной фасоли,

а также соус Worchester.

2 кусочка хлеба.

Десерт

Удали сердцевину яблока.

Смешай 15 г изюма с

1 ч. л. мелко нарезанных орехов

и 1 ч. л. мёда,

корицей, 1 ч. л. сока лимона. Полученной массой наполни

яблоко и запекай в духовке.

Ужин

Голубцы с грибами

4 листа капусты отвари в подсоленной воде.

Обжарь 120 г мелко нарезанных грибов, 1 луковицу и чеснок.

В остывшую смесь добавь 1 яйцо, горчицу, порошок паприки и приправы. Массу заверни в листья капусты, выложи в форму, выпекай в духовке.

Для соуса смешай 2 ст. л. обезжиренного майонеза с 2 ст. л. йогурта без добавок.

Ешь с 2 маленькими варёными картофелинами.

NB! Приготовить будет проще, если использовать листья Китайской капусты, немного подержав их в кипятке.

Перекус

Какао – добавь к 200 мл молока

2 ч. л. порошка какао и 2 ч. л. сахара.

2 сухих хлебца.

6

1

0.5

0.5

1

1

1

0.5

0.5

0.5

4

0.5

0.5

1

1

1

2

1

0.5

0.5