

A close-up photograph of several ripe raspberries on a light-colored surface. The raspberries are bright red with visible drupelets and fine hairs. The image is used as a background for the text.

1600 ККАЛ

РАЦИОН ПИТАНИЯ

Продуктовая корзина

МЯСО/ ПТИЦА/ РЫБА/ МОРЕПРОДУКТЫ:

- ☐ Куриное филе – 320 г
- ☐ Куриная голень – 4 шт.
- ☐ Фарш куриный – 120 г
- ☐ Фарш домашний – 250 г
- ☐ Говядина нежирная – 420 г
- ☐ Ветчина из индейки – 30 г
- ☐ Филе индейки – 370 г
- ☐ Филе минтая – 300 г
- ☐ Слабосоленая красная рыба (семга/ лосось/кета/нерка) – 70 г
- ☐ Крабовые палочки – 100 г

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ИЛИ ИХ РАСТИТЕЛЬНОЕ АЛЬТЕРНАТИВА):

- ☐ Молоко коровье 1,5% или растительное на выбор: безлактозное/миндальное/ овсяное/нежирное кокосовое/соевое – 360 мл
- ☐ Сыр (40%) – 170 г
- ☐ Сыр фета – 30 г
- ☐ Творожный сыр – 30 г
- ☐ Сметана 20% – 130 г
- ☐ Мягкий творог 5% – 300 г
- ☐ Йогурт натуральный 3,3% – 40 г

ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ:

- ☐ Кедровые орехи – 40 г
- ☐ Тыквенные семечки – 40 г
- ☐ Курага/чернослив – 60 г
- ☐ Чернослив – 30 г

ОВОЩИ/ ЗЕЛЕНЬ:

- ☐ Помидоры – 340 г
- ☐ Томаты черри – 180 г
- ☐ Огурцы – 450 г
- ☐ Перец болгарский – 320 г
- ☐ Листья салата/айсберг – 1 упаковка
- ☐ Лук репчатый – 210 г
- ☐ Лук красный – 30 г
- ☐ Морковь – 310 г
- ☐ Свекла – 50 г
- ☐ Капуста белокочанная – 220 г
- ☐ Капуста пекинская – 80 г
- ☐ Шампиньоны – 190 г
- ☐ Картофель – 270 г
- ☐ Укроп, петрушка, зеленый лук – по пучку каждого вида
- ☐ Овощная смесь «Итальянская» (брокколи, кукуруза, томаты черри, сладкий перец, морковь, горошек) – 200 г
- ☐ Имбирь
- ☐ Чеснок

КРУПЫ/ ЗЛАКИ/ БОБОВЫЕ:

- ☐ Гречка – 30 г
- ☐ Овсяные хлопья – 150 г
- ☐ Спагетти из твердых сортов пшеницы – 30 г
- ☐ Макароны из твердых сортов пшеницы – 40 г
- ☐ Вермишель – 30 г
- ☐ Рис – 70 г
- ☐ Булгур – 30 г
- ☐ Хлебц злаковый/ржаной – 2 шт.
- ☐ Хлеб цельнозерновой/ржаной/отрубной – 240 г

Продуктовая корзина

МАСЛА:

- ☐ Оливковое масло рафинированное – для приготовления горячих блюд
- ☐ Оливковое масло нерафинированное extra virgin – для салатов и холодных блюд
- ☐ Сливочное масло 82,5%

ФРУКТЫ/ ЯГОДЫ:

- ☐ Груша – 3 шт.
- ☐ Апельсин – 2 шт.
- ☐ Яблоко красное – 2 шт.
- ☐ Яблоко зеленое кислое – 2 шт.
- ☐ Лимон – 1 шт.
- ☐ Банан – 2 шт.
- ☐ Финик – 6 шт.
- ☐ Ягоды на вкус (облепиха/брусника/клюква/микс) – 180 г

СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ:

- ☐ Лавровый лист
- ☐ Черный молотый перец
- ☐ Сушеные томаты
- ☐ Красная паприка
- ☐ Сушеный чеснок
- ☐ Тимьян
- ☐ Смесь перцев
- ☐ Корица молотая
- ☐ Карри
- ☐ Соль

КОНСЕРВАЦИЯ:

- ☐ Томатная паста – 60 г
- ☐ Красная консервированная фасоль – 40 г
- ☐ Горошек консервированный – 40 г
- ☐ Кукуруза консервированная – 40 г

СОУСЫ/ ЗАПРАВКИ:

- ☐ Лимонный сок
- ☐ Соус бальзамик
- ☐ Соевый соус
- ☐ Горчица

БАКАЛЕЯ:

- ☐ Мука
- ☐ Сахар

ПРОЧЕЕ:

- ☐ Яйца куриные – 11 шт.
- ☐ Джем/варенье
- ☐ Горький шоколад – 40 г (4 дольки)
- ☐ Арахисовая паста – 30 г
- ☐ Мед жидкий
- ☐ Фруктовый батончик (Фрутилад, Forsio и т.п.) – 2 шт. (по 30 г)

Примечание

Одним из принципов здорового рационального питания является разнообразие

Каждая продуктовая группа:

- овощи, фрукты, ягоды
- мясо/птица, яйца
- рыба и морепродукты
- бобовые и цельнозерновые
- молочные продукты
- орехи, семечки, растительные масла

содержит свой набор витаминов и минералов и, комбинируя их между собой, мы делаем рацион нутритивно питательным, сбалансированным и полноценным, не только по соотношению КБЖУ (калорий/белков/жиров/углеводов), но и по витаминно-минеральному составу.

