

Меню на 2-ю и 3-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

Овсяноблин с яблоком в стиле шарлотка

КБЖУ: 539,6/28,8/23,2/53,1

Ингредиенты:

Овсяные хлопья — 60 г (вес продукта в сухом виде)

Яйцо — 3 шт

яблоко — 150 г

корица по вкусу

Подсластитель по желанию

Приготовление:

1. Порезать яблоко, присыпать корицей и обжарить его на сковороде.
2. Яйцо смешать с овсянкой (подсластитель по желанию), добавить чуть воды и залить яблоко яично-овсяной смесью.
3. Томить под крышкой до готовности.

Перекус

Творожно-шоколадный мусс с вишней и миндалем

КБЖУ: 407,1/23,8/19,6/31,8

Ингредиенты:

Мягкий творог 5% 200 г

Какао без сахара типа «Золотой ярлык» 10 г

Вишня 200 г (можно использовать замороженную)

Миндаль 15 г

Подсластитель по вкусу

Приготовление:

В стаканчике смешать все ингредиенты и украсить миндалем.

Обед

Гречка с тофу и овощами в индийском стиле

КБЖУ: 592,5/29,9/23/65,4

Ингредиенты на 2 порции:

Тофу 250 г (если не любите тофу, можно заменить на куриное/индюшиное филе)

Гречка 150 г (вес продукта в сухом виде)

Морковь 100 г

Лук репчатый 200 г

Карри — щепотка

Кокосовое масло для жарки – 10 г

Соль и перец по вкусу

Для салата:

Любые овощи – 200 г + 1 ч.л. (5 г) растительного масла

Приготовление:

1. Отварить гречку.
2. Обжарить на сковороде лук, кусочки тофу и морковь.
3. Когда приготовятся овощи добавить на сковороду гречку и карри и хорошенько перемешать. Чуть подержать под крышкой.
4. Нарезать овощной салат и заправить маслом.

Ужин

Салат с брынзой, болгарским перцем и яйцом пашот

КБЖУ: 305,2/22,2/18,2/11,3

Ингредиенты:

Яйцо 2 шт

Брынза 30 г

Салат листовой 50 г

Помидор 120 г

Болгарский перец 120 г

Соль и перец по вкусу

Лимонная заправка – по вкусу

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. Нарезать овощи. В миске собрать овощи, заправить лимонным соком и дополнить яйцом. Соль и перец по вкусу.

КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1844 ккал

Б 105, Ж 84, У 162

Вторник

Завтрак

Творожный хачапури

КБЖУ 445/38,9/20,3/27,2

Порция хачапури — 1 лодочка

Ингредиенты на одну порцию:

130 грамм творога 3-5%

1 яичный белок (желток не выбрасывайте он нам ещё понадобится)

35 г муки (я использую овсяную)

соль и специи по вкусу (я взяла черный перец молотый и кориандр)

1/2 ч.л. разрыхлителя

30 г тертого сыра сулугуни или моцарелла

Приготовление:

1. Смешиваем 130 грамм творога, яичный белок, 35 г муки, соль и специи по вкусу, разрыхлитель
2. ВЛАЖНЫМИ руками формируем лодочку.
3. Противень застилаем пергаментной бумагой, смазываем кокосовым либо топленым маслом. Выкладываем лодочку на противень и отправляем в духовку при 180 градусах на полчаса
4. Через 30 минут вынимаем хачапури из духовки и посыпаем сверху тертым сыром. Сверху кладем яичный желток
5. Снова отправляем в духовку на 5 минут до расплавления сыра и запекания желтка
6. Украшаем наш хачапури зеленым лучком или любой другой зеленью.

Подсказка: Если у вас нет времени готовить хачапури, то возьмите просто творог (200 г), добавьте в него орехи (25 г) и любые ягоды (150 г).

Перекус

Тост с авокадо и сыром

КБЖУ 301,3/11,6/16,1/30,1

Авокадо 60 г

Сыр 30 г

Помидор 70 г

Ржаной хлеб 50 г

Приготовление: Сыр нарезать тонкими слайсами, авокадо можно растолочь вилкой и намазать сверху ржаного хлеба, добавить помидор.

