

# Меню на 1-ю неделю

Если ваш основной обмен веществ выше 2000 калорий, вам следует все порции блюд увеличить на 10 %. Чтобы было легче это сделать, даю вам подсказки, какие продукты на сколько грамм увеличивать.

*Крупы (гречка, рис, булгур и др) и овсянка на 30 г в готовом виде (10-15 г в сухом).*

*Хлеб – на 10 г*

*Мясо/рыба/морепродукты – на 15 г*

*Сыр, сметана – на 10 г*

*Творог/йогурт/кефир – на 20 г*

*Авокадо, орехи, семечки/арахисовая паста, маслины, слабосоленая красная рыбка – на 10 г*

*Овощи – на 50 г*

*Фрукты/ягоды – на 30 г*

*Сухофрукты – на 10 г*

## **ВАЖНО!!!**

**Практически все продукты вы можете ЗАМЕНЯТЬ между собой! Источники белков, жиров и углеводов могут быть разные согласно [списку взаимозаменяемых продуктов](#).**

Это означает, что необязательно использовать при приготовлении блюда куриное филе, где оно стоит в меню, его можно заменить на другие источники белка, например, индюшиное филе, нежирную рыбу или молодую телятину. И так со многими продуктами. Список взаимозамен вы сможете найти в таблице в отдельном разделе.

## Понедельник

### Завтрак

#### Кашка овсяная на миндальном молоке с семечками и сухофруктами

**КБЖУ: 562,9/18,9/17,6/83,4**

##### Ингредиенты:

Овсяные хлопья долгой варки — 70 г (вес продукта в сухом виде)

Сухофрукты — 50 г (курага, чернослив в любой пропорции)

Молоко миндальное — 200 мл (низкожирное 1,5%-2% ) типа alpro, bite

Семечки подсолнечные — 10 г

Семечки тыквы — 15 г

Стевия (по желанию)

##### Способ приготовления:

Овсянку сварить на молоке по желанию добавить щепотку стевии, далее добавить измельченные сухофрукты и украсить семечками

**Подсказка:** Если вы торопитесь можно сделать данный завтрак с вечера, просто залейте овсянку молоком (стевия по желанию) и добавьте порезанные сухофрукты и семечки в банку и уберите в холодильник. За ночь хлопья пропитаются и размякнут.

### Перекус

#### Карамелизированные печеные яблоки с творогом, изюмом и дробленным миндалем

**КБЖУ: 309,7/15,2/12,5/33,6**

##### Ингредиенты:

Яблоко — 200 г

Творог (5%) — 70 г

Изюм — 15 г

Миндаль — 15 г

Стевия (по желанию)

##### Приготовление:

Яблоко разрезать пополам и вычистить сердцевину.

Творог смешать с изюмом (и стевией по желанию), орешки раскрошить и добавить в творожную смесь.

Запечь в духовке на 200 градусах 10-15 мин.

**Подсказка:** Если вы торопитесь можно сделать салат из этих ингредиентов: мелко порежьте яблоко, добавьте творог (со стевией по желанию) вмешайте изюм и дробленный миндаль.

### Обед

#### Гречка с грибами, луком, шпинатом и куриными бедрышками

**КБЖУ: 616,1/44,4/24,7/53,6**

*Порция гречки в готовом виде 180 г (если вы варите гречку на одну порцию, то берите 60 г сухой крупы)*

*Порция бедрышек в готовом виде 180-200 г – вес с костью, вес мяса без кости примерно – 120-130 г*

##### Ингредиенты на 2 порции:

Куриное бедро без кожи – 4-5 шт

Лук — 100 г

Грибы — 130 г

Шпинат — 200 г (можно использовать замороженный)

Соль, перец — по вкусу

Кокосовое масло без запаха — 10 мл

Кинза – пучок

**Приготовление:**

1. Отварить гречку.
2. Обжарить грибы, лук и шпинат на сковороде. Довести до готовности, добавить гречку в сковороду и тушить блюдо еще 5-10 мин, посыпать свежей кинзой.
3. Запечь в духовке (можно приготовить в мультиварке) куриные бедрышки и подать к гречке

## Ужин

### Сочная запеченная рыба с помидорами под сыром со стручковой фасолью

**КБЖУ: 254,9/40/6,2/9,8**

*Порция рыбы в готовом виде 220-250 г (1/2 часть готового блюда)*

**Ингредиенты на 2 порции:**

Минтай – 400 г (2 маленькие тушки)

Лук — 50 г

Помидор — 130 г

Натуральный йогурт 2,5% — 70 мл

Чеснок – 1 зуб

Сыр сулугуни — 30 г

Петрушка – 1 пучок

Соль, перец — по вкусу

Стручковая фасоль — 120 г

**Приготовление:**

1. Лук почистить, нарезать кольцами, выложить в форму для запекания. Рыбу нарезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить.
2. Выложить рыбу в форму на лук. Посыпать мелко нарубленным чесноком.
3. Сверху смазать йогурт. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить. Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке.
4. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Запекать в духовке при 200С примерно минут 20. В качестве гарнира отварить стручковую фасоль.

