

Меню на 4-ю и 5-ю недели

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.

Для того, чтобы придерживаться меню марафона и не срывать на разную «запрещенку», я предлагаю два варианта, как организовать свое питание.

1 вариант

Питаться всю неделю по меню и 1 раз в неделю устраивать читмил, когда в один прием пищи можете съесть все, что вам хочется на ~300-400 калорий

2 вариант

Организовать свой рацион так, чтобы 80% вашего рациона составляли полезные продукты и 20% всякого рода неполезные, но очень желанные для вас вкусняхи.

ВАЖНО!

В 1-м случае вы должны ВСЮ неделю мужественно держаться и только раз в неделю отрываться на своих любимых вкусняшках, а во 2-м случае вы каждый день по чуть-чуть получаете удовольствие от любимых продуктов, вписывая их в свой суточный калораж.

Какой вариант вы выберете НЕВАЖНО, и тот, и тот работает. Главное, чтоб вам было комфортно придерживаться такой системы питания настолько долго, чтоб сделать ее своим привычным образом жизни.

Более подробно про читмил, который проводится 1 раз в неделю, можете почитать в этих статьях:

<http://fitnessomaniya.ru/chiting-v-diete-chto-eto-obman-sebe-vo-bлаго/>

<http://fitnessomaniya.ru/blog/komu-nuzhen-chitmil/>

Ниже я привожу примеры тех вкусняшек, которые я включаю в свои ежедневные 20%, и которые мне помогает придерживаться правильного питания без срывов.

- 20 г черного шоколада
- сухофрукты 30-40 г
- Ягоды или фрукты
- [Протеиновый батончик или протеиновое печенье](#) – 1 шт
- [Домашняя халва](#) 30 г

Но это мой список, у вас могут быть другие любимые вкусняшки. Главное, чтоб их количество было АДЕКВАТНЫМ и не превышало отметку в 20% вашего рациона.

Понедельник

Завтрак

Творожное суфле с ягодами

Порция суфле – ½ часть готового блюда (примерно 280-300 г)

КБЖУ: 453,8/45,2/19,6/25

Ингредиенты на 2 порции:

Творог 5% 400 г

Манка ТСП 40 г (можно заменить на муку, но тогда консистенция будет не такая нежная)

Яйцо 3 шт

Ягоды по вкусу 100 г

Подсластитель по вкусу

Приготовление:

1. Все ингредиенты добавить в емкость для взбивания.
2. Обязательно пробить творожную массу погружным блендером. Консистенция на выходе должна быть, как сметана.
3. Форму для запекания смазать кокосовым маслом и выложить творожную массу.
4. Запекать в разогретой духовке около 35 мин при 180 градусов

Подсказка: Если вы спешите можно не делать суфле, а смешать творог (220 г) с ягодами (150 г), орехами (20 г) и подсластителем.

Перекус

Пирог из лаваша

Порция пирога – ½ часть готового блюда (примерно 250-270 г)

КБЖУ: 439,3/37,1/17,5/32,6

Ингредиенты на 2 порции:

лаваш тонкий 100 г

Сыр Сулугуни/Моцарелла 60 г

помидор 150 г

перец болгарский 100 г

тунец консервированный 130 г (тунец можно заменить на фарш куриный/индейки)

яйца 3 шт

Вода 50 мл

соль, перец, чеснок молотый, травы сушёные

Приготовление:

1. Лаваш нарезать на кусочки мелкие.
2. Сыр натереть, овощи нарезать. Яйца с водой взбить. Всё соединить и в духовку. Запекаем при 180 гр минут 40, а там уж смотрите сами по готовности. Лучше выпекать в силиконовой форме, приготовится быстрее.
3. Но можно даже без формы, просто на пергамент выложить и запекать, смесь не жидкая выходит.

Обед

Котлеты «ПТИЧЬЕ МОЛОКО» с овощным салатом

Порция 3 котлеты (200-220 г)

Порция овощного салата 200-250 г

КБЖУ: 481,9/47,6/26,2/13

Ингредиенты для фарша:

300 г куриного филе

80 г кабачка

70 г лука

соль, перец, сухой чеснок и специи по желанию.