Именно поэтому наш рацион включает в себя все продуктовые группы и разнообразные блюда на каждый день

Но если вам неудобно каждый день готовить новые блюда, вы можете выбирать меню одного дня и готовить по нему несколько дней подряд одно и то же. Или менять дни рациона местами. Но мы все же рекомендуем по возможности делать питание более разнообразным.

ЗАВТРАК | КБЖУ: 441 / 17 / 21 / 46

**ЯИЧНИЦА
С ПОМИДОРАМИ,
БУТЕРБРОД С СЫРОМ
И ГРУШЕЙ, ФРУКТОВЫЙ
БАТОНЧИК, ЧАЙ/КОФЕ**

Ингредиенты

Яичница с помидорами:

- яйца – 2 шт.
- помидор – 60 г
- укроп/петрушка/лук – по вкусу
- оливковое масло – 1 ч.л.
- соль – по вкусу

Бутерброд с сыром и грушей:

- хлеб цельнозерновой/отрубной/ржаной – 30 г
- сыр творожный – 1 ч.л.
- груша – 1 шт.
- мед жидкий – по вкусу
- кедровые орехи – 1 ч.л.

Дополнительно:

- фруктовый батончик (Фрутилад, Forsio и т.п.) – 1 шт. (30 г)

Как приготовить

Яичница с помидорами (≈ 150 г):

На сковороде с небольшим количеством масла слегка обжарить кружочки помидоров с обеих сторон.

Посолить по вкусу, добавить яйца и приготовить яичницу. Готовую яичницу посыпать свежей зеленью.

Бутерброд с сыром и грушей (≈ 80 г):

Хлеб слегка подрумянить в тостере или на сухой сковороде, намазать творожным сыром и поверх сыра выложить тонкие ломтики ¼ груши, добавить немного меда и посыпать кедровыми орешками.

Оставшуюся часть груши нарезать крупными дольками и съесть просто так.

На десерт: фруктовый батончик.

ПЕРЕКУС | КБЖУ: 206 / 5 / 6 / 33

**БУТЕРБРОД
С АРАХИСОВОЙ
ПАСТОЙ, СУХОФРУКТЫ
НА ВЫБОР**

Ингредиенты

- хлеб цельнозерновой/отрубной/ржаной – 30 г
- арахисовая паста – 1 ч.л.

Дополнительно:

- сухофрукты на выбор (курага/чернослив) – 30 г

Как приготовить

На кусочек хлеба намазать арахисовую пасту. Дополнить перекус порцией сухофруктов.

ОБЕД | КБЖУ: 461 / 44 / 17 / 33

ГОЛЕНИ В МЕДОВО-ЛИМОННОМ МАРИНАДЕ, СПАГЕТТИ, ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты

Голени в медово-лимонном маринаде (на 2 порции):

- голень куриная – 4 шт. (≈ 400 г)
- лимон – ½ шт.
- мед жидкий – 1 ч.л.
- имбирь – 10 г
- зубчик чеснока – 2 шт.
- оливковое масло – 2 ч.л.
- соль, перец – по вкусу

Гарнир:

- спагетти и твердых сортов пшеницы – 30 г

Овощная нарезка:

- помидор – 50 г
- перец болгарский – 50 г
- укроп/петрушка – 4 веточки

Как приготовить

Голени в медово-лимонном маринаде (2 порции ≈ по 150 г):

Готовим сразу 2 порции: одна на обед, вторая — для ужина.

Мелко нарезать чеснок. Добавить имбирь, соль и перец. Добавить мед и сок лимона. Сделать на каждой голени пару надрезов до самой кости с двух сторон.

Добавить к мясу маринад. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 30 минут.

Затем обжарить голени на масле по 3–4 минуты до румяной корочки.

Убавить огонь, накрыть крышкой и готовить мясо еще 15–20 минут.

Гарнир: отварить спагетти.

Сделать овощную нарезку, добавить зелень.

Собираем порцию: голени в медово-лимонном маринаде (1 порция ≈ 150 г) + спагетти (100 г) + овощная нарезка с зеленью (100 г).

УЖИН | КБЖУ: 439 / 44 / 23 / 14

ГОЛЕНИ В МЕДОВО-ЛИМОННОМ МАРИНАДЕ, САЛАТ С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

Ингредиенты

- голени в медово-лимонном маринаде – 1 порция (≈ 150 г)

Салат с пекинской капустой и тыквенными семечками:

- пекинская капуста – 80 г
- огурец – 80 г
- лимонный сок – 1 ч.л.
- оливковое масло – ½ ч.л.
- соевый соус – ½ ч.л.
- зубчик чеснока – 1 шт.
- тыквенные семечки – 1 ч.л.
- соль, перец – по вкусу

Как приготовить

Разогреть вторую порцию голени, приготовленной в обед.

Салат с пекинской капустой и тыквенными семечками (170 г):

Приготовить заправку для салата: смешать в миске оливковое масло, соевый соус, лимонный сок, измельченный чеснок и перец по вкусу.

Пекинскую капусту нарезать тонкими полосками. Огурец нарезать тонкими пластинами, а затем соломкой. Мелко нарезать зелень.