**Подсказка:** если вы торопитесь можно сделать данное блюдо сразу на 2 или 3 ужина. Просто умножьте все ингредиенты на 2 или 3 раза. Когда блюдо приготовится разделите его на 2 или 3 одинаковые части и уберите в контейнеры в холодильник. Ужин на 2 или 3 дня готов.

**КБЖУ за день: 1744 ккал**

**Б 119, Ж 61, У 180**

## Вторник

### Завтрак: Омлет с сыром

**КБЖУ: 571,3/35,6/33,3/32,8**

#### Ингредиенты:

Яйца 3 шт

Корень сельдерея/кабачок — 120 г

Овощи 200 г

Оливковое масло 1 ч.л. (5 г)

Хлеб ржаной 40 г

Сыр 40% 35 г

#### Приготовление:

1. Корень сельдерея/кабачок натереть на терке
2. Яйца взбить вилкой
3. Посолить, добавить специи, тертый корень сельдерея и зелень
4. Размешать
5. Жарить на антипригарной сковороде без масла на медленном огне.
6. Нарезать овощи на салат, заправить оливковым маслом
7. Сыр можно натереть на терке и добавить к яйцам за 1 минуту до готовности или нарезать тонко и положить на ломтик хлеба

### Перекус

#### Творог с сухофруктами

**КБЖУ: 359,9/26,4/17,5/24,7**

#### Ингредиенты:

Творог 5% 150 г

сметана 20% 50 г

сухофрукты 30 г

Подсластитель по вкусу

#### Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты, добавить подсластитель по вкусу/корицу

### Обед

#### Гречневая каша с шампиньонами и филе индейки

**КБЖУ: 526,2/42,7/17,8/48,6**

*Порция гречки в вареном виде 180-200 г*

#### Ингредиенты

Гречка (в сухом виде 60 г)

Филе индейки 150 г

Шампиньоны 150 г

Лук 40 г

Морковь 50 г

Оливковое масло 1 ст.л. (10 г)

#### Приготовление:

1. Гречку залить с вечера кипятком и закрыть крышкой.
2. Поджарить филе с луком на хорошо разогретой сковороде, добавить шампиньоны и морковь.
3. Жарить до усадки грибов в объеме
4. Добавить разбухшую гречку, соль и специи, оставляем под крышкой еще на 5 мин.
5. Выкладываем на тарелку гречку с грибами и филе.

## Ужин

### Запеченный минтай с овощами

**КБЖУ: 346,5/39,8/13,4/15**

*Запеченный минтай – 220-250 г (оставшаяся 1/2 часть готового блюда) (рецепт см. в понедельник)*

Для салата:

Маслины 40 г

Овощи 200 г

Зернистая горчица 10 г

**Приготовление:**

Овощи нарезать, добавить маслины и заправить салат зернистой горчицей.

**КБЖУ за день:**

**1804 Ккал, Б -145, Ж — 82, У – 121**

**Среда**  
**Завтрак**  
**Овсяноблин**

**КБЖУ 547,9/35,4/29,8/33,3**

3 яйца

овсяная мука 45 г

вода 50 мл

сыр 40 г

помидор 120 г

**Приготовление:**

1. Яйца, воду и муку смешиваем и обжариваем на сухой сковороде с двух сторон на медленном огне (если сковорода имеет антипригарное покрытие или она каменная, то ничего не должно прилипнуть).
2. На готовый блин кладем тонкие ломтики сыра и помидор, порезанный кольцами. Складываем блин пополам.

**Перекус**  
**Греческий йогурт с**  
**яблоком и орешками**

**КБЖУ 404,4/16,9/23,3/31,4**

**Ингредиенты:**

Греческий йогурт 2% - 140 г

Грецкие орехи 30 г

Яблоко или ягоды 200 г

Подсластитель, корица – по вкусу

**Приготовление:**

Порезать яблоко на кусочки, добавить в йогурт вместе с орехами, подсластителем и корицей, перемешать.

