

Гайд о твоей НОВОЙ ЖИЗНИ!

«..не существует этого затертого до дыр ПП!..»

Автор: blondinka_na_pp_



Привет, **подруга!**

Это пособие - твоя **личная** палочка-выручалочка на все случаи жизни (в основном на те, когда тебе захочется чуть-чуть похудеть, привести в порядок мысли и да и вообще измениться!)

Наверняка ты помнишь старую-добрую поговорку - **пресс куётся на кухне.**

Это действительно так.

Хочешь похудеть - нормализуй режим питания и сделай свой рацион максимально чистым.

Соблюдай дефицит калорий, добавь пару тренировок в неделю - и будет тебе счастье.

Только есть одно важное замечание: **не существует этого затертого до дыр «Пп».** В нутрициологии и определения такого нет.

Существует рациональное питание и **грамотный** подход к похудению.

Без эмоциональных и быстрых рывков вперёд, без голоданий, без депрессий и срывов, без сухих курогрудок с пресловутым огурцом.

Есть **система** питания, которая включает в себя **разнообразные** продукты и блюда, максимально полезные.

И эта система питания - не диета, не временная мера.

Это **образ жизни**, к которому ты достаточно быстро привыкнешь.

А я тебе в этом помогу.

ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ ТВОЕГО НОВОГО РАЦИОНА

В твоём холодильнике всегда должны быть:

- ♥ курица;
- ♥ индейка;
- ♥ морепродукты (мидии, креветки, кальмары и т.д);
- ♥ рыба;
- ♥ грибы;
- ♥ сыр;
- ♥ яйца;
- ♥ сливки (желательно от 10 до 15%);
- ♥ молоко 2,5%;
- ♥ зелень (салатный микс, руккола, тимьян, мята, базилик);
- ♥ макароны из тсп;
- ♥ йогурты (без наполнителей и сахара);
- ♥ кефир;
- ♥ лаваш (желательно бездрожжевой);
- ♥ зерновой хлеб;
- ♥ овощи (без ограничений те, в которых минимум крахмала);
- ♥ фрукты, ягоды;
- ♥ - темный шоколад.

Все перечисленные продукты можно разделить на 3 больших группы, из которых и должен состоять твой ПРАВИЛЬНЫЙ рацион:

♥ Белки

- мясо нежирных сортов (кролик, индейка, курица, телятина);
- молочка (яйца, творог);
- рыба, морепродукты.

♥ Жиры

- масло (кунжутное, оливковое, кокосовое, кукурузное, сливочное, виноградной косточки);
- орехи (грецкие, миндаль, кешью);
- авокадо;
- сыры

♥ Углеводы

- крупы (бурый рис, гречка, горох, макароны из твердых сортов пшеницы);
- овсяные, пшениные хлопья;
- картофель (не жареный);
- зерновой хлеб;
- хлебцы цельнозерновые

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ:

- ! колбасы
- ! сосиски
- ! слишком соленые продукты (например, сыр-косичка, селедка);
- ! сухарики, чипсы;
- ! молочный, белый шоколад;
- ! сухие и готовые завтраки с сахарами, наполнителями;
- ! полуфабрикаты;
- ! газировки;
- ! жареные продукты;
- ! маргарин;
- ! алкоголь;
- ! консервы (исключение: консервы в собственном соку);
- ! рафинированные масла;
- ! всякие соусы, майонезы, кетчупы.

Всё это пищевой МУСОР, который кроме целлюлита, секундой радости и многих лет ОГОРЧЕНИЙ в примерочной, ничего тебе не принесут!

Совсем скоро ты заметишь свои **первые результаты!**
 Для твоего удобства я разработала график зарождения **НОВОЙ** тебя, заполняй его каждую неделю и ты поймешь, что только ты **САМА** сможешь изменить свое тело и свою жизнь!

Параметры	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Обхват груди				
Обхват талии				
Обхват бедер				
Обхват руки				
Обхват ноги				
ВЕС				

Вода, водичка, водуличка!

Пить всем надоевшие 2литра воды необязательно. У каждого человека своя норма, она составляет примерно 30-40мл на 1кг твоего **настоящего** веса.



Больше воды

Челлендж на 31 день

День 1	День 11	День 21
День 2	День 12	День 22
День 3	День 13	День 23
День 4	День 14	День 24
День 5	День 15	День 25
День 6	День 16	День 26
День 7	День 17	День 27
День 8	День 18	День 28
День 9	День 19	День 29
День 10	День 20	День 30
День 31		

Минимальное количество ☹ за ____ дней: ____ ☹

Максимальное количество ☹ за ____ дней: ____ ☹

Посчитай свою норму и отмечай свои успехи каждый день в этом трекере!