Соединить все, добавить приготовленную заправку, посолить по вкусу.

Добавить тыквенные семечки. Перемешать.

Собираем порцию: голени в медово-лимонном маринаде (≈ 150 г) + салат с пекинской капустой и тыквенными семечками (170 г).

ЗАВТРАК | КБЖУ: 438 / 15 / 22 / 45

**ОВСЯНАЯ КАША
С ДЖЕМОМ/ВАРЕНЬЕМ
И КЕДРОВЫМИ
ОРЕХАМИ, ВАРЕНОЕ
ЯЙЦО, ГОРЬКИЙ
ШОКОЛАД, ЧАЙ/КОФЕ**

Ингредиенты

**Овсяная каша с джемом/вареньем
и кедровыми орехами:**

- овсяные хлопья – 40 г
- вода – 100 мл
- молоко 1,5% – 100 мл
- сахар – 1 ч.л.
- соль – щепотка
- кедровые орехи – 1 ч.л.
- джем/варенье – 1 ст.л.

Дополнительно:

- яйцо – 1 шт.
- горький шоколад – 20 г (2 дольки)

Как приготовить

**Овсяная каша с джемом/вареньем
и кедровыми орехами (≈ 200 г):**

Овсяные хлопья залить водой и молоком, добавить щепотку соли, сахар, перемешать, дать закипеть, убавить огонь до минимального, варить кашу под закрытой крышкой 10 минут до готовности. Готовую кашу выложить в глубокую тарелку, добавить сверху столовую ложку джема/варенья и кедровые орехи.

Дополнить завтрак вареным вкрутую яйцом.

На десерт: горький шоколад.

ПЕРЕКУС | КБЖУ: 189 / 12 / 9 / 15

**МЯГКИЙ ТВОРОГ
С ЯГОДОЙ
И КЕДРОВЫМИ
ОРЕХАМИ**

Ингредиенты

- мягкий творог 5% – 130 г
- ягода на вкус (облепиха/брусника/клюква/микс) – 80 г
- кедровый орех – 1 ч.л.

Как приготовить

**Мягкий творог с ягодой и кедровыми
орехами (210 г):**

Ягоду смешать с творогом. Посыпать сверху кедровыми орехами.

ОБЕД | КБЖУ: 459/ 38 / 19 / 34

**ТУШЕНАЯ КАПУСТА
С КАРТОФЕЛЕМ
И ГОВЯДИНОЙ, САЛАТ
ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ
С ФАСОЛЬЮ**

Ингредиенты

**Тушеная капуста с картофелем
и говядиной**

- говядина нежирная – 300 г
- лук репчатый – 40 г
- морковь – 60 г
- картофель – 80 г
- капуста белокочанная – 120 г
- томатная паста – 2 ст.л.
- оливковое масло – 1 ст.л.
- укроп/петрушка – по вкусу
- соль, перец – по вкусу

Салат из свежих овощей с фасолью:

- огурец – 50 г
- болгарский перец – 50 г
- красная фасоль консервированная – 2 ст.л.
- оливковое масло – 1 ч.л.
- соевый соус – 1 ч.л.
- лимонный сок – 1 ч.л.
- мед жидкий – ½ ч.л.
- укроп/петрушка – 4 веточки
- соль – по вкусу

Как приготовить

**Тушеная капуста с картофелем
и говядиной (2 порции ≈ по 180 г):**

На разогретой сковороде с маслом обжарить говядину до золотистости, добавить лук, морковь, перемешать и обжаривать 3 минуты.

Томатную пасту разбавить водой и добавить в сковороду. Посолить, поперчить, добавить любимые приправы, залить кипятком 500 мл, перемешать, накрыть крышкой и тушить 30 минут.

В это время нарезать картофель и капусту. Картофель выложить в кастрюлю, поставить на плиту и туда переложить тушеное мясо в соусе.

Посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить 15 минут. После добавить в кастрюлю нарезанную капусту, накрыть крышкой и тушить 15 минут.

Все перемешать. Перед подачей посыпать зеленью.

Салат из свежих овощей с фасолью (150 г):

Огурец и красный болгарский перец нарезаем тонкой соломкой.

Выкладываем в миску, добавляем фасоль. Жидкость предварительно сливаем.

В отдельной посуде соединяем соевый соус, оливковое масло, мед, сок лимона.

Вливаем заправку в общую миску, все тщательно размешиваем.

Украсить зеленью, которая придаст свой вкус и аромат.

Собираем порцию: тушеная капуста с картофелем и говядиной (≈ 180 г) + салат из свежих овощей с фасолью (150 г).

УЖИН | КБЖУ: 456 / 42 / 20 / 27

**ТУШЕНАЯ КАПУСТА
С КАРТОФЕЛЕМ
И ГОВЯДИНОЙ, САЛАТ
С КУКУРУЗОЙ И СЫРОМ**

Ингредиенты

- тушеная капуста с картофелем и говядиной ≈ 180 г

Салат с кукурузой и сыром:

- кукуруза консервированная – 2 ст.л.
- капуста белокочанная – 50 г
- сыр (40%) – 20 г
- сметана 20% – 1 ч.л.
- соль, перец – по вкусу

Как приготовить

Разогреть порцию тушеного картофеля с говядиной. Дополнить порцией салата.

Салат с кукурузой и сыром (120 г):

Сыр натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать.