**Обед**

**Рыбные котлеты с геркулесом, рисом и тушеными овощами**

**КБЖУ 583,3/46,4/14,8/68,3**

*Порция рыбных котлет в готовом виде 180 г (1/2 часть готового блюда)*

*Порция бурого риса в готовом виде 150 г (в сухом виде 50 г)*

*Порция тушеных овощей в готовом виде 200 г (1/2 часть готового блюда)*

**Ингредиенты на 2 порции:**

Рыба филе (хек, минтай, треска, нототения) — 350 г

Яйцо — 1 шт.

Овсяные хлопья — 40 г

Лук — 100 г

Чеснок — 2-4 зубчика

Черный молотый перец — щепотка

Соль — по вкусу

**Для приготовления тушеных овощей на 2 порции:**

Лук репчатый 80 г

Брокколи 150 г

Цветная капуста 150 г

Стручковая фасоль 150 г

Масло кокосовое без запаха 10 г

Соль, перец, чеснок сушеный, сухие травы

### **Приготовление рыбных котлет:**

1. Рыбу вымыть, удалить внутренности и черную пленку из брюшка, снять кожу. Отделить мясо от костей.
2. Мясо пропустить через мясорубку с мелким ситечком или измельчить блендером.
3. Очистить лук и чеснок, перемолоть и добавить к фаршу.

4. По вкусу всыпать соль и черный молотый перец.
5. Добавить к фаршу куриное яйцо.
6. Немного перемешать и всыпать овсяные хлопья.
7. Тщательно перемешать массу. Если вам кажется, что масса получилась плотной и суховатой — добавьте еще одно яйцо или только желток. Оставить фарш на 10-15 минут, прикрыв его пленкой.
8. Из приготовленного фарша сформировать котлеты и выложить их в форму для запекания на пергаментную бумагу и запекать в разогретой духовке 20 минут при температуре 180 градусов.

#### **Приготовление тушеных овощей:**

1. Лук режем кубиком и обжариваем с маслом, кладем овощи и тушим до готовности, не забываем добавить специи.
2. Весь объем разделить на 2 части и взять 1/2 часть, остальное поместить в контейнер и убрать в холодильник.

### **Ужин**

#### **Запеченные лодочки из кабачка и куриного филе**

**КБЖУ: 339/35,2/16,8/12,1**

*Порция на ужин – 300-350 г (1/3 часть готового блюда)*

#### **Ингредиенты на 3 порции:**

Кабачки 2 шт (примерно 600-650 г)

Куриное филе 400 г

Лук 80 г

Помидор 100 г

Масло кокосовое без запаха 10 г

Сыр (40%) 100 г

Сметана 15% 70 г

Чеснок 2 зубчика

Соль, перец, сушёные травы

#### **Приготовление:**

1. Кабачки вдоль режем пополам и вычищаем внутри, делаем лодочки.
2. На противень наливаем водички, кладем лодочки и убираем в духовку на 15 минут. А пока готовим начинку.
3. Курицу режем кусочками и обжариваем с маслом несколько минут, кладем лук кубиком, еще пару минут жарим и кладем помидор кубиком.
4. Приправляем по вкусу, тушим пару минут и выключаем, кладем сметану, перемешиваем.
5. Достаем лодочки, укладываем начинку в них и сверху сыром посыпаем.
6. Убираем кабачки в духовку еще на 15 минут.

**КБЖУ за день:**

**1875/134/85/145**

## Четверг

### Завтрак

#### Омлет с красной рыбкой

**КБЖУ: 557,8/37,9/34,3/22,9**

##### Ингредиенты:

3 яйца

Цветная капуста/брокколи – 150 г

Зелень — пучок

Форель слабосоленая 50 г

Овощи — 250 г

На десерт: Имбирный чай + Кубик черного шоколада – 20 г

##### Способ приготовления:

1. В миску разбиваем яйца, добавляем к ним воду. Солим, перчим, затем взбиваем.
2. Режем цветную капусту и зелень. Соединяем с яйцом.
3. Получившуюся смесь выкладываем на сковороду БЕЗ масла. И жарим 7-8 минут под ЗАКРЫТОЙ крышкой.
4. Нарезаем овощи
5. Лосось режем тонкими ломтиками.

