

День №1

Яйцо целое (30.0 грамм)
Куриная грудка (225.0 грамм)

Завтрак	Картофель отварной	150 гр
	Капуста с грибами тушеная	50 гр
	Ржаной хлеб	20 гр.
Ланч	Чернослив	100 гр
	Грецкий орех	20 гр
	Яблоко	80 гр.
Обед	Картофель отварной	150 гр
	Капуста с грибами тушеная	50 гр
	Котлеты с творогом	30 гр.
Полдник	Творог с бананом и кефиром	200 гр
Ужин	Котлеты с творогом	200 гр
Перекус	Ряженка 2.5 %	200 гр

Капуста с грибами тушеная

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Все ингредиенты покрошить соломкой или кубиками .

Слегка обжарить лук на сухой сковороде. Все остальное тушить, добавляя поочередно - морковь, капуста, грибы, соль, зелень, соль, приправы.

Периодически все перемешивать, по необходимости добавляя горячую воду, чтобы тушилось и не пригорало

. ИНГРЕДИЕНТЫ

- капуста белокочанная - 75 гр
- Грибы шампиньоны или вешенки - 75 гр
- морковь - 25 гр
- лук репчатый -25 гр

Котлеты с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог нежирный (65.0 грамм)

День №2

Завтрак	Легкая овощная яичница с грудкой	200 гр
Ланч	Яблоки, запеченные с творогом	200 гр
Обед	Салат из огурцов с творогом и чесноком	100 гр
	Каша гречневая, запаренная	100 гр
Полдник	Творог мягкий диетический, нежирный	150 гр
Ужин	Семга запеченная	200 гр
Перекус	Белковая яичница	200 гр

Легкая овощная яичница с грудкой

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Овощи и грудку отварить с солью и специями (хватит и 10 минут). Капусту разобрать на соцветия. Бульон слить (потом его можно использовать для супчика). Высыпать на тефлоновую сковородку (без масла) и разбить туда 5 яиц. Помешивая жарить минут. ВСЕ!
Количество порций: 7

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Фасоль стручок (замороженная) - 300гр.
- Капуста цветная (тоже заморозка) - 400гр.
- Филе грудки без кожи - 2шт.
- Яйца - 5шт.
- Соль, специи по вкусу.

Яблоки запеченные с творогом

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Из яблок удалить наполовину сердцевину и заполнить ее творогом с ягодами. Испечь.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоки, творог, курага, орехи, изюм, чернослив, мед.

Салат из огурцов с творогом и чесноком

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Огурцы - 4 средних, порезать, чеснок - 1-2 зубочка потереть на мелкой терке, добавить творог, сметану, посолить, перемешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- огурцы - 4 шт., средних
- творог зерненный - 350гр
- чеснок - 1-2 зубочка
- сметана 15% - 1-2 ст. л.

Семга запеченная

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Взять 540 гр семги порезать на стейки, полить соком половины лимона натереть солью с перцем продержать 60 мин и потом в духовку на 40 мин
Количество порций: 4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- семга 540 гр
- соль 25 гр
- перец 5 гр
- лимон половина

Белковая яичница

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Отделяем белки от желтков, белки выливаем на разогретую сковороду с тефлоновым (керамическим) покрытием и жарим до готовности. Соль-перец по вкусу.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яичный белок

День №3

Завтрак	Каша гречневая с грибами	200 гр
	Салат из творога с овощами	50 гр
	Хлеб, ржаной	20 гр
Ланч	Фруктовый салат (киви, мандарины, бананы, груши, виноград)	250 гр
Обед	Каша гречневая с грибами	200 гр
	Салат из творога с овощами	50 гр
	Хлеб, ржаной	20 гр
Полдник	Творог с яблочным пюре	200 гр
Ужин	Отварная говядина постная	150 гр
	Салат легкий (капуста+помидор+огурец)	100 гр
Перекус	Кефир 2,5% жирности	200 гр