В миске соединить капусту, сыр и кукурузу. Добавить сметану. Посолить, поперчить.

Собираем порцию: тушеная капуста с картофелем и говядиной (≈ 180 г) + салат с кукурузой и сыром (120 г).

ЗАВТРАК | КБЖУ: 496 / 18 / 16 / 70

**ОВСЯНОБЛИН
С ТВОРОГОМ
И ЯБЛОКОМ, ФИНИКИ,
ЧАЙ/КОФЕ**

Ингредиенты

Овсяноблин с творогом и яблоком:

- овсяные хлопья – 50 г
- молоко 1,5% – 4 ст.л.
- яйцо – 1 шт.
- мягкий творог 5% – 50 г
- яблоко – 1 шт.
- соль – по вкусу
- оливковое масло – 1 ч.л.
- корица – по вкусу
- мед жидкий – 1 ч.л.

Дополнительно:

- финики – 2 шт.

Как приготовить

Овсяноблин с творогом и яблоком (≈ 200 г):

В глубокую миску переложить овсяные хлопья, вбить яйцо. В миску влить 4 ст.л. молока. Перемешать.

В сковороду с оливковым маслом вылить содержимое миски. Овсяноблин жарить с обеих сторон в течение нескольких минут. Для начинки: натереть яблоко на крупной терке. Соединить с творогом. Добавить мед, корицу. Все хорошо, перемешать.

Снять блин. Вовнутрь положить начинку.

На десерт: финики.

ПЕРЕКУС | КБЖУ: 275 / 15 / 15 / 20

**БУТЕРБРОД С СЫРОМ
И ВЕТЧИНОЙ, ОВОЩНАЯ
НАРЕЗКА, ТЫКВЕННЫЕ
СЕМЕЧКИ**

Ингредиенты

Бутерброд с сыром и ветчиной:

- хлеб цельнозерновой/отрубной/ржаной – 30 г
- ветчина из индейки – 30 г
- сыр (40%) – 20 г
- листовой салат/айсберг – 2 шт.

Овощная нарезка, тыквенные семечки:

- томаты черри – 50 г
- огурец – 50 г
- тыквенные семечки – 1 ст.л.

Как приготовить

Бутерброд с сыром и ветчиной (80 г):

На хлеб выложить листовой салат, кусочек ветчины и сыра.

Дополнить перекус порцией овощей и тыквенных семечек.

ОБЕД | КБЖУ: 445 / 47 / 17 / 26

СУП С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ, ФИЛЕ ИНДЕЙКИ НА СКОВОРОДЕ, ГРЕЧКА

Ингредиенты

Суп с курицей и грибами:

- куриное филе – 120 г
- лук репчатый – 20 г
- морковь – 30 г
- шампиньоны – 80 г
- картофель – 80 г
- овсяные хлопья – 3 ч.л.
- оливковое масло – 2 ч.л.
- соль, перец – по вкусу
- лавровый лист – 1 шт.
- укроп/петрушка/зеленый лук – по вкусу

Дополнительно:

- филе индейки – 150 г
- соевый соус – 1 ч.л.
- оливковое масло – 1 ч.л.
- перец черный молотый – по вкусу

Гарнир:

- гречка – 30 г

Как приготовить

Суп с курицей и грибами (200 мл):

Куриное филе залить холодной водой, довести до кипения, снять накипь, посолить по вкусу, убавить огонь и варить до готовности под закрытой крышкой 20 минут.

Готовое мясо выложить на тарелку, остудить, нарезать на кусочки.

Грибы, лук и морковь обжарить 5 минут на сковороде с добавлением 1 ч.л. масла.

В бульон вернуть кусочки курицы, зажарку из лука, моркови и грибов.

Добавить овсяные хлопья, картофель, лавровый лист, черный молотый перец — довести до кипения и варить на среднем огне под закрытой крышкой 15 минут.

Густоту супа регулировать самостоятельно, по вкусу. Готовый суп посыпать измельченной свежей зеленью.

Филе индейки (120 г):

Смешать соевый соус и оливковое масло, по желанию добавить перец. Филе индейки обмазать получившимся соусом и оставить на 20 минут.

Обжарить филе с двух сторон на умеренном огне.

На гарнир: отварить гречку.

Собираем порцию: суп с курицей и грибами (200 мл) + филе индейки (120 г) + гречка (100 г).

УЖИН | КБЖУ: 350/33/14/23

**ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ,
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ
ОВОЩЕЙ**

Ингредиенты

Гуляш из говядины:

- говядина нежирная – 120 г
- лук репчатый – 20 г
- шампиньоны – 50 г
- морковь – 50 г
- перец болгарский – 40 г
- томатная паста – 1 ст.л
- оливковое масло – 1 ч.л.
- зубчик чеснока – 1 шт.
- соль, перец и специи – по вкусу

Салат из свежих овощей:

- перец болгарский – 50 г
- помидор – 50 г
- огурец – 50 г
- красный лук – 30 г
- оливковое масло – 1 ч.л.
- соль, перец – по вкусу

Как приготовить

Гуляш из говядины (≈ 150 г):

Говядину порезать на тонкие брусочки, обжарить на сковороде с маслом — посолить, поперчить, убавить огонь и тушить 15–20 мин под закрытой крышкой. Добавить мелко нарезанный лук, грибы, морковь и перец — тушить еще 5 минут. Добавить томатную пасту, измельченный чеснок, попробовать на соль и тушить на минимальном огне еще 5 минут до готовности.