Обед

Гречка с тофу и овощами в индийском стиле

Порция – оставшаяся часть полученного блюда (рецепт см. в понедельник)

Для салата:

Любые овощи – 200 г + 1 ч.л. (5 г) растительного масла

КБЖУ: 592,5/29,9/23/65,4

Ужин

Котлеты куриные с капустой и запеченными кабачками

КБЖУ 341,9/37,7/13,8/16,7

Порция готовых котлет – 3 шт

Ингредиенты на 2 порции котлет (6 шт):

Куриное филе 250 г

Капуста белокочанная 250 г

Яйцо 2 шт

Сметана 15% 50 г

Лук 60 г

Соль, перец, чеснок

Кабачки 150 г

Приготовление:

1. Капусту надо отварить минут 10. Просто кусками порезать и отварить в кипящей воде. Сразу охладить холодной водой, мелко нашинковать.
2. Сделать фарш из куриного филе.
3. Добавить капусту к фаршу, лук кубиком, яйцо, сметану и специи.
4. Формируем котлетки и жарим с двух сторон на сковороде. Можно в духовке запечь.
5. Кабачки режем произвольно, солим, смазываем маслом 5 г и запекаем при 180 гр минут 25. Можно просто пожарить на сковороде гриль.

КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1681 ккал

Б 118, Ж 73, У 139

Среда
Завтрак
Омлет в лаваше

КБЖУ: 587,2/27/18/38

Ингредиенты:

Лаваш 75 г

Яйца 3 шт

Помидор 150 г и салатные листья

Слабосоленый лосось – 50 г

Специи по вкусу

Приготовление:

1. Яйца взбиваем (можно добавить 15-20 мл водички), солим, перчим.
2. На сковороду наливаем масло и жарим омлет.
3. Кладём на стол лаваш, на него нарезанные помидоры и салатные листья, готовый омлет, слабосоленый лосось. Заворачиваем.
4. Если есть гриль, можно поджарить для красивой корочки, можно просто на сковороде немного прогреть.

Перекус
Тост с авокадо

КБЖУ: 248,1/6,3/11,3/34,5

Два хлебца ржаные либо ржаной хлеб – 3 шт либо 60 г

Листья салата – 50 г

Авокадо – 70 г

Приготовление: На хлеб/хлебцы положить лист салата, сверху авокадо.

Обед
Гречка с котлетами и тушеной капустой

Порция готовой гречки – 180 г (в сухом виде 60 г)

Порция котлет – 3 шт (рецепт см. во вторник)

Тушеная капуста с тыквой

КБЖУ: 627/48,1/19,7/64,5

Ингредиенты для приготовления тушеной капусты с тыквой:

Капуста 100 г

Тыква 100 г

Масло кокосовое/гхи 5 г

Морковь 30 г

Лук репчатый 30 г

Соль и перец, сушёные травы

Приготовление:

1. Шинкуем капусту и лук.
2. Тыкву режем кубиком, но можно и натереть на тёрке.
3. Морковь трём на тёрке.
4. Сковороду смазываем маслом, кладём лук с тыквой и обжариваем пару минут, затем капусту с морковью.
5. Наливаем немного воды и тушим под крышкой до готовности. Не забываем по вкусу приправить.

Ужин

Запеченная треска с овощами

Порция готовой рыбы – 170 г (1/2 часть от общего объема)

КБЖУ 281,7/42,9/8,2/9,2

Ингредиенты:

Треска 500-550 г (на 2 порции)

Лимон – 1/2

Соль, специи

Кабачки – 200 г

Кокосовое масло – 5 г

Приготовление:

1. Рыбу солим, посыпаем сушеным чесноком, укладываем в конвертик из пергамента или фольги.
2. На рыбу кладём лимончик, ещё можно сушёные травки.
3. Запекаем при 180 гр минут 25
4. Кабачки режем произвольно, солим, смазываем кокосовым маслом без запаха 5 г, оборачиваем фольгой или пергаментом и запекаем при 180 гр минут 25.
Можно просто пожарить на сковороде гриль.

КБЖУ за день: 1744 ккал

Б 136, Ж 65, У 156

Четверг

Завтрак

Каша овсяная с ягодами

КБЖУ: 623,1/16/33,1/63,4

Ингредиенты:

Овсяные хлопья геркулес 70

Грецкие орехи – 30 г

Стевия, корица – по вкусу

Ягоды 130 г

Черный шоколад (на основе стевии/сукралозы/эритрита/мальтита) – 20 г

Приготовление:

1. Кашу отварить на воде, добавить орехи, корицу, подсластитель по вкусу.
2. Украсить ягодами и черным шоколадом.

Перекус

Греческий салат

КБЖУ: 309,9/8,7/24,6/12,7

Ингредиенты:

Овощи (помидоры, огурцы, перец, лук) 250 г

Масло растительное 10 г

Фета 40 г

Оливки 40 г

Приготовление:

1. Все ингредиенты смещать в салатнице и заправить растительным маслом.

