



2.

Варианты завтрака

Бутерброд с творогом

2 куса хлеба.

3 столовые ложки обезжиренного творога, 1 столовая ложка йогурта без добавок.

Небольшой мелко нарезанный лук, зелень, соль и кусочки помидора.

1 груша или 100% фруктовый сок.

Кофе или чай с одной чайной ложкой меда.

Цельнозерновой хлеб с йогуртовым лакомством

1 цельнозерновая булочка или хлеб (40 г),

4 чайные ложки плавленного сыра (до 15%), 1 крабовая палочка.

Лист салата, дольки огурца и помидора, 5 столовых ложек (75 г) йогурта без добавок,

2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка какао.

1 яблоко.

Кофе или чай с одной чайной ложкой меда.

Булочку перережь напополам, на одну половинку намажь сыр, положи лист салата и крабовую палочку, на вторую – положи или ешь вместе с йогуртом с какао.

Мюсли с бананом

1 небольшой банан,

200 мл кефира или 150г йогурта без добавок,

5 столовых ложек мюсли (до 8% жиров).

Кофе или чай с одной чайной ложкой меда.

Утренняя каша

5 столовых ложек хлопьев крупы,

100 мл молока, 100 мл воды, 100 мл йогурта без добавок.

1 фрукт по выбору.

Кофе или чай с одной чайной ложкой меда.

NB! Выбирай цельнозерновые хлопья, чтобы было ощущение сытости. Вечером облей их водой, чтобы на следующее утро каша была бы готова за пару минут.

1 день

Обед

Рыба с овощами

Обжарь морковь, порей, лук, паприку и помидоры, вместе 300 г в

1 ч. л. растительного масла.

Измельчи 160 г филе постной рыбы (хек, минтай и т. д.) с лимоном и солью.

В форму для запекания попеременно выложи рыбу и овощи, приправы, залей 100 мл овощного бульона, запекай 15 мин. на средней температуре.

150 г картофельного пюре.

Десерт

100 мл ванильного мороженого с фруктовым соусом.

Ужин

Булочка грубого помола с куриным филе

Обжарь 90 г куриного филе.

Нарежь 300 г овощей (китайская капуста, огурец, помидоры, порей и т.д.), добавь соль, перец, лимонный сок и

1 ч. л. растительного масла.

Съешь с 60 г хлеба грубого помола.

Перекус

200 мл обезжиренного фруктового йогурта,

60 г консервированных ананасов.

NB! Свежие овощи можно заменить на смесь замороженных овощей.**NB!** Приготовь картофельное пюре для запеканки и на следующий день. Отвари 400 г картофеля и взбей с кипячёным молоком.

2 день

Обед

Картофельная запеканка с фаршем

Обжарь 120 г постного фарша,

1 лук, 150 г грибов, добавь

2 ч. л. муки и 100 мл молока,

3 ст. л. томатного соуса и немного воды, по необходимости.

Выложи в форму 200 г картофельного пюре

и обжаренный фарш, приправы, сверху выложи большие ломтики помидоров и запекай 20 мин.

Десерт

100 мл постного фруктового йогурта.

Ужин

Тёплый овощной салат с крабовыми палочками

Подогрей на тefлоновой или вок сковороде 2 ч. л. растительного масла,

обжарь 200 г мороженных овощей, паприку, в течение 7–10 мин, добавь приправы.

Нарежь 90 г крабовый палочек,

добавь овощи с соком 1/2 лимона и ещё немного потуши, в конце добавь укроп.

Съешь с 1 ломтиком хлеба.

Перекус

1 яблоко,

1 кусочек белого хлеба с

2 ч. л. варенья, чай.

NB! Если используешь традиционный фарш, тогда на 1 порцию бери 70 г.**NB!** Если твоё число единиц больше, увеличь порцию фарша в 2 раза, и/или порцию картофеля или хлеба.

3 день

Обед

Рис с мясом

Нагрей в кастрюле 2 ч. л. раст. масла и добавь

2 ст. л. риса, мелко нарезанные лук, чеснок и 1/2 паприки, посоли.

Обжарь 120 г постного фарша около 5 мин.

Добавь 50 г консервированной кукурузы, 1 ст. л. томатной пасты и 2 ст. л. кетчупа,

120 мл воды, всё потуши на медленном огне.

Кушай с консервированным огурцом.

Десерт

60 г фруктового компота с 1 ст.л. ванильного мороженого.

Ужин

Салат с тунцом

Сбланшируй 100 г стручковой фасоли, добавь нарезанный помидор, консервированный огурец, лук, 50 г консервированной кукурузы,

2 варёные картофелины,

80 г тунца в собственном соку.