Салат из свежих овощей (180 г):

Овощи нарезать произвольно, заправить маслом. Посолить, поперчить.

Собираем порцию: гуляш из говядины (≈ 150 г) + салат из свежих овощей (180 г).

ЗАВТРАК | КБЖУ: 452 / 26 / 24 / 33

СКРЭМБЛ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ, ХЛЕБЕЦ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ, ФРУКТОВЫЙ БАТОНЧИК, ЧАЙ/КОФЕ

Ингредиенты

Скрэмбл с овощами и сыром:

- яйцо – 2 шт.
- молоко 1,5% – 3 ст.л.
- помидор – 80 г
- капуста белокочанная – 50 г
- сыр (40%) – 30 г
- соль – по вкусу
- сливочное масло 82,5% – ½ ч.л.

Дополнительно:

- хлебец ржаной/злаковый – 1 шт.
- сыр творожный – 1 ч.л.
- фруктовый батончик (Фрутилад, Forsio и т.п.) – 1 шт. (30 г)

Как приготовить

Скрэмбл с овощами и сыром (≈ 220 г):

Нарезать капусту мелко.

Помидоры порезать средними кубиками.

Яйца разбить их в отдельную мисочку.

Долить к яйцам молоко. Все взбить до однородной консистенции вилкой или венчиком. На этом этапе можно добавить соль.

Перед следующим шагом слегка обжарить овощи. Буквально 2 минуты, чтобы капуста не потеряла свой хруст.

Отдельно готовим скрэмбл. Добавляем яичную смесь на сковороду. Когда яйцо начнет схватываться, белеть, начать помешивать массу лопаткой.

Не нужно давать яйцу поджариваться — оно должно быть по виду скорее «вареным», с чуть золотистой корочкой.

Не дать ему полностью принять форму омлета, а равномерно подпечься со всех сторон. Обжарить на сильном огне быстро, не более 2 минут, чтобы не «пересушить» массу и скрэмбл остался сочным.

В конце смешать с овощами и сразу же выложить на тарелку. Посыпать скрэмбл тертым сыром.

Хлебец намазать творожным сыром.

На десерт: фруктовый батончик.

ПЕРЕКУС | КБЖУ: 251/ 9 / 11 / 29

БРУСКЕТТА С СЫРОМ И ГРУШЕЙ

Ингредиенты

- хлеб цельнозерновой/отрубной/ржаной – 30 г
- сыр (40%) – 20 г
- груша – 1 шт.
- кедровый орех – 1 ч.л.
- сахар – по вкусу
- сливочное масло 82,5% – ½ ч.л.

Как приготовить

Брускетта с сыром и грушей (≈ по 80 г):

Ломтик хлеба слегка подсушить в тостере или на сковороде.

Грушу нарезать тонкими дольками.

В сковороде растопить сливочное масло.

Добавить сахар, грушевые дольки и кедровые орехи. Обжарить на среднем огне, помешивая.

Сыр нарезать тонкими кусочками и выложить на хлеб. Сверху положить теплую карамелизованную грушу с орехами.

Оставшуюся часть груши съесть просто так.

ОБЕД | КБЖУ: 441/ 31 / 9 / 59

МИНТАЙ В ДУХОВКЕ, РИС, ОВОЩНОЙ САЛАТ

Ингредиенты

Минтай в духовке (на 2 порции):

- филе минтая – 300 г
- морковь – 100 г
- сметана 20% – 2 ст.л.
- оливковое масло – 1 ч.л.
- красная паприка, тимьян, карри – по вкусу
- зубчик чеснока – 2 шт.
- соль, перец – по вкусу

Овощной салат:

- листовой салат – по вкусу
- огурец – 80 г
- перец болгарский – 80 г
- укроп – 2 веточки
- оливковое масло – ½ ч.л.
- соль – по вкусу

Гарнир:

- рис – 30 г

Как приготовить

Минтай в духовке (2 порции ≈ по 160 г):

Нарезать филе минтая, приправить, сверху выложить шапочку из моркови со сметаной и чесноком, пропущенным через пресс.

Запекать в разогретой до 180° С духовке 40 минут.

После приготовления оставить в духовке на 15–20 минут.

На гарнир: отварить рис.

Овощной салат (160 г):

Листья салата нарезать произвольно,

огурец — тонкими кольцами, перец нарезать произвольно, укроп — мелко.

Посолить по вкусу и заправить оливковым маслом.

Собираем порцию: минтай в духовке (≈ 160 г) + рис (100 г) + овощной салат (160 г).

УЖИН | КБЖУ: 457/ 34 / 21 / 33

**МИНТАЙ В ДУХОВКЕ,
САЛАТ СО СВЕКЛОЙ
И АПЕЛЬСИНАМИ**

Ингредиенты

- минтай в духовке ≈ 160 г

Салат со свеклой и апельсинами:

- апельсин – 80 г
- свекла – 50 г
- сыр фета – 30 г
- петрушка – 4 веточки
- оливковое масло – 1 ч.л.
- тыквенные семечки – 1 ч.л.
- соль – по вкусу

Как приготовить

Разогреть вторую порцию минтая.

Салат со свеклой и апельсинами (160 г):

Отварить свеклу. Порезать на кубики. Очистить апельсин вместе с белой пленкой, нарезать произвольно.