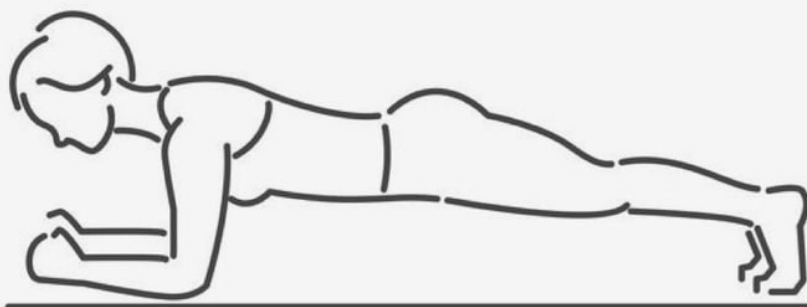
Начинать нужно с малого.

Поэтому попробуй ввести **спорт** в свою жизнь с максимально простого, но эффективного упражнения – **планки**.

Упражнение уникально тем, что без приспособлений и тренажеров прорабатывает одновременно несколько различных групп мышц. Это мышцы пресса, плечевого пояса, рук, спины, ног, ягодицы.

Свои успехи отмечай в этом графике:

- | | |
|---|---|
| ☐ 1 20 сек. | ☐ 16 2 мин. |
| ☐ 2 20 сек. | ☐ 17 2 мин. |
| ☐ 3 30 сек. | ☐ 18 2 мин. 30 сек. |
| ☐ 4 30 сек. | ☐ 19 Отдых |
| ☐ 5 40 сек. | ☐ 20 2 мин. 30 сек. |
| ☐ 6 Отдых | ☐ 21 2 мин. 30 сек. |
| ☐ 7 45 сек. | ☐ 22 3 мин. |
| ☐ 8 45 сек. | ☐ 23 3 мин. |
| ☐ 9 1 мин. | ☐ 24 3 мин. 30 сек. |
| ☐ 10 1 мин. | ☐ 25 3 мин. 30 сек. |
| ☐ 11 1 мин. | ☐ 26 Отдых |
| ☐ 12 1 мин. 30 сек. | ☐ 27 4 мин. |
| ☐ 13 Отдых | ☐ 28 4 мин. |
| ☐ 14 1 мин. 40 сек. | ☐ 29 4 мин. 30 сек. |
| ☐ 15 1 мин. 50 сек. | ☐ 30 5 мин. |



ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА

ИСТОЧНИКИ БЕЛКА:

- яйца (перепелиные, куриные);
- индейка (грудка, филе);
- курица (грудка, филе, любые части без кожицы);
- рыба белая (палтус, дорадо, треска);
- рыба красная (семга, форель, тунец);
- морепродукты (креветки, гребешки, кальмары);
- говядина, телятина;
- кролик;
- субпродукты (печень, сердечки);
- творог 5-9% (также кефир, натуральные йогурты, ряженка)

ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ:

- масла растительные нерафинированные;
- сыры (творожные, твердые до 45% жирности);
- семена (льна, тыквенные, чиа, кунжут);
- орехи (миндаль, кешью, грецкие);
- авокадо

ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:

- крупы (гречка, бурый рис, киноа и т.д.);
- хлопья (овсяные, пшеничные и т.д.);
- паста (макароны из твердых сортов пшеницы);
- бобовые (нут, чечевица, фасоль);
- хлеб (ржаной, зерновой, из отрубей);
- хлебцы (рисовые, ржанные);
- лаваш или ролл (тонкий бездрожжевой).

ИСТОЧНИКИ КЛЕТЧАТКИ

- салатные миксы;
- зелень;
- капуста (белокочанная, цветная, брокколи);
- помидоры;
- перец;
- сельдерей, свекла;

- огурцы.

А ТАКЖЕ ФРУКТЫ

- бананы;
- яблоки;
- апельсины;
- мандарины;
- киви;
- ягоды.

РАЦИОН НА 1300 ККАЛ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК (300 ККАЛ)

Овсяные хлопья (30г в сухом виде), сваренные на молоке 2,5% жирности

+ грецкие орехи - 10г

+ чай/кофе без сахара

ПЕРЕКУС (100ккал)

Яблоко зеленое

ОБЕД (400 ККАЛ)

куриная грудка, сваренная со специями – 200г

+ гречка – 50г в сухом виде

+ овощной салат (огурец, помидор, зеленый горошек, яйцо, морковь, натуральный йогурт) – 150г

ПЕРЕКУС (200ККАЛ)

Банан – 1шт

+ чай без сахара

УЖИН (300 ККАЛ)