Каша гречневая с грибами

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Отвариваем гречиху до полного выпаривания жидкости, слегка посолив. Отдельно режем лук тонкими полукольцами, жарим до образования золотистого цвета и сладковатого аромата, добавляем тёртую на мелкой тёрке морковь. Далее через минуту добавляем порубанные грибы (сильно мелко не рубите), обжариваем до выпаривания жидкости, солим, добавляем специи укропа. Смешиваем грибы с кашей.
Количество порций: 5

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Гречиха - 1 стакан
- Грибы 500г
- Луковица 1 шт
- Морковь - по вкусу.
- Соль, укроп.

Салат из творога с овощами

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Творог размять и смешать со сметной, добавить мелко порезанные огурцы и помидору, всю зелень, чеснок, посолить, посыпать красным шафраном.
Количество порций: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 гр. обезжиренного творога
- 40 гр. 15% сметаны
- 70 гр. Помидор
- 80 огурца свежего
- 4 гр. Чеснок
- 2 гр. Петрушки
- 2 гр. Укропа
- 2 гр. Сельдерея
- 4 гр. шафран сухой красный
- соль по-вкусу

Фруктовый салат

(киви, мандарины, бананы, груши, виноград)

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Все нарезать и заправить йогуртом.
Количество порций: 4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Йогурт (лучше маложирный)-200 гр.
- Киви-2 шт.
- Мандарины-2шт.
- Банан
- Груша
- Виноград -100гр.

Творог с яблочным пюре

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Сбить в блендере яблоко и мед, полить на творог

ИНГРЕДИЕНТЫ

- обезжиренный творог 150 г.
- яблоко
- 1 ст. л. Творога
- салат легкий=капуста+помидор+огурец
- Как Приготовить
- черри 3 шт
- капуста 3-4 листа
- огурец ¼
- оливковое масло 2 ч.л.
- соль

День №4

Завтрак	Овсяная каша с яблоком, изюмом и корицей	200 гр
Ланч	Зефир	100 гр
Обед	Овсяная каша с яблоком, изюмом и корицей	200 гр
Полдник	Хек тушеный с овощами	200 гр
Ужин	Хек тушеный с овощами	200 гр
Перекус	Кефир, 2,5% жирности	200 гр

Минтай тушеный с овощами

Как Приготовить

Филе хека режим на кубики и припускаем в небольшом количестве воды. Добавляем мелко нарезанные овощи и тушим до готовности. По желанию можно добавить сметану до 15% и зелень.

Ингредиенты

Рыба, лук репчатый, морковь, перец сладкий, соль, сметана

Овсяная каша с яблоком, изюмом и корицей

Как Приготовить

В сотейник влить яблочный сок и молоко. Добавить сахар, размешать и довести до кипения. Всыпать овсяные хлопья и варить 5–7 мин., периодически помешивая. Изюм промыть и замочить в теплой воде на 5 мин., затем отбросить на дуршлаг. Яблоко вымыть и натереть вместе с кожурой. Добавить в кашу изюм, тертое яблоко, сливки, перемешать. Подавать, присыпав корицей и украсив свежими ягодами. Количество порций: 4 по 180 грамм.

Ингредиенты

- Овсяные хлопья 100 г
- яблочный сок 250 мл
- молоко 250 мл
- коричневый сахар 1 ст. л.
- изюм 50 г
- яблоко 1 шт.
- сливки 20 мл
- корица 1 ч.л.