Ингредиенты для начинки:

2 варёных яйца

50 г моцареллы

10г зелени

соль

2г кокосового масла/гхи для смазывания сковороды

Котлет выходит на 2 порции (6 шт)

Для салата: любые овощи 200-250 г + 1 ст.л. (10 г) растительного масла

Приготовление:

1. Измельчить блендером все ингредиенты для фарша, перемешать.
2. Приготовить начинку — сыр натереть, зелень и яйцо измельчить, посолить. Обязательно работаем влажными руками.
3. Делим фарш и начинку визуально на 6 частей. Распределяем 1 часть фарша по ладони, выкладываем в центр начинку и заворачиваем. Придаём форму. Получается фаршированная котлетка. Лепим все котлеты.
4. Разогреваем сковороду, смазываем маслом, на большом огне жарим до образования румянца с 2 сторон, потом огонь делаем средним и жарим дальше минут 10, переворачиваем каждые 1.5-2 минуты. Можно запечь в духовке/аэрогриле
5. Подавать с овощным салатом

Ужин

Фриттата

КБЖУ: 389,5/31,6/25,9/7

Ингредиенты:

Яйцо — 3 шт

Соль, перец

Шпинат листья

Помидоры черри 100 г

Сыр до 20% — 30 г

Способ приготовления:

1. Разбиваем яйца, солим и перчим по вкусу, взбиваем хорошо венчиком.
2. Затем берем форму для выпекания. Полностью застилаем листьями шпината, далее разрезаем помидорки черри пополам.

3. Выливаем яичную смесь на шпинат, сверху посыпаем сыром.
4. Отправляем в заранее разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут.
Подсказка: кому нет времени делать фриттату, можно просто сделать обычный омлет на сковороде. Вместо листьев шпината взять 2 кубика замороженного.

КБЖУ за день: 1765 ккал
Б 162, Ж 89, У 78

Вторник

Завтрак

Творожное суфле с ягодами

Порция суфле – 1/2 часть готового блюда (примерно 280-300 г) (рецепт см. в понедельник)

КБЖУ: 453,8/45,2/19,6/25

Подсказка: Если вы спешите можно не делать суфле, а смешать творог (220 г) с ягодами (150 г), орехами (20 г) и подсластителем

Перекус

Пирог из лаваша

Порция пирога – ½ часть готового блюда (примерно 250-270 г) (рецепт см. в понедельник)

КБЖУ: 439,3/37,1/17,5/32,6

Обед

Котлеты «ПТИЧЬЕ МОЛОКО» с овощным салатом

Порция 3 котлеты (рецепт см. в понедельник)

Порция овощного салата 200-250 г

КБЖУ: 481,9/47,6/26,2/13

Ужин

Белковый салат с морепродуктами

КБЖУ: 458,7/38,8/26,8/16

Ингредиенты:

120 г любых морепродуктов

Листья салата/любая зелень -100 г

70 г консервированной кукурузы

Оливки – 50 г

2 яйца

соль и перец

Приготовление:

1. Морепродукты и яйца отварить.
2. Все ингредиенты смешать и заправить соком лимона/бальзамическим уксусом.

КБЖУ за день: 1834 ккал

Б 169, Ж 90, У 87

Среда

Завтрак

Сырная овсянка с авокадо

КБЖУ: 546,1/28,8/30,2/42,5

Ингредиенты:

Овсяные хлопья геркулес 60 г

Яйцо 2 шт

Сыр Сулугуни 30 г

Вода

Соль по вкусу

Авокадо 50 г

Приготовление:

1. Высыпать в сотейник овсяные хлопья
2. Залить водой
3. Варить 3-4 мин
4. Посолить
5. Добавить яйца и не переставать помешивать, пока яйца не схватятся
6. В конце добавить тертый сыр
7. Снять с огня, пересыпать кашу в тарелку и добавить 50 г авокадо

Перекус

Кокосово-творожная запеканка

КБЖУ: 465,1/45,1/22,3/21,7

Порция запеканки – 1/2 часть готового блюда (примерно 230-250 г)

Ингредиенты на 2 порции:

Творог 5% — 450 г

Яйца – 2 шт

Мука рисовая – 30 г

Кокосовая стружка – 20 г

Ванилин-щепотка

Подсластитель по вкусу

Приготовление:

1. Все ингредиенты (кроме стружки) взбить в блендере до однородной консистенции.
2. Добавить кокосовую стружку и тщательно перемешать.
3. Выпекать, в предварительно разогретой духовке, при 170 градусах, около 45-50 минут.