Салат из курицы с овощами (куриное филе, огурец, помидор, йогурт натуральный) – 200г

+ творог 5% - 100г

+ чай без сахара

ИТОГО: 1300 ккал

ВТОРНИК

ЗАВТРАК (300 ККАЛ)

Творог 5% - 200г
+ банан – 1шт
+ чай/кофе без сахара

ПЕРЕКУС (150ккал)

Апельсин – 1шт
+ кешью – 20г

ОБЕД (400 ККАЛ)

крем-суп из тыквы (масло - 20мл; лук - 1шт; картофель - 2шт (средних); тыква - 200г; вода или бульон - 1л; сливки - 50мл; соль - по вкусу; мускатный орех, тимьян - по вкусу; перец - по вкусу; тыквенные семечки - по вкусу) ~ 250мл
+ куриное филе (обжаренное на гриле/запеченное) – 200г + с овощным салатом (капуста, морковь, огурец, масло) - 150г

ПЕРЕКУС (150ККАЛ)

Протеиновый батончик – 1шт
Чай/кофе

УЖИН (300 ККАЛ)

Креветки вареные – 150Г
+ овощная нарезка (огурец, помидор, салатный микс) – 100г
+ йогурт натуральный – 200г

ИТОГО: 1300 ККАЛ

СРЕДА

ЗАВТРАК (300ККАЛ)

овсяноблин (1 яйцо, 2ст.л. овсяных хлопьев, 2ст.л. молока, чуть соли, жарить с обеих сторон на капле масла) с любимой начинкой (красная рыба 100г + авокадо 1/2шт + творожный сыр - 30г/арахисовая паста - 1ч.л. + 1/2 банана) + кофе/чай/морс

ПЕРЕКУС (100ккал):

яблоко + чай без сахара

ОБЕД (350 ккал)

Овощной суп на курином бульоне (куриное филе 300г, капуста, перец, лук, морковь) – 200мл
+ ржаной хлеб – 30г;
+ овощной салат (огурец, помидор, фета , салатный микс, оливковое масло) – 150г

ПЕРЕКУС (250 ккал)

Салат капрезе (100 гр. Моцареллы; 150 гр. Помидоров; 20 гр. Зелени; 10 гр. растительного НЕрафинированного масла) – 150г

УЖИН (300 ккал)

Треска, запеченная в пергаменте (200 гр. филе трески; 10 гр. растительного рафинированного масла; 2 зубчика чеснока; 1 ч.л. лимонного сока; соль, перец, приправы по вкусу) – 250г в готовом виде
+ овощи свежие – 100г

ИТОГО: 1300 ккал

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК (300 ККАЛ)

Мюсли без сахара – 80г
+ кефир 2,5% жирности – 200мл
+ чай/кофе без сахара

ПЕРЕКУС (100ККАЛ)

Яблоко зеленое – 1шт
+ чай/морс без сахара

ОБЕД (500 ккал)

ленивая лазанья (бездрожжевой ролл или обычный тонкий лаваш – пара листов, фарш из индейки/курицы – 400г, томатная паста 1-2ст.л., сыр 100г, сливки – 50мл)
Филе перекрутить с луком. Обжарить на а/п сковороде. 🍷 Томатную пасту размешать в стакане тёплой воды, залить томатным соком куриный фарш, тушить на медленном огне минут 15 до загустения соуса. Посолить, поперчить. 🍷 Листья лаваша разрезать под размер вашей формы для запекания. Сыр натереть на мелкой тёрке. Далее выкладываем слоями: лаваш, на него - пару ложек фарша с соусом, сыр; снова лаваш-фарш-сыр..и так пока листья лаваша не закончатся. Сверху поливаем лазанью сливками и посыпаем сыром. Отправляем в духовку на 20мин/180'.) – 250-300г

ПЕРЕКУС (150 ккал)

50 г черного хлеба с творожным сыром и одним помидором
+ чай без сахара

УЖИН (250 ккал)

Салат с креветками (200 гр. креветок; руккола или салатный микс, помидорки черри – 5-6шт; рафинированное растительное масло; 2 зубчика чеснока; соль и молотый черный перец) – 300г

ИТОГО: 1300 ккал

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК (300 ккал)

Ячневая крупа – 30г в сухом виде
 + молоко 2,5% жирности – 150мл
 + сливочное масло – 3г
 + мед – 10г
 + чай/кофе без сахара

ПЕРЕКУС (200 ККАЛ)

Творог 5% - 100г
 + финики – 30г
 + миндаль – 10г
 + чай без сахара

ОБЕД (500 ккал)

Грибной суп (шампиньоны - 100г; - опята - 100г; - лук - 1шт; - сливки 10% - 100мл; - специи; - чесночные гренки).