День №5

Завтрак	Овсяная каша с яблоком, изюмом и корицей	180 гр
	Орех грецкий	20 гр
Ланч	Салат свекольный с кедровыми орешками	200 гр
Обед	Гороховый суп-пюре без лука	150 гр
	Хлеб, ржаной	50 гр
Полдник	Творог с корицей	200 гр
Ужин	Лосось на гриле	200 гр
Перекус	Ряженка, 2,5% жирности	200 гр

Овсяная каша с яблоком, изюмом и корицей

Как Приготовить

В сотейник влить яблочный сок и молоко. Добавить сахар, размешать и довести до кипения. Всыпать овсяные хлопья и варить 5–7 мин., периодически помешивая. Изюм промыть и замочить в теплой воде на 5 мин., затем отбросить на дуршлаг. Яблоко вымыть и натереть вместе с кожурой. Добавить в кашу изюм, тертое яблоко, сливки, перемешать. Подавать, присыпав корицей и украсив свежими ягодами.

Ингредиенты

- овсяные хлопья 100 г
- яблочный сок 250 мл
- молоко 250 мл
- коричневый сахар 1 ст. л.
- изюм 50 г
- яблоко 1 шт.
- сливки 20 мл
- корица 1 ч.л.

Салат свекольный с кедровыми орешками

Как Приготовить

3 небольших отварных свеклы натереть на крупной терке, добавить столовую ложку йогурта (у меня - из моей йогуртницы), чайную ложку соевого соуса, одну дольку чеснока выжать, добавить по вкусу (я - по чуточке совсем) кайенского перца,

черного свежемолотого, мускатного ореха. Присыпаем тремя щепотками кедровых орешков и листиками петрушки.

Ингредиенты

Свекла отварная - 190 г, йогурт без добавок - 32 г, соевый соус - 5 г, чеснок - 2 г, кедровые орешки - 6 г, веточка петрушки, специи: черный молотый перец, кайенский перец, мускатный орех.

Гороховый суп-пюре без лука

Как Приготовить

Промытый и просушенный лущеный горох размельчить на кофемолке. Сварить овощной бульон из картофеля, моркови. Овощи протереть. В кипящий бульон постепенно всыпать порошок из гороха, непрерывно помешивая, прокипятить до загустения, посолить. Сливочное масло положить в тарелку. Подавать с ржаными сухариками.

Ингредиенты

½ стакана гороха, 1 морковь, 3-4 картофелины, сливочное масло, соль – по вкусу.

Творог с корицей

Как Приготовить

В творог добавить яблоко (я люблю натереть на крупной терке), мед, корица

Ингредиенты

- Творог
- Яблоко
- Мед
- Корица

День №6

Завтрак	Овсянка с черносливом и курагой на воде	200 гр
	Миндаль	30 гр
Ланч	Мандариновый салат с орехами	200 гр
Обед	Каша гречневая	100 гр
	Салат свежий из капусты, моркови, помидоров	100 гр
	Хлеб, ржаной	20 гр
Полдник	Творог нежирный	100 гр
	Кефир 1,0% жирности	100 гр
Ужин	Карп на пару	200 гр
Перекус	Кефир 2,5% жирности	250 гр

Овсянка с черносливом и курагой на воде

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Взять 70 грамм хлопьев "Геркулес" залить 250 грамм воды, варить 15 минут, до загустения. Затем взять в равных порциях чернослив и курагу по 3 штуки, порезать и смешать с овсяной кашей.

Количество порций: 2

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Хлопья «Геркулес» (70.0 грамм)
- Абрикосы сушеные без косточки (курага) (35.0 грамм)
- Фрукты: Слива сушеная (чернослив) (30.0 грамм)
- Вода (250.0 грамм)

Мандариновый салат с орехами

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Мандарины и яблоки очистите, нарежьте ломтиками. Орехи порубите. При подаче все соедините и заправьте йогуртом. Оформите листиками мяты.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- мандарины - 3 шт.
- яблоки - 4 шт.
- орехи лесные - 50 г
- йогурт - 100 г

Каша гречневая

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Залить стакан гречки двумя стаканами воды, накрыть крышкой, когда закипит - уменьшить нагрев. Варить 20 мин. В кашу по желанию добавить оливковое масло.

