



3.

Варианты завтрака

Салат с крабовыми палочками

100 мл отваренного риса,
3 крабовых палочки,
1/2 свежего огурца и помидора, маринованные шампиньоны.

Для соуса:

70 мл йогурта без добавок, приправы.

1 кусочек хлеба,

1 фрукт по выбору,

Кофе или чай с 1 ч. л. мёда.

4

1

0.5

0.5

1

1

Горячие бутерброды

2 кусочка белого хлеба или хлеба для тостов,
30 г сыра, кусочки помидора,

1 маленький банан или яблоко,
1 ч. л. сахара и корица.

Кофе или чай с 1 ч. л. мёда.

Один бутерброд запекать с сыром, на второй положить сверху нарезанный кольцами банан или яблоко, посыпать сахаром и корицей.

4

2

1

1

1

Сытный омлет

В 1 ч. л. растительного масла обжарить

лук, помидоры, паприку, шампиньоны.

1 яйцо взбить с

100 мл молока,

1 кусочек хлеба,

1/2 банана.

Кофе или чай с 1 ч. л. мёда.

4

0.5

0.5

1

0.5

1

0.5

Каша с домашним сыром

5 ст. л. овсяных или других хлопьев,

200 мл воды,

50 г домашнего сыра,

1 фрукт по выбору.

Кофе или чай с 1 ч. л. мёда.

Свари кашу, затем добавь сыр.

4

2

1

1



2 день

Обед

Стейк из лосося с картофелем

80 г свежего лосося запекать в фольге.

Открой фольгу, положи 1 ч. л. сливочного масла 15 г миндаля, подрумянь.

Отвари 2 небольшие картофелины.

300 г тушёных овощей.

6

2

1

1

1

1

Десерт

120 мл йогуртового мороженого,

1 ст. л. ягодного соуса.

1

Ужин

Суп с плавленым сыром

В 300 мл воды свари 2 средние картошки,

300 г мороженых или свежих овощей,

Добавь приправы и зелень.

Когда суп будет готов, добавь

2 ст. л. плавленого сыра (до 25%).

Съешь с 1 кусочком хлеба.

4

1

1

1

1

1

1

Перекус

150 г сливы или киви,

100 г обезжиренного творога с

2 ч. л. варенья.

Чай.

2

1

1

1

NB! Если твоё число единиц больше, используй двойную порцию лосося или картофеля или хлеба.

1 день

Обед

Котлеты с макаронами

120 г постного фарша.

В 1 ч. л. растительного масла,

Обжарь лук, паприку, помидоры и шампиньоны – всего 300 г.

Добавь 180 мл отваренных макарон.

6

2

0.5

1

1.5

Десерт

1 ст. л. шоколадного крема с

2 ст. л. густого киселя.

1

Ужин

Свекольный салат

Размельчи 1 маленькую луковицу, 2 большие свеклы,

1 маринованный огурец, 1 отварную морковь,

1/2 яблока,

1 варёное яйцо.

Сверху положи 2 ч. л. 45% майонеза.

Добавь приправы.

Съешь с 1 кусочком хлеба.

4

1

0.5

1

0.5

1

1

Перекус

100 мл питьевого йогурта,

15 г сухофруктов,

1 ст. л. мюсли.

2

1

0.5

0.5

NB! Если будешь использовать жирное мясо, уменьшь порцию до 80 г.

NB! Если будешь использовать 20% майонез, увеличь порцию до 4 ст. л.

3 день

Обед

Курица в кисло-сладком соусе

Нарежь 180 г куриного филе и обжарь

2 ч. л. растительного масла, добавь и потуши,

2 ст. л. консервир. кукурузы, 1 помидор и паприку,

60 г консервированных ананасов, кари, соль.

Когда будет готово, добавь 100 мл отваренного риса.

6

2

1

1

0.5

1

Десерт

60 г персикового компота

с 1 ст. л. ванильного мороженого.

0.5

Ужин

Цветная капуста с сыром

Отвари 300 г цветной капусты в подсоленной воде.

Подсуши 2 хлебца для тостов.

Капусту выложи в форму, посыпь измельчёнными тостами,

50 г тёртого постного сыра.

Запекай, пока не образуется жёлтая корочка.

4

1

2

1

1

Перекус

1 кусочек хлеба с

30 г копчёного лосося, луковица, соль, перец.

2

1

1

NB! Если твоё число единиц больше, увеличь кол-во риса и/или кол-во курицы и сыра.