Грибы нарезать тонкими пластинами. Лук - маленькими кубиками. Обжарить все до готовности на капле оливкового масла. Затем измельчить погружным блендером, переложить в кастрюльку (сотейник), влить сливки и, постоянно помешивая, довести до кипения, затем сразу же снять с плиты.

Объем порции – 200мл

Плов из бурого риса ([бурый рис](#) – 40 гр, постная говядина – 100г, овощи – 150г, соль – по вкусу, специи – по вкусу).

Отварить рис с говядиной и овощами. Добавить к ним готовый рис, потушить несколько минут. Общая порция – 200г

ПЕРЕКУС (100 ккал)

Яблоко – 1шт

УЖИН (200 ккал)

Салат из тунца (тунец в собственном соку — 110 г, бурый рис — 30 г в сухом виде, помидор — 70 г, зеленый горошек — 50 г, заправить йогуртом — 50 г) – 250

ИТОГО: 1300 ккал

СУББОТА

ЗАВТРАК (300 ккал)

Сырники из творога (творог 2% жирности — 100 г, овсяные отруби — 20 г, яйцо — 1 шт)

+ фруктовое пюре без сахара — 40г

Чай/кофе без сахара – 200мл

ПЕРЕКУС (100 ккал)

Апельсин – 1шт

+ чай без сахара

ОБЕД (400 ккал)

Макароны из тсп — 50 г в сухом виде

+ фрикадельки из куриного филе (филе+лук+яйцо) 150г

+ овощной салат (салатный микс, помидор, огурец, масло оливковое) – 100г

ПЕРЕКУС (200 ККАЛ)

Протеиновый батончик – 1шт

+ чай без сахара – 200мл

+ миндаль -15г

УЖИН (300 ккал)

Омлет с грибами (яйца — 2 шт., грибы свежие — 100 г, помидор – 1шт, лук – 1шт. Обжарить лук, грибы и помидор на капле масла, затем залить яичной смесью) – 300г

ИТОГО: 1300 ккал

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК (300 ккал)

ленивая овсянка в банке (хлопья овсяные «геркулес» 30г + кефир 2,5% жирности – 100мл + ½ среднего банана + 15г темного шоколада + зерна граната) – 200г
+ кофе с молоком

ПЕРЕКУС (100г)

Яблоко зеленое – 1шт
+ чай без сахара

ОБЕД (400 ККАЛ)

борщ на курином бульоне с овощами без за жарки (куриное филе – 300г, капуста – 100г, морковь – 1шт, свекла – 1шт, лук – 1шт, картофель – 1шт) -200мл
+ хлеб из отрубей – 15г
+ куриное филе, обжаренное на гриле – 150г
+ гречка отварная – 30г (в сухом виде)
+ томаты черри (3шт)

ПЕРЕКУС (200 ккал)

творог 5% - 100г + йогурт белый - 30г + грецкие орехи - 15г + чай/кофе

УЖИН (300ккал)

филе куриное на гриле – 150г
+ кабачки, запеченные в духовке (кабачки режем кружочками, выкладываем на противень, запекаем в духовке до румяной корочки, только потом чуть посыпаем солью) - 150Г

ИТОГО: 1300 ккал

РАЦИОН НА 1400 ККАЛ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК (300 ККАЛ)

Банановые оладьи (Спелый банан, овсяная мука 2 ст. л., 1 яйцо, масло для жарки (можно без него) – 150г

+ чай/кофе без сахара

+ 1ч.л. меда

ПЕРЕКУС (100ккал)

Яблоко зеленое – 1шт

+ чай/морс без сахара

ОБЕД (500 ккал)

Куриная грудка с сыром (куриная грудка — 1 шт.; сыр — 30 гр.; соль — по вкусу; для панировки: кукурузная панировка или панировочные сухари, яйцо — 1 шт; мука — 10 гр. Грудки отбить, положив их в плёнку. Посолить. Завернуть сыр в грудку. Сделать тесто средней густоты из яйца, муки и молотого перца, очень хорошо смочить в кляре. Обвалять в панировке. Обжарить со всех сторон. Подлить водички и тушить минут 15 под крышкой) – 200г

+ рис бурый – 50г в сухом виде

+ любые свежие овощи – 100г

ПЕРЕКУС (200ккал)

Фундук – 30г

+ кефир 2,5% жирности – 200мл

УЖИН (300 ккал)

Омлет с грибами (3 яйца, 1-2 шампиньона, 50 гр. сыра, 3 ст. ложки молока) – 150г

ИТОГО: 1400 ККАЛ

ВТОРНИК

ЗАВТРАК (300 ккал)