ИНГРЕДИЕНТЫ

ядрица, вода, масло оливковое

Салат свежий из капусты, моркови, помидоров

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Капусту (100 гр) нашинковать некрупно, чуть-чуть подавить, чтобы дала сок. Натереть на крупной терке свежую морковь (1-2 шт). Порезать помидоры (1-2 некрупных помидора). Все смешать, добавить пол-чайной ложки оливкового масла, соли, смешать с укропом для аромата. Основным ингредиентом салата должна быть капуста, остальные составляющие могут быть в том количестве, в котором пожелаете.

Карп на пару

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Тушку рыбы выпотрошить, порезать филе. Смазать оливковым маслом и пряностями. Взбрызнуть лимоном. Уложить в пароварку. Готовить в пароварке 20 минут.

День №7

Завтрак	Каша овсяная на воде	150 гр
	Миндаль	20 гр
	курага	30 гр
Ланч	Салат банан+киви	200 гр
	Миндаль	20 гр
Обед	Каша гречневая	150 гр
	Капуста квашенная	100 гр
	Хлеб, ржаной	20 гр
Полдник	Творог с бананами, медом, корицей	200 гр
Ужин	Минтай на пару	200 гр
Перекус	Кефир 2,5% жирности	250 гр

Каша овсяная на воде

Ингредиенты

Овсяная крупа, вода

Салат банан+киви

Как Приготовить

Банан-100 гр., киви- 100 гр. миндаль 20 грамм

Каша гречневая

Как Приготовить

Залить стакан гречки двумя стаканами воды, накрыть крышкой, когда закипит - уменьшить нагрев. Варить 20 мин. В кашу по желанию добавить оливковое масло.

Ингредиенты

ядрица, вода, масло оливковое

ТВОРОГ С БАНАМИ, МЕДОМ И КОРИЦЕЙ

Как Приготовить

Банан перемешать с творогом и бананами, добавить корицу.

Ингредиенты

- Творог обезжиренный 100 грамм
- Бананы 100 грамм
- Мед 1 ч.л.
- Корица по вкусу

Рыба: минтай на пару

Как Приготовить

Минтай промыть, очистить. Разрезать на порционные кусочки. Из лимонного сока, чеснока и петрушки сделать маринад. Залить рыбу маринадом и оставить на несколько часов в холодильнике. Выложить кусочки рыбы в пароварку и готовить 20-30 минут.

Ингредиенты

Минтай, сок лимона, чеснок, петрушка

День №8

Завтрак	Омлет с индейкой	150 гр
	Каша гречневая	100 гр
Ланч	Банан и яблоко	200 гр
Обед	Каша гречневая	150 гр
	Капуста квашенная	100 гр
	Хлеб, ржаной	30 гр
Полдник	Ряженка, 2,5% жирности	200 гр
Ужин	Индейка (грудка) в фольге	200 гр
Перекус	Ряженка, 2,5% жирности	200 гр

Омлет с индейкой

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Индейку мелко нарезать, быстро обжарить. Добавить помидоры. Потушить минуты 3. Вылить яйцо смешанное с молоком, солью и перцем. Закрывать крышкой и готовить 5 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ

молоко 2,5% - 150 грамм, яйцо-100 грамм, помидоры - 100 грамм, индейка - 150 грамм

Каша гречневая

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Залить стакан гречки двумя стаканами воды, накрыть крышкой, когда закипит - уменьшить нагрев. Варить 20 мин. В кашу по желанию добавить оливковое масло.