На тарелку выложи листья салата, сверху выложи приготовленный салат.

Съешь с 1 ломтиком хлеба.

Перекус

1 груша,

200 мл постного фруктового йогурта.

NB! Если твоё число единиц больше, увеличь порцию риса и/или фарша.**NB!** Дополнительно отвари 2 картофелины для салата на следующий день.



2.

4 день

Обед

Макароны с соусом из тунца

Свари 50 г макарон.

Обжарь лук и чеснок в 1 ч. л. раст. масла.

Добавь 80 г тунца в собственном соку

100 мл молока,

40 г плавленного сыра (до 15%),
зелень и приправы.Для салата натри 2 моркови, добавь 1 ч. л. кусочков
консервированных ананасов и сок лимона.

Ужин

Картофельный салат
с ветчиной и фасолью

Мелко нарежь 2 варёные картофелины, добавь

80 г красной консервированной фасоли,

1 мелко нарезанную луковичу, консервированный огурец,

100 г филе ветчины.

Для соуса смешай 1 ч. л. растительного масла
с 1 ст. л. яблочного уксуса.

Съешь с 1 ломтиком хлеба.

Перекус

3 маленьких мандарина,

100 г обезжиренного фруктового йогурта,

2 сухих хлебца.

NB! Если твоё число единиц больше, в обед увелич порцию тунца и/или порцию
хлеба на ужин и перекус.

5 день

Обед

Запеканка с брокколи и ветчиной

Пропарь 300 г брокколи,

Нарежь 2 средних отваренных картофелины,

100 г ветчины, выложи в форму.

В 100 мл молока, добавь 40 г плавленного сыра, горчицу,

мускатный орех, соль и добавь в овощи.

Запекай на 200 градусах 20 мин.

Десерт

В 1 ч. л. растительного масла обжарь

маленькое яблоко и грушу.

Посыпь корицей и 1 ч. л. сахара.

Ужин

Салат с курицей и овощами

Нарежь 50 г Китайской капусты, 50 г огурца и 1 помидор.

Отвари 150 г стручковой фасоли.

Обжарь 90 г куриного филе.

Для соуса смешай 1 ст. л. 20% майонеза
и 1 ст. л. йогурта без добавок.

Съешь с булочкой грубого помола.

Перекус

120 г крема из обезжиренного творога,

2 сухих хлебца,

Фруктовый чай.

NB! Если твоё число единиц больше, увеличь в салате и/или запеканке порцию
картофеля и/или куриного филе.

6 день

Обед

Квашеная капуста с фасолью

90 г постной свинины обжарь с луком.

К 1 ч. л. раст. масла, добавь соль и перец.

Положи в кастрюлю 250 г квашеной капусты, добавь мясо,

1/2 красной паприки и 100 г консервированной красной фасоли.

Добавь 2 ч. л. сахара, туши 20 мин.

Кушай с 2 средними отварными картофелинами.

Десерт

100 мл ванильного мороженого

Ужин

Омлет с овощами

Нарежь 1 луковичу, 1 помидор, 50 г грибов.

Обжарь 50 г ветчины в

1 ч. л. растительного масла.

Добавь 1 взбитое яйцо с

1 ст. л. воды, посоли.

Съешь с 1 кусочком хлеба и

2 консервированными или солёными огурцами.

Перекус

1 яблоко,

200 мл обезжиренного фруктового йогурта.

NB! Для меню следующего дня отвари 3 средние картофелины.**NB!** Если твоё число единиц больше, увеличь порцию картофеля и/или мяса.

7 день

Обед

Сытная запеканка

Обжарь 90 г постной ветчины с луком в

1 ч. л. растительного масла.

Мелко нарежь 1 морковь, порей, горсть грибов, 1 помидор.

3 варёные картофелины помни и выложи в форму,

залей 150 мл овощного бульона.

Смешай 50 мл йогурта без добавок с 2 ч. л. плавленного
сыра 1 ч. ложкой сухарей.

Десерт

1 стакан кефира с 1 ч. л. сахара и корицей

Ужин

Куриное филе
с морожеными овощами

Обжарь 90 г куриного филе с

в 1 ч. л. раст. масла,

добавь 2 ст. л. апельсинового сока,

150 г смеси из мороженной цветной капусты, брокколи и

моркови, через 5 мин добавь

нарезанные помидоры и паприку.

Добавь соус сои и Worcester, имбирь.

Съешь с 60 г хлеба.

Перекус

1 апельсин,

2 сухих хлебца с 2 ч. ложками варенья и

2 ч. л. мёда.

NB! Если твоё число единиц больше, увеличь порцию картофеля и/или мяса.