Овсянка – 30г в сухом виде

+ цельнозерновой хлебец – 1шт

+ сыр твердый – 30г

+ 1-2ч.л. сиропа топинамбура (агавы, шелковицы)

+чай/кофе с молоком

ПЕРЕКУС (200 ККАЛ)

МИНДАЛЬ – 20Г

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ – 150Г

ОБЕД (400 ККАЛ)

куриная грудка, сваренная со специями – 200г

+ гречка – 50г в сухом виде

+ овощной салат (огурец, помидор, зеленый горошек, яйцо, морковь, натуральный йогурт) – 150г

ПЕРЕКУС (200ККАЛ)

Банан – 1шт

+ чай без сахара

УЖИН (300 ккал)

Треска, запеченная в пергаменте (200 гр. филе трески; 10 гр.

растительного рафинированного масла; 2 зубчика чеснока; 1 ч.л.

лимонного сока; соль, перец, приправы по вкусу) – 250г в готовом виде

+ овощи свежие – 100г

ИТОГО: 1400 ККАЛ

СРЕДА

ЗАВТРАК (300 ккал)

Семга слабосоленая – 1 ломтик
+ хлеб ржаной – 15г
+ масло сливочное – 10г
+ яичница глазунья из 1 яйца

ПЕРЕКУС (100 ккал)

Апельсин – 1шт
+ чай/морс без сахара

ОБЕД (400ккал)

крем-суп из тыквы (масло - 20мл; лук - 1шт; картофель - 2шт (средних); тыква - 200г; вода или бульон - 1л; сливки - 50мл; соль - по вкусу; мускатный орех, тимьян - по вкусу; перец - по вкусу; тыквенные семечки - по вкусу) ~ 250мл
+ куриное филе (обжаренное на гриле/запеченное) – 200г + с овощным салатом (капуста, морковь, огурец, масло) - 150г

ПЕРЕКУС (200ккал)

Миндаль – 30г
Кофе с молоком 2,5% жирности – 200мл

УЖИН (300ккал)

теплый салат с курицей (куриное филе на гриле 200г + перец сладкий болгарский 1шт + брокколи 100г + соевый соус – 50мл) – 250г

ВТОРОЙ УЖИН (100ККАЛ)

Кефир 2,5% жирности – 200мл

ИТОГО: 1400 ККАЛ

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК (300ккал):

овсяноблин (1 яйцо, 2ст.л. овсяных хлопьев, 2ст.л. молока, чуть соли, жарить с обеих сторон на капле масла) с любимой начинкой (красная рыба 100г + авокадо 1/2шт + творожный сыр - 30г/арахисовая паста - 1ч.л. + 1/2 банана) + кофе/чай/морс

ПЕРЕКУС (100ккал):

яблоко + чай без сахара

ОБЕД (400ккал):

крем-суп из тыквы (масло - 20мл; лук - 1шт; картофель - 2шт (средних); тыква - 200г; вода или бульон - 1л; сливки - 50мл; соль - по вкусу; мускатный орех, тимьян - по вкусу; перец - по вкусу; тыквенные семечки - по вкусу) ~ 250мл
+ куриное филе (обжаренное на гриле/запеченное) – 200г + с овощным салатом (капуста, морковь, огурец, масло) - 150г

ПЕРЕКУС (250ккал)

творог 5% - 150г + йогурт белый - 30г + грецкие орехи - 30г + чай/кофе

Ужин (300ккал)

салат с курицей - 250г (состав: курица, помидоры Черри, листья салата, огурец, сыр Фета. Заправка - масло оливковое, сок лимона 1/2, перец) ~ 300ккал

ВТОРОЙ УЖИН (110ккал)

стакан кефира 5%

ИТОГО: 1450ккал

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК (300 ккал)

Творог жирности 5% - 100г
+ 50 г цельнозернового хлеба
+ мед
- 1ч.л.
+ йогурт натуральный – 50г
+ ягоды – 50г
+ чай/кофе без сахара

ПЕРЕКУС (100 ккал)

Банан – 1шт
+ чай/морс без сахара

ОБЕД (500 ккал)

ленивая лазанья (бездрожжевой ролл или обычный тонкий лаваш – пара листов, фарш из индейки/курицы – 400г, томатная паста 1-2ст.л., сыр 100г, сливки – 50мл)
Филе перекрутить с луком. Обжарить на а/п сковороде. 🍷 Томатную пасту размешать в стакане тёплой воды, залить томатным соком куриный фарш, тушить на медленном огне минут 15 до загустения соуса. Посолить, поперчить. 🍷 Листья лаваша разрезать под размер вашей формы для запекания. Сыр натереть на мелкой тёрке. Далее выкладываем слоями: лаваш, на него - пару ложек фарша с соусом, сыр; снова лаваш-фарш-сыр..и так пока листья лаваша не закончатся. Сверху поливаем лазанью сливками и посыпаем сыром. Отправляем в духовку на 20мин/180'.) – 250-300г