Подсказка: Если вы спешите можно не делать запеканку, а смешать творог (230 г) с ягодами (100 г), добавить 30 г кокосовой стружки и подсластитель.

Обед

Рисовые котлеты с рыбными консервами

КБЖУ: 601/38,1/32,8/37,2

Порция котлет – 1/2 часть готового блюда (примерно 250 г)

Порция салата 200-250 г

Ингредиенты на 2 порции:

270 г (2-2,5 банки) скумбрии консервированной в собственном соку (консервы можно заменить на куриный/индюшиный фарш)

70 г дикого риса

50 г репчатого
лука 50 г моркови
1 яйцо и 1 яичный белок
3 г кокосового масла/гхи для смазывания сковороды
соль, перец по вкусу.
Для салата: любые овощи 200-250 г + 1 ч.л. (5 г) растительного масла

Приготовление:

1. Рис отварить в течение 20 минут в кипящей подсоленной воде, слить воду.
2. С консервов слить жидкость, удалить кости и размять рыбу вилкой.
3. Лук мелко нарезать, морковь натереть и обжарить на сковороде смазанной маслом в течение 10 минут, подливая воду при необходимости.
4. Смешайте овощи, рис, яйцо, консервы, посолите, поперчите.
5. Сформируйте 6 котлет.
6. Выпекайте на разогретой сковороде по 5 минут с каждой стороны (можно запечь в духовке или аэрогриле)
7. Подавать с овощным салатом.

Ужин

Яичница болтунья со слабосоленым лососем

КБЖУ: 279,6/22,6/17,7/6,2

Ингредиенты:

Яйца 2 шт

Лосось или форель слабосоленая 40 г

Любые овощи (огурцы, помидоры, перец, брокколи) 200 г

Способ приготовления:

1. Яйца взбейте с солью и перцем.
2. Разогрейте сковороду, влейте яйца и перемешивайте 1-2 мин, пока смесь не загустеет. Доведите до готовности, но не передерживайте, яичница должна быть нежной.
3. Порежьте слайсами лосось.
4. Нарежьте овощной салат
5. Наслаждайтесь ужином.

КБЖУ за день: 1892 ккал

Б 135, Ж 103, У 108

Четверг

Завтрак

Кокосово-творожная запеканка

КБЖУ: 465,1/45,1/22,3/21,7

Порция запеканки – 1/2 часть готового блюда (примерно 230-250 г) (рецепт см. в среду)

Подсказка: Если вы спешите, можно не делать запеканку, а смешать творог (230 г) с ягодами (100 г), добавить 30 г кокосовой стружки и подсластитель.

Перекус

Морковное печенье с йогуртом

КБЖУ: 349,2 /14,3 /13,7/42,6

Порция печенья – 1/2 часть готового блюда (примерно 5 шт)

Ингредиенты на 2 порции печенья (10 шт):

Морковь 120 г

Сметана 15% 80 г

Яйцо 1 шт

Разрыхлитель 2 г

Подсластитель, корица по вкусу

Овсяные хлопья 100 г

—
Йогурт – 200 мл

Приготовление:

1. Морковь натереть на мелкой терке.
2. Все ингредиенты перемешать до однородной консистенции теста.
3. Сформировать печенье и выпекать в духовке до золотистой корочки около 20 мин при температуре 180 градусов
4. Налить йогурт в стакан и наслаждаться полезным перекусом.