Индейка (грудка) в фольге

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Разрезать грудку вдоль, так что бы получился кармашек. Посолить, поперчить. В кармашек положить дольки апельсина без перегородок, посолить, поперчить, обмазать горчицей. Положить в фольгу и запечь в духовке минут 20-30 при 180 градусах.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Индейка 130г, 1/2 апельсина (70г), соль, перец, горчица

День №9

Завтрак	Каша овсяная	200 гр
Ланч	Орех грецкий	20 гр
	Абрикосы (курага)	50 гр
	Чернослив	50 гр
	Йогурт 1,5% жирности	100 гр
Обед	Гречневый суп	200 гр
	Хлеб, ржаной	20 гр
Полдник	Кефир, 1,0% жирности	200 гр
Ужин	Куриное филе с овощами в соусе	200 гр
Перекус	Кефир, 1,0% жирности	200 гр

Каша

Как Приготовить

В кастрюлю залить воду и молоко, после закипания всыпать овсяные хлопья, варить на слабом огне 10-15 минут.

Количество порций: 5

Ингредиенты

Хлопья овсяные геркулес 85г.

Молоко, 2,5% 300г.

Вода, проточная, питьевая 300г.

Состав на порцию (137 г)

Гречневый суп

Как Приготовить

1. Мясо нарезать небольшими кусочками
2. Залить водой, варить 1-1.5 часа.
3. Лук мелко покрошить.
4. Лук мелко покрошить.
5. Картофель нарезать кубиками или брусочками.
6. Гречку немного прокалить на сухой сковороде.
7. На растительном масле обжарить лук.
8. Добавить морковь, обжарить.
9. В бульон добавить картофель, посолить.

10. После того, как бульон закипит, добавить гречку, варить 10 минут.

11. Затем добавить лук и морковь, варить до готовности.

12. Затем добавить лавровый лист, перец.

13. Добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок.

Дать супу настояться под крышкой 15-20 минут. Готовый суп разлить по тарелкам, добавить мелко нарезанную зелень.

Количество порций: 10

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 375 г куриной грудки (без кожицы)
- 150 г. гречи
- 423 г. картофеля
- 57 г. моркови
- 51 г. лука
- 5 г. зубчика чеснока
- 1 г. лаврового листа
- соль, перец горошком, зелень
- Состав на порцию (106.2 г)

Куриное филе с овощами в соусе

Как Приготовить

Взять куриное филе (грудки) порезать кубиками, морковку потереть на терке, слегка обжарить до золотистой корочки. Готовим карри соус: немножко молока (в зависимости от кол-ва приправы карри и кол-ва соуса который вы хотите в итоге получить) подогреть (не кипятить!) и высыпать в него карри порошок. Размешать до однородной массы, чтобы не было комочков. Подогреть и добавить остальное молоко (частями!) непрерывно помешивая, так чтобы получилась однородная масса. Положить курицу на сковородку, обжарить на сильном огне до румяной корочки 3-5 минут. Залить это все готовым карри, убавить огонь (чтобы молоко не убежало) и тушить до готовности курицы (зависит от размера кубиков) За 3-5 минут до готовности добавить обжаренную морковку и соль по вкусу.

День №10

Завтрак	Омлет с индейкой и помидорами	150 гр
	Каша гречневая	100 гр
Ланч	Банан+яблоко	250 гр
Обед	Каша гречневая	150 гр
	Слат=помидор+орурец+оливковое масло	100 гр
	Хлеб, ржаной	30 гр
Полдник	Кефир, 2,5% жирности	200 гр
Ужин	Омлет с индейкой и помидорами	200 гр
	Слат=помидор+орурец+оливковое масло	100 гр
Перекус	Кефир 2.5% жирности	200 гр

Каша гречневая

Как Приготовить

Залить стакан гречки двумя стаканами воды, накрыть крышкой, когда закипит - уменьшить нагрев. Варить 20 мин. В кашу по желанию добавить оливковое масло.

Омлет с индейкой

Как Приготовить

Индейку мелко нарезать, быстро обжарить. Добавить помидоры. Потушить минуты 3. Вылить яйцо смешанное с молоком, солью и перцем. Закрыть крышкой и готовить 5 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ

молоко 2,5% - 150 грамм, яйцо-100 грамм, помидоры - 100 грамм, индейка - 150 грамм