ПЕРЕКУС (200 ККАЛ)

Протеиновый батончик – 1шт
+ чай без сахара – 200мл
+ миндаль -15г

УЖИН (300ккал)

филе куриное на гриле – 150г

+ кабачки, запеченные в духовке (кабачки режем кружочками, выкладываем на противень, запекаем в духовке до румяной корочки, только потом чуть посыпаем солью) - 150Г

ИТОГО: 1400 ККАЛ

СУББОТА

ЗАВТРАК (400ккал)

Омлет из двух яиц с овощами (на капле масла обжарить один помидор, лук, ½ болгарского перца. Залить смесью из двух яиц и 30-50мл молока 2,5% жирности, готовить на среднем огне под крышкой, посыпать зеленью)

Чай/кофе/цикорий – 200мл

Темный шоколад - 30г

ПЕРЕКУС (100 ккал)

Груша

Морс без сахара

ОБЕД (500 ккал)

Грибной суп (шампиньоны - 100г; - опята - 100г; - лук - 1шт; - сливки 10% - 100мл; - специи; - чесночные гренки).

Грибы нарезать тонкими пластинами. Лук - маленькими кубиками. Обжарить все до готовности на капле оливкового масла. Затем измельчить погружным блендером, переложить в кастрюльку (сотейник), влить сливки и, постоянно помешивая, довести до кипения, затем сразу же снять с плиты.

Объем порции – 200мл

Плов из бурого риса ([бурый рис](#) – 40 гр, постная говядина – 100г, овощи – 150г, соль – по вкусу, специи – по вкусу).

Отварить рис с говядиной и овощами. Овощи делают порцию объемнее, что способствует насыщению. Добавить к ним готовый рис, потушить несколько минут. Общая порция – 200г

ПЕРЕКУС (100 ккал)

Яблоко – 1шт

УЖИН (300ккал)

теплый салат с курицей (куриное филе на гриле 200г + перец сладкий болгарский 1шт + брокколи 100г + соевый соус – 50мл) – 250г

ИТОГО: 1400 ккал

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК (300 ккал)

ленивая овсянка в банке (хлопья овсяные «геркулес» 30г + кефир 2,5% жирности – 100мл + ½ среднего банана + 15г темного шоколада + зерна граната) – 200г
+ кофе с молоком

ПЕРЕКУС (100г)

Яблоко зеленое – 1шт
+ чай без сахара

ОБЕД (400 ККАЛ)

борщ на курином бульоне с овощами без заправки (куриное филе – 300г, капуста – 100г, морковь – 1шт, свекла – 1шт, лук – 1шт, картофель – 1шт) -200мл
+ хлеб из отрубей – 15г
+ куриное филе, обжаренное на гриле – 150г
+ гречка отварная – 30г (в сухом виде)
+ томаты черри (3шт)
Перекус (200 ккал)
творог 5% - 100г + йогурт белый - 30г + грецкие орехи - 15г + чай/кофе

УЖИН (400ккал)

голень индейки натереть маринадом (ложка меда+ложка соевого соуса) и оставить на час-полтора в холодильнике. Затем убрать в рукав для запекания. запекать 60-70мин/180град. Общая порция – 250г
На гарнир любые овощи – 150г

ИТОГО: 1400 ККАЛ

РАЦИОН НА 1500 ККАЛ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК (300ккал)

овсяноблин (1 яйцо, 2ст.л. овсяных хлопьев, 2ст.л. молока, чуть соли, жарить с обеих сторон на капле масла) с любимой начинкой (красная рыба 100г + авокадо 1/2шт + творожный сыр - 30г/арахисовая паста - 1ч.л. + 1/2 банана) + кофе/чай/морс

ПЕРЕКУС (100ккал): яблоко + чай без сахара

ОБЕД (400ккал)

крем-суп из тыквы (масло - 20мл; лук - 1шт; картофель - 2шт (средних); тыква - 200г; вода или бульон - 1л; сливки - 50мл; соль - по вкусу; мускатный орех, тимьян - по вкусу; перец - по вкусу; тыквенные семечки - по вкусу) ~ 250мл
+ куриное филе (обжаренное на гриле/запеченное) – 200г + с овощным салатом (капуста, морковь, огурец, масло) - 150г

ПЕРЕКУС (250ккал)

творог 5% - 150г + йогурт белый - 30г + грецкие орехи - 30г + чай/кофе

УЖИН (300ккал)