NB! Дополнительно отвари 2 картофелины для салата на следующий день.



3.

4 день

Обед

Серый горох с соусом из ветчины

8 ст. л. варёного серого гороха.

Обжарь с 1 ч. л. растительного масла лук, чеснок и

100 г ветчины горячего копчения.

К 1 ч. л. муки добавь 100 мл молока,

200 мл кефира или пахты.

Съешь с маринованными огурцами.

Десерт

100 фруктового киселя с 1 ст. л. сливок или

ванильного мороженого.

Ужин

Салат из красной капусты с апельсинами

Мелко нарежь 150 г красной капусты, добавь

100 г апельсина и 1/2 банана.

Заправка – смешай 1 ч. л. растительного масла с соком лимона и

100 мл йогурта без добавок.

1 кусочек хлеба с

50 г филе ветчины.

Перекус

Быстрый салат из 1 яйца, 3 крабовых палочек,

Свежего огурца и 1 ч. л. 20% майонеза.

2 сухих хлебца.

NB! Салат необходимо поставить в холодильник на 30 минут!**NB!** Если твоё число единиц больше, на обед увеличь порцию гороха и ветчины и/или хлеба на ужин или закуску.

5 день

Обед

Суп пюре из цукини с курицей

90 г филе свежей курицы с пряностями

Отвари в 0,5 л воды в течение 10–15 мин, Курицу вытаски. В бульоне отвари (10 мин), измельчённые 250 г цукини и 50 г лука.

Массу смели в блендере с 2 дольками чеснока, добавь кусочки курицы, мускатный орех.

2 ст. л. 10% сливок.

Съешь с 2 кусочками хлеба.

Десерт

Удали из яблока сердцевину и наполни

7 г мёндаля, 1 ч. л. сахара, корица.

Ужин

Картофельные блинчики

Натри 2 средние картофелины и

добавь 1 яйцо,

жарь в 1 ч. л. растительного масла.

Натри 100 г моркови, 50 г маринованных огурцов.

Добавь сок лимона, чеснок, соль.

В качестве соуса – 150 мл йогурта без добавок.

Перекус

1 кусочек хлеба с

50 г анчоусов, маринованных огурцов.

Фруктовый чай.

NB! В обед кусочек хлеба можно заменить 1 варёной картошкой, смолотой для супа.**NB!** Если твоё число единиц больше, на обед увеличь кол-во картофеля и/или хлеба, и/или курицы и/или скушай 2 порции на перекус.

6 день

Обед

Грибной пудинг

300 г свежих грибов посоли и потуши в собственном соку.

Разомни 2 средние отваренные картофелины.

Добавь 1 яйцо,

1/2 стакана кипячёного молока.

Выложи в сковороду, смазанную 1 ч. л. масла.

Посыпь 15 г тёртого сыра и запекай до желтой корочки.

Десерт

100 мл фруктового йогурта,

1 ст. л. мюсли.

Ужин

Огуречный салат с крабовым мясом

Нарежь соломкой 300 г свежих огурцов,

6 крабовых палочек,

4 ч. л. 40% маонеза,

укроп, соль.

Съешь с 1 кусочком хлеба.

Перекус

1 горячий бутерброд с

1 тёртым яблоком, корицей и 1 ч. л. сахара.

NB! Для меню следующего дня дополнительно отвари 2 средние картофелины.**NB!** Крабовые палочки можно заменить 100 г варёных креветок.**NB!** Если твоё число единиц больше, на обед увеличь кол-во картофеля и/или хлеба на ужин, и/или порцию крабовых палочек и/или съешь 2 порции на перекус.

7 день

Обед

Свинина гриль с тушёной капустой

Приготовь на гриль 120 г постной свинины.

2 средние отваренные картофелины.

В 200 мл натурального апельсинового соуса,

Потуши 300 г квашенной капусты.

Десерт

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

Ужин

Салат из томатов, сыра и яйца

300 г томатов нарежь кусочками.

Отвари 1 яйцо, мелко нарежь.

Натри 15 г обезжиренного сыра.

Выложи в салатницу и залей соусом – чеснок, приправы, 4 ч. л. 20% майонеза.

Съешь с 1 кусочком хлеба.

Перекус

1 кусочек хлеба.

80 г тунца в собственном соку, томат, листья салата.

Фруктовый чай.

NB! Перед употреблением салат необходимо поставить в холодильник на 10 минут.**NB!** Если твоё число единиц больше, увеличь порцию картофеля, хлеба и/или мяса.