Обед

Куриное филе с шампиньонами и бурым рисом

КБЖУ: 614/42,5/23,3/57,6

Порция отварного бурого риса – 160-170 г (60 гр в сухом виде)

Порция куриного филе с грибами – ½ часть от общего объема (200-220 г)

Ингредиенты (на 2 порции):

Куриное филе 250 г

Шампиньоны 250 г

Лук 70 г

Сметана 15% 70 г

Масло кокосовое/гхи 5 г

Соль, перец острый, сушёные травы

Овощи – 250 г

Растительное масло — 1 ст.л. (10 г)

Приготовление:

1. Лук режем кубиком и кладем на сковороду с маслом обжариваться, филе режем на кусочки и кладем туда же.
2. Шампиньоны нарезаем и добавляем к филе.
3. Тушим всё вместе почти до готовности, добавляем все специи по вкусу и сметану, доводим до кипения и выключаем.
4. Режем салат из овощей и заправляем растительным маслом.

Ужин

Запеченная треска с овощным салатом

КБЖУ 223,6/43,1/2,8/5,4

Порция готовой рыбы – оставшаяся часть (рецепт см. в среду)

Овощи 150-200 г + лимонная заправка/французская горчица

КБЖУ за день: 1771 ккал

Б 110, Ж 84, У 139

Пятница

Завтрак

Ленивая ачма

КБЖУ: 573,8/41,8/26,1/42,7

Ингредиенты:

70 грамм творога 3-5 %

2 яйца

40 г сыра сулугуни

соль

50 мл воды

Лаваш нарезанный 70 г

Способ приготовления:

1. Перемешиваем творог, яйца, сыр, соль, воду.
2. Добавляем 70 г нарезанного квадратиками лаваша и еще раз перемешиваем, чтобы лаваш полностью покрылся творожной смесью.
3. На раскаленную сковороду с антипригарным покрытием выливаем нашу смесь, равномерно распределяем по дну сковороды, накрываем крышкой и оставляем на 5 минут на среднем огне, затем переворачиваем на другую сторону и жарим еще 3-4 минуты.

Перекус

Бутерброды с форелью

КБЖУ: 327,9/18,2/16/28,7

60 г ржаного хлеба

40 г творожного сыра (можно обычного до 40%)

60 г слабосоленой форели

Листья салата

Приготовление: На хлеб намазать творожный сыр, положить лист салата и красную рыбу.

Обед

Булгур с куриным филе с шампиньонами

КБЖУ: 614/42,5/23,3/57,6

Порция отварного булгура – 160-170 г (60 г в сухом виде)

Порция куриного филе с грибами – оставшаяся часть (см. рецепт в четверг)

Овощи – 250 г

Растительное масло для заправки салата— 1 ст.л. (10 г)

Ужин

Салат с тунцом и овощами

КБЖУ: 301,2/43,6/8,8/10,6

*Тунец можно заменить на морепродукты, куриное или индюшиное филе, смотрите [список взаимозаменяемых продуктов](#)

Ингредиенты:

Банка тунца в собственном соку (масла быть в составе не должно, только вода, соль и сам тунец) 150 г

Огурцы, сладкий перец, томаты, редис – по 70 г

Яйцо — 1 штука

Руккола и кинза

Способ приготовления:

1. Нарезаем овощи, зелень и яйцо
2. Берем банку тунца в собственном соку и добавляем к зелени. Хорошенько перемешиваем.
3. Можно заправить лимонным соком или бальзамическим уксусом, либо же, например, налить водички, которая осталась в банке.

КБЖУ за день: 1817 ккал

Б 146, Ж 74, У 139

Суббота

Завтрак

Сырники с чиа

КБЖУ: 469,3/32,3/28,5/21,1

Ингредиенты:

Творог 150 г (5% жирности)

Подсластитель по вкусу

Кокосовая стружка 1 ст.л. с горкой 10 г

1 желток крупного яйца

Семена чиа 1 ст.л. (10 г)

15 г любой муки для формирования сырников (можно и без неё)

Сметана 15% - 40 г

Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты (кроме муки), оставить на ночь в холодильнике. За это время чиа впитают лишнюю влагу, масса будет прекрасно лепиться. Главное, использовать качественный творог. Если он слишком зернистый, пробейте его блендером вместе с яйцом и подсластителем. Утром на доске прозрачным слоем распределить муку, выложить часть теста и сформировать сырник любой формы.
2. Выпекать на разогретой а/п сковороде, огонь почти самый медленный (чтобы не потекли, держали форму и пропеклись), без крышки, держим с одной стороны 10 минут, аккуратно переворачиваем силиконовыми лопатками, и выпекаем ещё 8 минут с другой стороны. Добавить к сырникам 40 г 15% сметаны.