салат с курицей - 250г (состав: курица, помидоры Черри, листья салата, огурец, сыр Фета. Заправка - масло оливковое, сок лимона 1/2, перец) ~ 300ккал

ВТОРОЙ УЖИН (110ккал)

стакан кефира 5%

ИТОГО: 1450ккал

ВТОРНИК

ЗАВТРАК (400ккал)

Омлет из двух яиц с овощами (на капле масла обжарить один помидор, лук, ½ болгарского перца. Залить смесью из двух яиц и 30-50мл молока 2,5% жирности, готовить на среднем огне под крышкой, посыпать зеленью)

Чай/кофе/цикорий – 200мл

Темный шоколад - 30г

ПЕРЕКУС (100 ккал)

Груша

Морс без сахара

ОБЕД (500ккал)

ленивая лазанья (бездрожжевой ролл или обычный тонкий лаваш – пара листов, фарш из индейки/курицы – 400г, томатная паста 1-2ст.л., сыр 100г, сливки – 50мл)

Филе перекрутить с луком. Обжарить на а/п сковороде. 🍷 Томатную пасту размешать в стакане тёплой воды, залить томатным соком куриный фарш, тушить на медленном огне минут 15 до загустения соуса. Посолить, поперчить. 🍷 Листья лаваша разрезать под размер вашей формы для запекания. Сыр натереть на мелкой тёрке. Далее выкладываем слоями: лаваш, на него - пару ложек фарша с соусом, сыр; снова лаваш-фарш-сыр..и так пока листья лаваша не закончатся. Сверху поливаем лазанью сливками и посыпаем сыром. Отправляем в духовку на 20мин/180'.

) – 250-300г

ПЕРЕКУС (170ккал)

Протеиновый батончик – 1шт

Чай/кофе

УЖИН (300 ккал)

Минтай, тушеный с овощами ([минтай \(филе\)](#) – 150 гр, [капуста](#) – 150 гр, [морковь](#) – 100 гр, масло – 10 гр, [соль](#) (по вкусу), специи - по вкусу.

Нарезать капусту и морковь, тушить их вместе на медленном огне под крышкой. В конце посолить, поперчить и добавить масло. Рыбу натереть солью и любимыми специями, запекать в фольге с овощами.

ВТОРОЙ УЖИН (100ККАЛ)

Стакан ряженки – 200мл

ИТОГО: 1570

СРЕДА

ЗАВТРАК (400ккал)

сырные вафли (2 яйца; - 2 ст.л. сметаны; - 100мл молока; - 100г рисовой муки; - 100г тертого сыра; - рубленной зелени - по вкусу; - соль на кончике ножа) – 200г
+ чай/кофе -200мл

ПЕРЕКУС (100 ККАЛ)

Банан – 1шт
Чай без сахара – 200мл

ОБЕД (500 ккал)

Грибной суп (шампиньоны - 100г; - опята - 100г; - лук - 1шт; - сливки 10% - 100мл; - специи; - чесночные гренки).

Грибы нарезать тонкими пластинами. Лук - маленькими кубиками. Обжарить все до готовности на капле оливкового масла. Затем измельчить погружным блендером, переложить в кастрюльку (сотейник), влить сливки и, постоянно помешивая, довести до кипения, затем сразу же снять с плиты.

Объем порции – 200мл

Плов из бурого риса ([бурый рис](#) – 40 гр, постная говядина – 100г, овощи – 150г, соль – по вкусу, специи – по вкусу).

Отварить рис с говядиной и овощами. Овощи делают порцию объемнее, что способствует насыщению. Добавить к ним готовый рис, потушить несколько минут. Общая порция – 200г

ПЕРЕКУС (200ккал)

Миндаль – 30г
Кофе с молоком 2,5% жирности – 200мл

УЖИН (300ккал)

Туец в собственном соку – 200г
Овощи (салатный микс, помидор, огурец) – 150г

ИТОГО: 1500 ккал

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК (400 ккал)

Тосты с авокадо (ржаной хлеб – 50г, жареное яйцо – 1шт, авокадо – 60г, творожный сыр – 40г)

Кофе с молоком 2,5% жирности – 200мл

ПЕРЕКУС (100ккал)

Яблоко – 1шт

Чай без сахара – 200мл

ОБЕД (400ккал)

Шаурма (бездрожжевой лист лаваша смазать соусом из натурального йогурта, чеснока, горчица, соли. Куриное филе (либо индейку, говядину, другое диетическое мясо) предварительно обжарить на гриле, нарезать полосками, выложить на лист лаваша. Следом – зелень, листья салата, огурец (можно маринованный), помидор, сверху - сыр 20г. Свернуть шаурму, обжарить на гриле или а/п сковороде до хрустящей корочки)
Общий вес порции – 300г