Сыр фета порезать кубиками. Петрушку порубить. Все смешать, добавить тыквенные семечки. Заправить маслом.

Собираем порцию: минтай в духовке (≈ 160 г) + салат со свеклой и апельсинами (160 г).

ЗАВТРАК | КБЖУ: 464 / 24 / 28 / 29

ТВОРОГ С ЯГОДОЙ И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ, БУТЕРБРОД С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И КРАСНОЙ РЫБОЙ, ТОМАТЫ ЧЕРРИ, ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД, ЧАЙ/КОФЕ

Ингредиенты

Творог с ягодой и кедровыми орехами:

- мягкий творог 5% – 120 г
- ягоды на ваш вкус (облепиха/брусника/клюква/микс) – 50 г
- кедровые орехи – 1 ч.л.
- сметана 20% – 1 ст.л.

Бутерброд с творожным сыром и красной рыбой:

- хлеб цельнозерновой/отрубной/ржаной – 30 г
- сыр творожный – 1 ч.л.
- слабосоленая красная рыба (лосось/нерка/кета/семга) – 30 г

Дополнительно:

- томаты черри – 80 г
- листья салата/айсберг – по вкусу
- горький шоколад – 20 г (2 дольки)

Как приготовить

Творог с ягодой и кедровыми орехами (≈ 200 г):

В творог добавить сметану, размешать. Добавить в творог ягоду и кедровые орехи.

Сделать бутерброд с творожным сыром и красной рыбой.

Дополнить завтрак томатами черри с зеленью.

На десерт: горький шоколад.

ПЕРЕКУС | КБЖУ: 201 / 2 / 1 / 46

БАНАН, СУХОФРУКТЫ

Ингредиенты

- банан – 1 шт.
- чернослив/курага/микс – 30 г

ОБЕД | КБЖУ: 460 / 25 / 20 / 45

**БИТОЧКИ МЯСНЫЕ,
ЗАПЕЧЕННЫЕ
В СМЕТАНЕ, МАКАРОНЫ,
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ
И ЗЕЛЕНИ**

Ингредиенты

**Биточки мясные, запеченные в сметане
(2 порции):**

- фарш домашний – 250 г
- картофель – 50 г
- лук репчатый – 50 г
- молоко 1,5% – 2 ст.л.
- яйцо – 1 шт.
- мука – 3 ст.л.
- сметана 20% – 2 ст.л.
- соль, перец – по вкусу
- укроп/петрушка – 4 веточки
- оливковое масло – 2 ст.л.

Салат из огурцов и зелени:

- огурцы – 80 г
- лук репчатый – 20 г
- укроп, петрушка – по 1 веточке
- соль – по вкусу
- лимонный сок – 1 ч.л.

Гарнир:

- макароны из твердых сортов пшеницы – 40 г

Как приготовить

**Биточки мясные, запеченные в сметане
(2 порции ≈ по 140 г):**

Картофель очистить, помыть и натереть на крупной терке.

Лук очистить, помыть и нарезать кубиками.

Добавить фарш. Добавить лук и тертый сырой картофель. Добавить в фарш яйцо, соль, перец и хорошо перемешать.

Сформировать из фарша небольшие мясные биточки, обвалять их в муке.

Разогреть масло на сковороде. Биточки обжарить на масле до румяной корочки.

Затем выложить биточки в емкость для запекания.

Залить сметаной, долить воды и запечь биточки в сметанном соусе в духовке при 180° С в течение 25–30 минут.

На гарнир: отварить макароны.

Салат из огурцов и зелени (100 г):

Огурцы нарезать произвольно. Лук нарезать полукольцами.

Помыть и мелко нарезать укроп и петрушку.

Все сложить в салатник и добавить соль, лимонный сок.

Собираем порцию: биточки мясные, запеченные в сметане (2 шт. ≈ 140 г) + макароны (120 г) + салат из огурцов и зелени (100 г).

УЖИН | КБЖУ: 404 / 25 / 20 / 31

**БИТОЧКИ МЯСНЫЕ,
ЗАПЕЧЕННЫЕ
В СМЕТАНЕ, ТУШЕННЫЕ
ОВОЩИ**

Ингредиенты

- биточки мясные, запеченные в сметане – 2 шт. (≈ 140 г)

Дополнительно:

- овощная смесь «Итальянская» (брокколи, кукуруза, томаты черри, сладкий перец, морковь, горошек) – 200 г
- оливковое масло – 1 ч.л.

Как приготовить

Разогреть биточки, приготовленные в обед.

На гарнир приготовить тушеные овощи.

Собираем порцию: биточки мясные (2 шт. ≈ 140 г) + тушеные овощи (150 г).

ЗАВТРАК | КБЖУ: 445 / 13 / 17 / 60

**РИСОВАЯ КАША
С ГРУШЕЙ
И КЕДРОВЫМИ
ОРЕХАМИ, ЯЙЦО,
ФИНИКИ, ЧАЙ/КОФЕ**

Ингредиенты

**Рисовая каша с грушей и кедровыми
орехами:**

- рис – 40 г
- молоко 1,5% – 4 ст.л.
- сахар – по вкусу
- масло сливочное 82,5% – 1 ч.л.
- кедровые орехи – 1 ст.л.
- груша – 1 шт.

Дополнительно:

- яйцо – 1 шт.
- финики – 2 шт.