Обед

Рисовые котлеты с рыбными консервами

КБЖУ: 601/38,1/32,8/37,2

Порция котлет – 1/2 часть готового блюда (примерно 250 г) (рецепт см. в среду)

Порция салата 200-250 г + 1 ч.л. (5 г растительного масла)

Ужин

Тушеная капуста с филе и грибами

КБЖУ: 330/41,6/10,2/18,1

Ингредиенты:

Филе куриное/индейки – 150 г

Белокочанная капуста 150 г

Морковь – 70 г

Шампиньоны – 120 г

Лук – 70 г

Кокосовое масло 5 г

Приготовление:

1. Филе завернуть в пергамент, обжарить на сухой сковороде под крышкой с двух сторон по 5 минут
2. Нашинковать капусту
3. Протушить лук на кокосовом масле, добавить морковь , шампиньоны, протушить, затем добавить капусту.
4. Филе порезать кусочками и соединить с капустой грибами.

**КБЖУ за день: 1745 ккал
Б 139, Ж 79, У 120**

Пятница

Завтрак

Омлет с мексиканской смесью

КБЖУ: 457,5/28,2/29,5/23,2

Ингредиенты:

Яйца – 3 шт

Мексиканская смесь замороженная (можно любые другие овощи) — 180 г

Соль, специи

Авокадо – 70 г

Приготовление:

1. Яйца взбить с солью и специями.
2. Разогреть сковороду и налить на нее немного воды
3. Высыпать мексиканскую смесь. Посолить и протушить 2-3 минуты.
4. Добавить к овощам яйца.
5. Накрыть крышкой и на медленном огне довести до готовности (4-5 мин)
6. Авокадо нарезать слайсами и добавить к омлету

Перекус

Чай с вкусняшками

КБЖУ: 521,4/16,9/26,8/53,8

Порция печенья – оставшаяся половина печенья 5 шт. (рецепт см. в четверг)

Черный горький шоколад – 30 г (лучше выбирать на основе стевии/сукралозы/мальтита/эритрита)

Чай – сколько хочется=)

Обед

Филе скумбрии с грибами

Порция готовой скумбрии – 180 г

Порция гарнира – ½ от полученного объема блюда (≈150 г)

КБЖУ: 449,4/36,6/29,5/6,9

Ингредиенты (на 2 порции):

Филе скумбрии 500 г (можно взять стейк лосося)

Соль и перец (по вкусу)

На гарнир:

1 ст.л. (10 г) кокосового масла/масла гхи

Шампиньоны – 200 г

Болгарский перец – 200 г

1/2 ст.л. рубленой петрушки

Соль и перец (по вкусу)

Листья салата – 100 г

Приготовление:

1. Нагрейте духовку до 180 градусов.
2. Филе скумбрии посолите и приправьте специями.
3. Положите на противень филе кожей вверх.
4. Запекайте в течение 20 минут.
5. Налейте в сковороду масло и выложите туда нарезанные грибы.
6. Жарьте в течение 10 минут, периодически помешивая, пока цвет грибов не станет золотистым. Посыпьте нарезанной петрушкой, приправьте солью и перцем.
7. Подавайте филе скумбрии с грибами и, по желанию, с салатными листьями.

Ужин

Запеканка из индейки по-итальянски

КБЖУ: 333,7/35,7/13,7/16,7

Порция готовой запеканки – ½ от полученного объема блюда

Ингредиенты (на 2 порции):

300 г индюшиного фарша

1 ч.л. (5 г) кокосового масла

Луковица ½ шт

Цукини 300 г

2 зубчика чеснока

Цветная капуста 100 г

Томатная паста – 70 г

1 ч.л. смеси приправ соль и перец (по вкусу)

50 г сыра Моцарелла

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 200 градусов.

В большой сковороде растопите кокосовое масло, выложите индюшинный фарш и перемешайте. Добавьте соль, перец, итальянские приправы и чеснок. Готовьте примерно 5 минут, пока не подрумянится.

Добавьте в фарш мелко нарезанный лук, цукини, цветную капусту, томатную пасту и оставшиеся приправы. Хорошо перемешайте и тушите в течение 10 минут, пока овощи не станут мягкими.

Снимите с огня и выложите в форму для запекания. Добавьте небольшие кусочки свежего сыра Моцарелла. Поставьте в духовку и запекайте 20 минут, пока сыр не расплавится.

