

# Понедельник

## Завтрак

400 Ккал

Каша овсяная 70г. сухого веса.  
Молоко 150г.                      Фрукты/ягоды 50г.                      Арахисовое масло 1 ч.л.

Овсяные хлопья варить на воде  
За 5 минут до готовности, добавить молоко  
По готовности добавить 1 ст.л. арахисового масла, перемешать  
Украсить фруктами, ягодами

## Второй завтрак

235 Ккал, Б 17.15, Ж 8.75, У 20.25

Творог 5% 150г.                      Йогурт 2% 50г.                      Свежие ягоды 150г. или сухофрукты 30г.

Смешать творог и йогурт с помощью блендера  
Украсить свежими ягодами или сухофруктами

## Обед

400 Ккал, Б 39, Ж 6, У 39

Филе грудки индейки 125г.                      Бурый рис 50г. сухого веса  
Морковь 1 шт.                      Лук 1 шт.                      Вода 70мл.

Вскипятить воду в кастрюле; в подсоленную воду добавить бурый рис, варить до готовности.  
На сковороде на сильном огне обжарить лук, морковь, натертую на крупной терке. Перемешивать в течение 4 минут.  
Филе грудки индейки нарезать мелкими кубиками, добавить к овощам.  
По желанию добавить соль, черный молотый перец, приправы.  
Обжарить индейку.  
Добавить 70 мл. воды, тушить на медленном огне до готовности.

## Полдник

270 Ккал

Салат из свежих овощей 100г. (60 Ккал)  
Омлет с грибами и цельнозерновым хлебом (210 Ккал)  
Яйцо куриное 1 шт                      Белок 1 шт  
Шампиньоны 140г.                      Хлеб цельнозерновой 30г.

Вскипятить воду в кастрюле; в подсоленную воду добавить бурый рис, варить до готовности.  
На сковороде на сильном огне обжарить лук, морковь, натертую на крупной терке. Перемешивать в течение 4 минут.  
Филе грудки индейки нарезать мелкими кубиками, добавить к овощам.  
По желанию добавить соль, черный молотый перец, приправы.  
Обжарить индейку.  
Добавить 70 мл. воды, тушить на медленном огне до готовности.

## Ужин

### Куриная печень в сметанном соусе с толченым картофелем и грибами

683.28/2668 Ккал/КДж                      Белки 37.6г                      Жиры 31.98г                      Углеводы 220г

# Вторник

## Завтрак

400 Ккал    Б 30.28, Ж 10.46, У 43.36

Сырники  
Творог 5% 110г.                      Яйцо 1 шт                      Рисовая мука 50 г.  
Сахар/стевия (1 ч.л.)    по желанию

Творог перемешать с яйцом  
Добавить рисовую муку, сахар\стевию по желанию  
Сформировать сырники  
Обжарить сырники на разогретой сковороде на среднем огне

## Второй завтрак

235 Ккал, Б 4.92, Ж 19.38, У 18.89

Цельнозерновой хлеб/ крекеры 30г.                      Томаты 100г.                      Авокадо 100г.

Авокадо и томаты измельчить в блендере  
Нанести на хлебцы

## Обед

650 Ккал, Б 42, Ж 20, У 77

Паста с фаршем и томатами  
Макароны из твердых сортов пшеницы 70г.                      Куриный фарш 110г.  
Морковь 35г.                      Перец болгарский красный 55г.                      Томатная паста 55г.  
Томаты 110г.                      Оливковое масло 1 ч.л.                      Лук репчатый 35г.  
Чеснок 1 зубчик                      Базилик/зелень по вкусу                      Соль/перец по вкусу  
Вода 200мл.

Вскипятить воду в кастрюле; в подсоленную воду добавить бурый рис, варить до готовности.  
На сковороде на сильном огне обжарить лук, морковь, натертую на крупной терке. Перемешивать в течение 4 минут.  
Филе грудки индейки нарезать мелкими кубиками, добавить к овощам.  
По желанию добавить соль, черный молотый перец, приправы.  
Обжарить индейку.  
Добавить 70 мл. воды, тушить на медленном огне до готовности.

## Полдник

290 Ккал,    Б 40, Ж 6, У 23

Творожный мусс  
Творог мягкий 5% 110г.                      Мед 1 ст.л.                      Желатин 1 ст.л.  
Яичный белок 3 шт.                      Лимонный сок 1 ст.л.

Смешать творог с медом, взбить миксером.  
Желатин растворить в теплой воде с лимонным соком.  
Растворившийся желатин добавить к творогу и взбить до однородной массы.  
Белки взбить до устойчивых пиков.  
Вмешать белки в массу лопаткой.  
Залить мусс в форму, охладить.  
Сервировать.

## Ужин

### Кальмар су-вид с овощами и рисовой лапшой

416.76/1742 Ккал/КДж                      Белки 32.84г                      Жиры 6.26г                      Углеводы 57.27г

# Среда

## Завтрак

350 Ккал    Б 30, Ж 14, У 26

Омлет с овощами  
Белок 3 шт.                      Желток 1 шт.                      Томат 1 шт.                      Болгарский перец 1 шт.  
Хлебцы цельнозерновые 30г.

## Второй завтрак

100 Ккал, Б 1.4, Ж 4.2, У 13.5

Кешью 20 г.