Перекус

III шаурма

КБЖУ: 484,7/39,6/10/59,1

Ингредиенты:

Лаваш – 75 г

Консервированный тунец в собственном соку – 100 г

Яйца 1 шт

Зелень

Кукуруза – 70 г

Огурец – 100 г

Йогурт натуральный – 40 г

Соль, перец

Приготовление:

1. Отвариваем яйцо.
2. Режем зелень, яйцо и огурец кубиками, добавляем кукурузу и йогурт.
3. Перемешиваем начинку, выкладываем на лаваш и заворачиваем в рулет.

Обед

Куриные ножки с гречкой

КБЖУ: 531,6/34,9/17,8/55,5

Порция отварной гречки – 200 г (70 г в сухом виде)

Порция куриных ножек – 3 шт (вес мяса без кости 120-130 г)

Ингредиенты на 2 порции:

6-7 небольших куриных голени

Соль, перец, прованские травы

Овощи любые – 250 г

Приготовление:

1. С ножек снимаем кожицу. Натираем специями. Даём постоять пол часика и запекаем в духовке/аэрогриле при 180 гр минут 30-40 мин
2. Нарезаем салат и заправляем растительным маслом.

Ужин

Куриное филе с кабачком

КБЖУ: 418,5/41,5/22,1/13,6

Ингредиенты на 2 порции:

Кабачок -170 г

Филе грудки курицы или индейки 150 г

Помидоры 150 г

Соль, паприка, сухой чеснок

Сыр Моцарелла или Сулугуни 30 г

Кокосовое масло/гхи 5 г

Сметана 40 г (15 %)

Приготовление:

1. Курицу обжариваем до готовности.
2. Режем помидоры, кабачок нарезаем тонкой соломкой, как спагетти (можно кубиками), добавляем соль, специи.
3. Тушим 3 мин под крышкой.
4. Кладём сметану. Тушим еще 2 мин.
5. Посыпаем сыром.

КБЖУ за день: 1904 ккал

Б 148, Ж 78, У 149

Воскресенье

Завтрак

Сырники с ягодами

КБЖУ: 509/41,7/29,3/21,6

Ингредиенты:

180 г творога (3%)

1 яйцо

25 г миндальной муки или смолотого в муку миндаля

Подсластитель по вкусу

Ягоды/фрукты 150 г

Способ приготовления:

1. Всё хорошо перемешиваем до однородной консистенции.
2. **ВЛАЖНЫМИ** руками формируем небольшой шарик и обваливаем его в муке. Немного приплющиваем его со всех сторон, чтобы наш сырник хорошо прожарился изнутри.
3. Выкладываем сырники на хорошо раскаленную сковороду **БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ МАСЛА!**
4. Жарим сырники под крышкой на медленном огне по 5 минут с каждой стороны.

/ЛИБО/

Творог с ягодами, орешками и овсянкой

КБЖУ: 518/42/28/23,1

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Малина/вишня — 150 г (можно использовать замороженную)

Орехи — 30 г

Подсластитель по желанию

Приготовление:

Творог смешать с ягодами и орешками, по желанию добавить подсластитель.

Перекус

Хлебцы с ореховой пастой и кунжутом

КБЖУ: 359,1/17/20,7/26,3

Ингредиенты:

Хлебцы ржаные — 40 г

Ореховая паста без сахара в составе — 40 г

Кунжут для обсыпки — 3 г

Приготовление:

Хлебцы смазать пастой и сверху присыпать кунжутом.

Обед

Зеленое ризотто с куриными ножками и шпинатом

КБЖУ: 658,4/38,6/23,8/70,6

Порция отварного риса – 180 г

Порция куриных ножек – 3 шт (вес мяса без кости 120-130 г) (рецепт см в субботу)

Ингредиенты:

Бурый рис 70 г (вес продукта в сухом виде)

Шпинат 150 г (можно замороженный)

Лук репчатый 100 г

Кокосовое масло для жарки (капля)

Соль и перец по вкусу

Овощи любые для салата 200-250 г

Масло оливковое для заправки 1 ст.л. (10 г)

Приготовление:

1. Отварить рис.
2. Обжарить на сковороде лук и шпинат.
3. Когда приготовятся овощи добавить на сковороду рис и хорошенько перемешать.
4. Собрать в тарелке рис со шпинатом, дополнить куриными ножками и овощным салатом.

Ужин

Омлет со стручковой фасолью

КБЖУ: 257,7/26/13/9,3

Ингредиенты:

Яйца 2 шт

2 белка яиц

Стручковая фасоль 200 г (можно взять мексиканскую замороженную смесь 150 г)

соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Взбить яйца с добавлением воды, соль и перец по вкусу.
2. Обжарить стручковую фасоль и залить ее яичной смесью.
3. Томить под крышкой до готовности.

КБЖУ за день: 1784 ккал

Б 123, Ж 87, У 128