Как приготовить

**Рисовая каша с грушей и кедровыми
орехами (≈ 250 г):**

Рис выложить в кастрюлю с подсоленной водой, довести массу до кипения и варить кашу на медленном огне до готовности, по необходимости перемешивая ее. Когда рис станет мягким, измельчить кашу с помощью блендера до состояния пюре. Влить к рисовому пюре небольшое количество молока, добавить сливочное масло и тщательно перемешать массу. Выложить кашу на тарелку, дополнить мелко тертой грушей (1/2 шт.) и кедровыми орехами. Вторую половину груши съесть просто так.

Дополнить завтрак яйцом, сваренным вкрутую.

На десерт: финики.

ПЕРЕКУС | КБЖУ: 308 / 10 / 12 / 40

**ХЛЕБЦЫ
С АРАХИСОВОЙ
ПАСТОЙ, КЕДРОВЫМИ
ОРЕШКАМИ И ЯГОДОЙ,
АПЕЛЬСИН**

Ингредиенты

- хлебец ржаной/злаковый – 2 шт.
- арахисовая паста – 2 ч.л.
- ягоды на ваш вкус (облепиха/ежевика/клюква/микс) – 50 г
- апельсин – 1 шт.

Как приготовить

Хлебцы намазать арахисовой пастой, сверху посыпать кедровым орехом и ягодой. Дополнить перекус апельсином.

ОБЕД

|

КБЖУ: 477/ 44 / 25 / 19

СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ВЕРМИШЕЛЬЮ, ОТБИВНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ, САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Ингредиенты

Суп с мясными фрикадельками и вермишелью:

- фарш куриный – 120 г
- вермишель – 30 г
- картофель – 60 г
- лук репчатый – 30 г
- морковь – 50 г
- яйцо – 1 шт.
- оливковое масло – 1 ст.л.
- укроп/петрушка/лук – 4 веточки
- соль, перец – по вкусу

Отбивные из курицы (2 порции):

- куриное филе – 200 г
- сыр (40%) – 30 г
- яйцо – 1 шт.
- мука – 2 ст.л.
- смесь перцев – по вкусу
- оливковое масло – 2 ч.л.
- укроп – 5 веточек

Салат с крабовыми палочками (2 порции):

- крабовые палочки – 100 г
- помидор – 50 г
- сыр (40%) – 20 г
- зубчик чеснока – 1 шт.
- сметана 20% – 1 ст.л.
- соль, перец – по вкусу

Как приготовить

Суп с мясными фрикадельками и вермишелью (≈ 200 мл):

Разрезать луковицу пополам, половину лука отложить на потом. Вторую половину прокрутить через мясорубку или мелко нарезать и добавить к мясному фаршу. Перемешать.

Добавить яйцо. Всыпать по одной щепотке соли и черного молотого перца.

Хорошо перемешать. Отбить фарш, приподнимая его и бросая с усилием в миску. Благодаря этому фарш становится более плотным.

Отправить миску с фаршем в холодильник на 15–20 минут.

Картофель нарезать небольшими кусочками. Опустить в кастрюлю для варки.

Влить холодную воду. Чтобы ускорить процесс варки, можно влить кипяток.

Довести до кипения. Затем варить на умеренном огне около 5–8 минут.

Вторую половину лука нарезать кубиками. Натереть на крупной терке морковь.

В сковороде разогреть оливковое масло и выложить лук и морковь.

Обжарить на небольшом огне 4–5 минут, помешивая. Мелко нарезать зелень.

Добавить в сковороду к овощам.

Перемешать и готовить еще 4–5 минут на маленьком огне.

Достать фарш из холодильника.

Сформировать маленькие фрикадельки.

В кипящую воду опустить фрикадельки.

Перемешать. Довести до кипения.

Варить на небольшом огне 8–10 минут.

В кастрюлю добавить обжаренные овощи.

Перемешать и дать закипеть.

Готовить на небольшом огне еще 5–8 минут.

Добавить вермишель. Перемешать и довести до кипения. Варить 4–5 минут.

Добавить рубленую зелень, всыпать соль и черный молотый перец.

Перемешать и еще раз довести до кипения.

Проварить около 1 минуты и отключить огонь. Накрыть крышкой и оставить на 10–15 минут.

Отбивные из курицы (2 порции ≈ по 100 г):

В глубокую миску разбить яйца, посолить их и размешать венчиком.

Сыр натереть на терке. Соединить яйца и сыр.

Филе курицы порезать на 2 кусочка поперек волокон ломтиками толщиной около 1 см.

Завернуть мясо в пищевую пленку и аккуратно отбить ровной стороной молотка (чтобы не повредить структуру филе).

Отбивные посолить и поперчить.

В одну тарелку насыпать муку. В другую тарелку вылить яйца с сыром.

Поставить сковороду на огонь, разогреть на ней масло.

Каждую отбивную обвалять в муке с двух сторон, затем окунуть в яично-сырную смесь и выложить на хорошо разогретую сковороду с маслом. Жарить отбивные на среднем огне 2–3 минуты с одной стороны. Затем перевернуть на другую сторону и жарить еще 1–2 минуты.

Готовые отбивные выложить на тарелку, застеленную бумажной салфеткой, она впитает в себя лишнее масло.

Салат с крабовыми палочками (2 порции по ≈ 100 г):

Сыр натереть на крупной терке.