### Перекус

#### Тост с авокадо и сыром

**КБЖУ: 338,8/8,6/18,3/39,1**

Ржаной хлеб 70 г

Творожный сыр 35 г

Авокадо 70 г

### Обед

#### Запеченные лодочки из кабачка и куриного филе с гречкой

**КБЖУ 579,1/42/20,8/57,8**

*Порция гречки в готовом виде 150 г (50 г в сухом)*

*Порция лодочек – 250 г (рецепт см. в среду)*

*Тушеные овощи – 200 г (оставшаяся 1/2 часть готового блюда) (рецепт см. в среду)*

### Ужин

#### Рыбные котлеты с овощами

**КБЖУ 341,4/38,3/9,1/25,9**

*Порция рыбных котлет в готовом виде 180 г (оставшаяся 1/2 часть готового блюда) (рецепт см. в среду)*

Салат: помидор 100 г, огурец 100 г, салат Айсберг 50 г, зернистая горчица 10 г, соль, перец, чеснок, зелень при желании.

**КБЖУ за день: 1817 ккал**

**Б 127, Ж 83, У 146**

## Пятница

### Завтрак

#### Гречка с яйцом пашот, авокадо и шпинатом

**КБЖУ: 418,5/18/18,2/48,9**

*Порция гречки в готовом виде 220 г*

#### Ингредиенты:

Яйцо — 1 шт

Уксус — капля

Гречка — 70 г (вес продукта в сухом виде)

Авокадо — 70 г

Шпинат — 70 г (можно замороженный)

#### Приготовление:

1. Отварить яйцо пашот: В кастрюле вскипятить воду, после закипания добавить соль и чуть уксуса. Разбить яйцо в половник. Венчиком сделать глубокую воронку в воде и ввести яйцо в воронку. Ложечкой помочь ему сформироваться. *Можно заменить на просто отварное всмятку яйцо*
2. Гречку отварить, шпинат, если он замороженный обжарить на сковороде. Авокадо нарезать слайсами.
3. Собрать в тарелке: гречку+шпинат+авокадо и дополнить яйцом.

### Перекус

#### Кокосово-творожный смузи с клубникой

**КБЖУ: 568,5/15,4/43,2/31,4**

#### Ингредиенты:

Кокосовое молоко — 150 мл (18% жирности)

Вода – 50 мл

Мягкий творог 5% — 100 г

Овсяные хлопья — 15 г

Кокосовая стружка — 20 г

Клубника — 100 г (можно замороженную)

Подсластитель по желанию

#### Приготовление:

Кокосовое молоко, воду, мягкий творог, клубнику и овсяные хлопья смешайте в блендере до состояния смузи. Добавьте подсластитель по желанию и кокосовую стружку.

### Обед

#### Плов с куриной грудкой, луком и морковью

**КБЖУ: 608/43,8/16,8/68,4**

*Порция плова – ½ часть от полученного объема*

#### Ингредиенты на 2 порции:

Куриная грудка 300 г

Нешлифованный/бурый рис 150 г (вес продукта в сухом виде)

Морковь 100 г

Лук репчатый 100 г

Куркума (щепотка)

Масло для жарки (кокосовое/гхи/авокадо) – 1 ст.л.

соль и перец по вкусу

#### Ингредиенты для салата:

Помидоры, огурцы, листья салата, зелень – 200-250 г

Масло растительное — 1 ч.л. (5 г)

**Приготовление:**

1. Отварить рис.
2. Обжарить на сковороде лук и тертую морковь.
3. Затем добавить кусочки филе и томить под крышкой до готовности.
4. Когда приготовится птица добавить на сковороду рис и хорошенько перемешать, добавив куркуму и соль по вкусу.
5. Нарезать овощи и заправить маслом.

**Ужин**

**Теплый салат с фасолью и тунцом**

**КБЖУ: 262,3/34,1/4,2/19,4**

**Ингредиенты:**

Консервированная фасоль — 70 г

Консервированный тунец — 120 г

Листовой салат — 50 г

Помидор — 150 г

Лук репчатый — 50 г

петрушка для украшения

соль и перец по вкусу

Лимонный сок для заправки

масло для жарки капля (кокосовое/гхи/авокадо)

**Приготовление:**

Обжарить на сковороде лук, затем добавить порезанный помидор, фасоль и тунец — обжарить 6-7 минут.

На листья салата выложить смесь со сковороды, заправить лимонным соком, украсить зеленью.

**Подсказка:** Можно сделать салат без обжарки, просто собрать все ингредиенты в миске и заправить лимонным соком.

**КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1857 ккал**

**Б 111, Ж 82, У 168**

## Суббота

### Завтрак

#### Творог со сметаной и орехами

**КБЖУ: 550,1/38,5/36,4/17,3**

**Ингредиенты:**

Творог 5% 180г

Сметана 15% 50 г

Орехи **либо** арахисовая паста 25г

Горький шоколад 20 г

**Приготовление:**

1. Смешать все ингредиенты, добавить подсластитель по желанию.