ПЕРЕКУС (300ккал)

Фундук – 40г

Кефир 2,5% - 200мл

УЖИН (300ккал)

теплый салат с курицей (куриное филе на гриле 200г + перец сладкий болгарский 1ш + брокколи 100г + соевый соус – 50мл) – 250г

ИТОГО: 1500 ККАЛ

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК (400ккал)

Овсяная каша на воде (30г в сухом виде)

+ сухофрукты (30г кураги)

+ кофе с молоком 2,5% - 200мл

+ грецкие орехи – 30г

+ мед – 1ч.л.

+ кофе с молоком 2,5% - 200мл

ПЕРЕКУС (150ккал)

Фруктовый салат (яблоко 1шт, груша 1шт, банан 1шт, натуральный йогурт 100г) – 250г

ОБЕД (400 ккал)

борщ на курином бульоне с овощами без заправки (куриное филе – 300г, капуста – 100г, морковь – 1шт, свекла – 1шт, лук – 1шт, картофель – 1шт) -200мл

+ хлеб из отрубей – 15г

+ куриное филе, обжаренное на гриле – 150г

+ гречка отварная – 30г (в сухом виде)

+ томаты черри (3шт)

ПЕРЕКУС (150 ккал)

Протеиновый батончик – 1шт

Чай без сахара – 200мл

УЖИН (400ккал)

голень индейки натереть маринадом (ложка меда+ложка соевого соуса) и оставить на час-полтора в холодильнике. Затем убрать в рукав для запекания. запекать 60-70мин/180град. Общая порция – 250г

На гарнир любые овощи – 150г

ИТОГО: 1500 ккал

СУББОТА

ЗАВТРАК (300ккал)

Мюсли без сахара – 60 г (в сухом виде)

Йогурт питьевой натуральный или кефир – 150мл

+ яблоко – 1шт

+ кофе с молоком 2,5% жирности – 200мл

ПЕРЕКУС (250ККАЛ)

Апельсин – 1шт

+ ржанные хлебцы – 2шт

+ сыр твердый – 30г

+ чай без сахара

ОБЕД (500 ккал)

Куриный суп с вермишелью (300г куриного филе, лук – 1шт, морковь – 1шт, картофель – 2шт, вермишелька из тсп – 30г, зелень, соль – по вкусу) – 200мл

+ индейка на гриле – 200г

+ макароны из тсп – 40г (в сухом виде)

+ овощи – 100г

ПЕРЕКУС (100ккал)

Творожок без наполнителя – 200г

Чай без сахара – 200мл

УЖИН (300 ккал)

Фрикадельки с овощами (куриное филе или филе индейки – 300г, специи – по вкусу, брокколи – 100г, яйцо – 1шт, манка – 2-3ст.л.

Филе с капустой перекрутить в мясорубке, добавить специи, яйцо, манку, сформировать фрикадельки. Обжарить на а/п сковороде) – 200г

В качестве гарнира – любой овощной салат – 200г

ИТОГО: 1450 ККАЛ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК (300 ккал)

ленивая овсянка в банке (хлопья овсяные «геркулес» 30г + кефир 2,5% жирности – 100мл + ½ среднего банана + 15г темного шоколада + зерна граната) – 200г
+ кофе с молоком

ПЕРЕКУС (150ккал)

Смузи (банан 1шт, кефир 200мл, клубника 100г, малина 100г) – 250мл

ОБЕД (400 ккал)

уха (филе рыбы на ваше усмотрение – 300г, картофель 2шт, лук - 1шт, морковь – 1шт, ложка пшенки) – 250мл
+ та же сама рыба, запеченная в фольге с овощами – 200г

ПЕРЕКУС (250ккал)

творог 5% - 150г + йогурт белый - 30г + грецкие орехи - 30г + чай/кофе

УЖИН (300ккал)

филе куриное на гриле – 150г
+ кабачки, запеченные в духовке (кабачки режем кружочками, выкладываем на противень, запекаем в духовке до румяной корочки, только потом чуть посыпаем солью) - 150Г

ВТОРОЙ УЖИН (100ккал)

стакан кефира/ряженки -200мл

И самое главное...

Никогда не сомневайся в себе.

У тебя обязательно все получится.

Ты уникальна.

Это **ТВОЙ** выбор.

ТВОЙ путь.

Ты делаешь это для **себя**.

Не для кого-то.

Поэтому побудь в этом плане немножко эгоисткой – **начни заботиться о своем здоровье, о себе.**

Поверь, это просто..и давай начинай уже!