Помидоры нарезать соломкой. Крабовые палочки нарезать тонкими колечками.

Чеснок очистить и мелко нарезать ножом.

Все продукты соединить в миске.

Посолить по вкусу. Заправить сметаной, все хорошо перемешать.

Собираем порцию: суп с мясными фрикадельками и вермишелью (≈ 200 мл) + отбивная из курицы (≈ 100 г) + салат с крабовыми палочками (≈ 100 г).

УЖИН | КБЖУ: 346 / 39 / 18 / 7

**ОТБИВНАЯ ИЗ КУРИЦЫ,
САЛАТ С КРАБОВЫМИ
ПАЛОЧКАМИ**

Ингредиенты

- отбивная из курицы ≈ 100 г
- салат с крабовыми палочками ≈ 100 г)

Как приготовить

Разогреть вторую порцию отбивной из курицы. Дополнить ужин порцией салата.

Собираем порцию: отбивная из курицы (≈ 100 г) + салат с крабовыми палочками (≈ 100 г).

ЗАВТРАК | КБЖУ: 445 / 28 / 17 / 45

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И СЕМГОЙ, ВАРЕНОЕ ЯЙЦО, ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА, ФИНИКИ, ЧАЙ/КОФЕ

Ингредиенты

Бутерброды с сыром и семгой:

- хлеб цельнозерновой/отрубной/ржаной – 60 г (2 кус.)
- сыр (40%) – 30 г
- семга слабосоленая (лосось/нерка/кета) – 40 г
- листовой салат – 2 шт.
- укроп/зеленый лук/петрушка – по вкусу

Дополнительно:

- томаты черри – 50 г
- перец болгарский – 50 г
- листья салата/айсберг – по вкусу
- яйцо – 1 шт.
- финик – 2 шт.

Как приготовить

Бутерброды с сыром и семгой (2 порции по 65 г):

На сковороде или в тостере подсушить хлеб.

Выложить листья салата, сыр, семгу.

Украсить зеленью.

Дополнить завтрак порцией овощной нарезки, зелени и вареным яйцом.

На десерт: финики.

ПЕРЕКУС | КБЖУ: 240 / 3 / 4 / 48

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Ингредиенты

- банан – 1 шт.
- яблоко красное – 1 шт.
- натуральный йогурт 3,3% – 2 ст.л.
- кедровые орехи – 1 ч.л.

Как приготовить

Фруктовый салат (≈ 220 г):

Банан и яблоко нарезать кубиком, заправить йогуртом, посыпать кедровыми орешками.

ОБЕД | КБЖУ: 459/35/11/55

**ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА
С ЯБЛОКАМИ
И ЧЕРНОСЛИВОМ,
БУЛГУР С ГРИБАМИ**

Ингредиенты

**Запеченная индейка с яблоками
и черносливом (на 2 порции):**

- филе индейки – 220 г
- яблоко зеленое кислое – 2 шт.
- чернослив – 30 г
- сушеный чеснок, сушеные томаты, паприка молотая – по ½ ч.л.
- соль, перец – по вкусу
- горчица – 1 ч.л.
- мед жидкий – 1 ч.л.
- оливковое масло – 1 ч.л.

Булгур с грибами:

- булгур – 30 г
- шампиньоны – 60 г
- лук репчатый – 30 г
- зубчик чеснока – 1 шт.
- оливковое масло – 1 ч.л.
- петрушка – 3 веточки
- соль, перец – по вкусу

Как приготовить

**Запеченная индейка с яблоками
и черносливом (2 порции ≈ по 120 г):**

Яблоки очистить от сердцевины, нарезать крупными дольками.

Филе индейки разделить на 2 равных части и замариновать в смеси приправ, горчицы, меда и масла.

Сделать из пергаменты или фольги 2 конверта для запекания, в каждый положить по кусочку индейки, вокруг индейки выложить яблочные дольки и чернослив, конверты закрыть.

Запекать в предварительно разогретой до 180° С духовке 30 минут.

Булгур с грибами (150 г):

Булгур отварить до готовности.

Грибы и лук нарезать небольшими кубиками, обжарить на оливковом масле до легкой золотистости, добавить к грибам приготовленный булгур и измельченный чеснок, посыпать свежей петрушкой.

Собираем порцию: запеченная индейка с яблоками и черносливом (≈ 120 г) + булгур с грибами (150 г).

УЖИН | КБЖУ: 423/ 33 / 11 / 48

**ЗАПЕЧЕННАЯ ИНДЕЙКА
С ЯБЛОКАМИ
И ЧЕРНОСЛИВОМ,
САЛАТ С ГОРОШКОМ**

Ингредиенты

- запеченная индейка с яблоками и черносливом ≈ 120 г

Салат с горошком:

- горошек консервированный – 2 ст.л.
- огурец – 60 г
- помидор – 50 г
- лук красный – по вкусу
- петрушка – 2 веточки
- оливковое масло – 1 ч.л.
- соус бальзамик – по вкусу

Как приготовить

Разогреть порцию запеченной индейки с яблоками и черносливом.

Салат с горошком (150 г):

Огурец, помидор нарезать крупным кубиком. Добавить горошек, измельченную петрушку, соль по вкусу, заправить салат маслом и бальзамическим соусом.

Собираем порцию: запеченная индейка с яблоками и черносливом (≈ 120 г) + салат с горошком (150 г).