## Обед

400 Ккал, Б 21, Ж 6, У 64

Ризотто с креветками, рукколой и фенхелем (рецепт указан на 4 порции, ккал на одну порцию)  
Рис 300 г.                      Креветки 300 г.                      Лимон 1 шт.                      Руккола 70 г.  
1.2 л. овощного бульона                      Чеснок                      Оливковое масло 1 стл  
Лук 1 шт.                      Луковица фенхеля, очищенная от сердцевины, мелко нарезанная  
Соль, черный молотый перец по желанию.

Разогреть бульон, довести до кипения.  
В глубокой сковороде на медленном огне обжарить фенхель, мелко нарезанный лук и чеснок на оливковом масле в течение 10 мин.  
Добавить рис к сковороде, помешивая оставить на среднем огне на 2 минуты.  
Добавить к рису ⅔ бульона.  
По мере готовности риса добавить креветки, сок половины лимона  
Готовить блюдо еще в течение 3-4 минут пока креветки не приобретут розовый цвет, добавив оставшийся бульон.  
Убрать с огня, добавить рукколу, перемешать, оставить в сковороде на 2 минуты.

## Полдник

87 Ккал,    Б 2.12, Ж 5, У 15.35

Салат из свежих томатов со сметаной  
Свежие томаты 250 г.                      Сметана 20% 25 г.                      Укроп/петрушка  
Соль, черный молотый перец, чеснок по желанию

Томаты нарезать крупными кусочками.  
Сметану смешать с зеленью, солью, черным молотым перцем, чесноком.  
Заправить томаты соусом из сметаны.

## Ужин

### Курица, запечённая с оливками и апельсинами

985.27/4118 Ккал/КДж                      Белки 70.72г                      Жиры 39.65г                      Углеводы 86.39г

# Четверг

## Завтрак

315 Ккал    Б 12, Ж 14, У 37

Пшениная каша с ягодами  
Пшено 45г.                      Ягоды 50г.                      Масло 1 ч.л.                      Орехи/тыквенные семечки 15г.  
Молоко 150г.

1. Пшено отварить на воде, за 5 минут до готовности добавить молоко.  
2. Добавить ягоды, семечки.

## Второй завтрак

100 Ккал, Б 2, Ж 1, У 26

Яблоко 1 шт. с морковью 1 шт.    ~250 г. (натереть на крупной терке)

## Обед

350 Ккал, Б 48, Ж 9, У 21

Телятина с запеченными овощами  
Телятина 200 г.                      Баклажан 1 шт.                      Томат 1 шт.                      Базилик 3 г.

1. Овощи, нарезать кольцами толщиной 1 см., разложить на противне.  
2. Запекать в духовке 15 мин на 200 С.  
3. Телятину отварить

## Полдник

112 Ккал,    Б 2.56, Ж 0.87, У 23.16

Смузи из свеклы и черники  
Сырая свекла 100 г.                      Яблоко 100 г.                      Черника 50 г.  
Молотый имбирь 1 ч.л.                      Вода 300 мл.

1. Очистить свеклу  
2. Яблоко очистить от кожуры  
3. Смешать все ингредиенты в блендере.  
4. Сервировать.

## Ужин

### Буррито с говядиной и томатной сальсой

1061/4435 Ккал/КДж                      Белки 49.34г                      Жиры 76.04г                      Углеводы 44.83г

# Пятница

## Завтрак

450 Ккал    Б 13, Ж 28, У 29

Кокосовый пудинг из семян чиа и ягод  
Семена чиа 1 ст.л.                      Семян кокосовой стружки 1 ч.л.                      Кокосовое молоко 150г.  
Кедровые орехи 30г.                      Ягоды 70г.

1. Семена чиа залить теплым кокосовым молоком, дать настояться 30 мин.  
2. Добавить орехи, ягоды, кокосовую стружку.  
3. Перемешать, украсить.

## Второй завтрак

260 Ккал, Б 10.3, Ж 18.3, У 15.2

Хлеб цельнозерновой 28 г.                      Арахисовая паста 28 г.

## Обед

550 Ккал, Б 47, Ж 37, У 6

Запеченная семга с зеленым салатом  
Семга 230г.                      Укроп свежий 7г.                      Перец черный молотый                      Лимон  
Зеленый салат                      Кунжут 7г.                      Кунжутное масло 1 ч.л.  
Огурец 1шт.                      Кинза 7 г.

1. Запечь рыбу в фольге при 180 С 25 мин., предварительно натерев солью и перцем.  
2. Украсить укропом, сбрызнуть лимонов.  
3. Огурец мелко нарезать.  
4. Смешать с кинзой, добавить кунжутные семечки, сбрызнуть кунжутным маслом.

## Полдник

320 Ккал,    Б 24, Ж 23, У 6

Овощи на пару с креветками  
Креветки 112г.                      Фасоль стручковая 56г.                      Брокколи 56г.  
Оливковое масло 1 ст.л.

1. Отварить брокколи (4-5 мин), отдельно креветки  
2. Очистить креветки, смешать с брокколи, фасолью  
3. Заправить все ингредиенты оливковым маслом, сервировать.

## Ужин

### Французский рататуй

443/1852 Ккал/КДж                      Белки 3.44г                      Жиры 37.11г                      Углеводы 23.79г