КБЖУ за день: 1762 ккал

Б 117, Ж 100, У 101

Суббота
Завтрак
Творог с ягодами

КБЖУ: 550,1/39/31,7/27,3

Ингредиенты:

Творог 5% — 180 г

Арахисовая паста или орешки – 30 г

Ягоды – 150 г

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

Подсластитель по вкусу

Все ингредиенты смешать. Можно употреблять с имбирный чаем (зеленый и черный не рекомендую, почему читать в правилах по питанию)

Перекус

Хлебцы с печенью трески

КБЖУ: 369,1/7,1/24,5/30,6

Ингредиенты:

Хлебцы 3 шт либо ржаной хлеб – 60 г

Печень трески – 40 г

Огурец 100 г

Намазать печень трески на хлебцы/хлеб и сверху положить нарезанный кольцами огурец

Обед

Филе скумбрии с грибами

Порция готовой скумбрии – 180 г

Порция гарнира – оставшаяся часть от вчерашнего блюда (≈150 г)

КБЖУ: 449,4/36,6/29,5/6,9

Ужин

Запеканка из индейки по-итальянски

КБЖУ: 333,7/35,7/13,7/16,7

Порция готовой запеканки – оставшаяся часть от вчерашнего блюда

КБЖУ за день: 1702 ккал

Б 118, Ж 99, У 82

Воскресенье

Завтрак

Творожные оладьи

КБЖУ: 446,9/32,3/20,5/33,4

Ингредиенты:

150 г творога 5% (однородной консистенции)

Яйцо 1 шт

Подсластитель по вкусу

30 г кукурузного крахмала или овсяной муки

1 ч.л. разрыхлителя

Кокосовое масло 3 г

Сметана 15% — 30 г

Приготовление:

1. В творог добавляем 1 яйцо и подсластитель. Все хорошо перемешиваем до однородной массы. Если у вас творог был зернистым, то лучше перебить массу блендером.
2. Добавляем в творожную массу крахмал и разрыхлитель. Перемешиваем
3. Смазать сковороду кокосовым маслом и ложкой сформировать оладушки
4. Закрывать крышкой, жарить несколько минут. Затем перевернуть и жарить с другой стороны до готовности

Перекус

Ягоды с орехами

КБЖУ: 433,8/21,1/26,4/33

Греческий йогурт 2% - 140 г

Нектарин – 200 г

Орехи – 40 г

Обед

Куриные конвертики с сыром и рисом

КБЖУ: 624,7/49/23,9/51,8

Ингредиенты:

Куриная грудка – 150 г)

Сыр 40 г

Соль, специи

Бурый рис – 60 г в сухом виде

Овощи любые – 200-250 г + 1 ст.л. (10 г) растительного масла

Приготовление:

1. Разрезать куриную грудку вдоль на 2 части и отбить молотком
2. Посолить и поперчить с обеих сторон каждую часть
3. Выложить ломтики сыра на половину филешек и сверху накрыть другим краем, чтоб получились конвертики
4. Конвертики заворачиваем в пергаментную бумагу, чтобы сыр не вытек при готовности
5. Запекаем в духовке либо жарим на сухой сковороде под закрытой крышкой до готовности.
6. Отвариваем рис и нарезаем овощи для салата

Ужин

Салат с тунцом, стручковой фасолью и шампиньонами

КБЖУ: 295/42,1/9,2/10,3

Ингредиенты:

Шампиньоны – 100 г

Стручковая фасоль/спаржа – 120 г

Болгарский перец – 100 г

Тунец в собственном соку или смесь морепродуктов – 120 г

Яйцо отварное – 1 шт

Бальзамический уксус/сок лимона

Приготовление:

1. Отварить нарезанные грибы и стручковую фасоль в подсоленной воде.
2. Варить после закипания 3 минуты и слить воду. Оставить в сите, чтобы лишняя жидкость стекла
3. Нарезать перец тонкой соломкой
4. Измельчить отварное яйцо.
5. Поджарить на сухой сковороде грибы с фасолью еще 2-3 минуты, постоянно помешивая лопаткой
6. В салатнице смешать овощи и тунец, заправив лимонным соком или бальзамическим уксусом.

КБЖУ за день: 1800 ккал

Б 145, Ж 80, У 127