### Перекус

#### Тост с сыром, грейпфрут и овощной салат

**КБЖУ: 355,6/16,3/9,8/47,1**

**Ингредиенты:**

Хлеб ржаной 50 г

Сыр 40% 40 г

Грейпфрут 250 г

Овощи 150-200 г

**Приготовление:**

Сделать бутерброд с сыром, нарезать овощи, грейпфрут можно добавить в салат, можно отдельно съесть.

### Обед

#### Плов с куриной грудкой, луком и морковью

**КБЖУ: 563,1/43,8/11,8/68,4**

*Порция плова – оставшаяся часть (рецепт см. в пятницу)*

*Овощи – 200-250 г*

### Ужин

#### Куриные котлеты с овощами

**КБЖУ: 340,7/46,2/11,3/12,6**

*Порция котлет в готовом виде 250 г (1/2 часть готового блюда)*

*Порция овощей 150-200г*

**Ингредиенты на 2 порции котлет:**

Куриное филе 300 г

Кабачок 200 г

Яйцо 2 шт

Лук 50 г

Соль, перец, молотая паприка, чеснок

**Приготовление:**

1. Делаем фарш из курицы.
2. Кабачок трём на терке, лук режем мелко, всё соединяем с яйцом и специями.
3. Делим на 6 котлет и жарим с двух сторон до готовности без масла на АП сковороде, либо можно запечь в духовке или сварить на пару.
4. Нарезать овощи, заправить лимонным соком/французской горчицей/бальзамическим уксусом

**КБЖУ НА ДЕНЬ: 1810 ккал**

**Б 145, Ж 69, У 145**

# Воскресенье

## Завтрак

### Несладкие оладушки из творога с кабачком

**КБЖУ: 592/39,3/26,2/50,4**

#### Ингредиенты:

Кабачок 150 г

Лук репчатый 50 г

Яйца 1шт

Мука овсяная 50 г

Творог 5% 140 г

Зелень, соль

Сметана 15%- 2 ст.л.

#### Приготовление:

1. Кабачок трём на мелкой тёрке.
2. Лук режем мелко.
3. Даём постоять минут пять и отжимаем влагу.
4. Добавляем яйца, соль, зелень, творог, вилкой перемешиваем и добавляем муку. Перемешиваем.
5. На сухую нагретую сковороду ложкой выкладываем тесто и жарим под крышкой с двух сторон.

## Перекус

### Персик с йогуртом

**КБЖУ:222/17,8/4,2/27,4**

Персик 200 г (можно другие фрукты, ягоды)

Йогурт греческий 2-4% 200 г

## Обед

### Скумбрия запечённая с булгуром

*Порция булгура в готовом виде 150 г (если варите булгур на одну порцию, то берите 50 г сухой крупы)*

*Порция скумбрии в готовом виде 130 г*

**КБЖУ: 587,4/33,9/29,2/47,3**

#### Ингредиенты:

Скумбрия 2 шт

Соль, карри (любые другие специи)

Молодая капуста — 100 г

Огурец — 50 г

Редис — 50 г

Растительное масло 1 ст.л.

#### Способ приготовления:

1. Внутри рыбину хорошенько промываем под проточной водой, чтобы нигде не осталось черной пленки.
2. Отрезаем хвост и все плавники.
3. Солим и притрушиваем снаружи и внутри специей карри
4. Помещаем рыбу в аэрогриль на 30 минут на температуру 150 градусов. Можно запечь в духовке.
5. Делаем салат. Шинкуем молодую капусту. Режем огурцы и редис. Заправляем одной столовой ложкой оливкового масла и перемешиваем. Можно заменить заправку любой из предложенных. Можно добавить 100 г морской капусты.

6. Через полчаса добавляем к салату рыбу и отварной булгур.

### **Ужин**

#### **Салат с морепродуктами**

**КБЖУ 331,8/36,2/16,7/7**

**Ингредиенты:**

Салат овощной (помидоры 100 г, огурец 100 г, салат 50 г, заправка: сок лимона, французская горчица)

Сыр фета – 50 г

Кальмар отварной/консервированный 150 г (или можно тунца такое же количество)

**Приготовление:**

1. Овощи нарезать и соединить в салатнице, добавить сыр и морепродукты. Заправить соусом.

**КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1733 ккал**

**Б 127, Ж 76, У 132**