Меню рецептов

Комфортное похудение
Программа питания | 1400 ккал

Список продуктов

ПОКУПАЕМ НА НЕДЕЛЮ

Список основных продуктов на 4 неделю

ОВОЩИ/ФРУКТЫ	
морковь	**400 гр**
лук	**215 гр**
картофель	**200 гр**
помидор	**50 гр**
помидоры черри	**100 гр**
кабачок	**330 гр**
горох	**35 гр**
капуста	**600 гр**
цуккини	**300 гр**
огурец	**400 гр**
перец болгарский	**250 гр**
редис	**100 гр**
свежие овощи	**300 гр**
зеленый горошек консерв	**80 гр**
зелень (лук, руккола, петрушка кинза)	
чеснок	
листья салата	
авокадо	**220 гр**
банан	**80 гр**
ягоды	**50 гр**
свежая клубника или киви	**30 гр**
пюре манго	**100 гр**

МЯСО/РЫБА/ЯЙЦА	
кальмар	**400 гр**
скумбрия	**150 гр**
рыба (кета/горбуша/форель)	**500 гр**
очищенные креветки	**100 гр**
куриное филе	**300 гр**
куриный фарш	**150 гр**
филе индейки	**600 гр**
куриная печень	**120 гр**
ветчины из индейки/курицы	**80 гр**
рыба красная малосоленая	**120 гр**
яйцо	**17 шт**

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ/СЫР	
сыр пармезан	**30 гр**
молоко (безлактозное или растительное)	**50 гр**
кокосовый йогурт без сахара	**200 гр**
сметана без лактозы	**40 гр**
йогурт натуральный без лактозы	**200 гр**

КРУПЫ/МУКА	
рисовая мука	**80 гр**
хлопья овсяные без глютена	**110 гр**
греча	**80 гр**
рис	**80 гр**
рис бурый или смесь 4 риса	**50 гр**
киноа	**40 гр**

ДРУГОЕ

кедровые орехи **10 гр**

орехи **30 гр**

хлебцы без глютена **50 гр**

уксус

сушенный чеснок

соль

перец (молотый)

соевый соус

мок лимонный (или белое столовое

вино)

бальзамический уксус

семена чиа

прованские травы (по вкусу)

специи (по желанию) для рыбы

масло для жарки (гхи, виноградной

косточки рафинированное, авокадо
рафинированное)

нерафинированное масло (любое

холодного отжима - авокадо,

льняное, оливковое, кедровое и тд)

ПРО ЗАМЕНЫ

Если замена продуктов предполагается - увидишь в меню.

ДЕНЬ 1

КБЖУ 1422/101/63/103

Завтрак КБЖУ 22/35/42

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С АВОКАДО

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок - 80 гр

Авокадо - 80 гр (замена орехи 30 гр)

Рисовая мука - 40 гр (замена нутовая, мука без глютена)

Зелень (лук, руккола, петрушка)

Яйцо - 1 шт

Масло для жарки - 5 гр (гхи, кокосовое, виноградной косточки)

Сушеный чеснок

Соль, перец - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Натрите на крупной терке кабачок, добавьте яйцо. Посолите, поперчите и перемешайте.
02. Крупно порубите зелень, отправьте ее в миску к кабачку.
03. Добавьте сушеный чеснок и рисовую муку. Если вы хотите использовать вафельницу, то для вафель должна быть консистенция густой сметаны. Для оладьев - чуть более жидкая.
04. Выложите оладьи ложкой на разогретую с небольшим количеством масла сковороду и обжарьте с двух сторон.
05. Готовые оладьи подавайте с зеленью и тонко нарезанным авокадо. Посолите и поперчите по желанию.

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ - 2 ШТ

Обед БЖУ 44/14/36

ГОРОХОВЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ - 1 ПОРЦИЯ (ГОТОВИЛИ ВЧЕРА)

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ - 1 ПОРЦИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

Капуста - 600 гр

Морковь - 200 гр

Уксус 2 ч.л. (замена сок лимона)

Нерафинированное масло - 20 мл (любое холодного отжима)

Зелень по вкусу, укроп, лук, петрушка, кинза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Капусту нашинковать, морковь потереть на терке для корейской моркови. Добавить соль по вкусу и хорошо промять руками чтобы дала сок.
02. Заправить маслом и уксусом, хорошо перемешать добавить рубленную зелень.

Ужин БЖУ 35/14/25

КАЛЬМАРЫ ПО-КИТАЙСКИ - 1 ПОРЦИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ

Кальмар - 400 гр

Перец болгарский (средней величины) -200 гр

Чеснок - 2 зуб.

Зелень и лук зеленый по вкусу

Соевый соус - 3 ст. л.

Сок лимонный (или белое столовое вино) - 3 ст. л.

Специи (по желанию) для рыбы или просто соль, перец Масло для жарки -10 гр (гхи, виноградной косточки рафинированное, авокадо рафинированное)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Кальмары я брала замороженные кольцами. Если они ещё заморожены, то залить их кипятком на пару минут. Параллельно ставим вариться по инструкции.
02. Лучше брать тушками, очищенные.
03. Сделайте неглубокие надрезы на кальмарах (с внутренней стороны, а не со стороны кожицы) нарежьте на небольшие кусочки. Сторона, где была кожа более гладкая, а с другой стороны он более рыхленький).
04. Перец нарежьте, зелень, чеснок и лук измельчите.
05. Перец обжариваем на растительном масле 1-2 минуты.
06. Затем добовляем кальмары, чеснок и лук с зеленью. Обжариваем еще минуту.
07. Добавляем сок лимона (или сухое вино), тушим еще пару минут, добавляем соевый соус, ещё минуту тушим.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ - 1 ПОРЦИЯ (ГОТОВИЛИ В ОБЕД)

ДЕНЬ 2

КБЖУ 1418/116/55/105

Завтрак БЖУ 37/28/30

ОВСЯНОБЛИН С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Хлопья овсяные без глютена

- 40 гр

Соль по вкусу

Молоко - 50 мл (безлактозное

или растительное)

Яйцо - 1 шт

Для начинки:

30 гр сыра пармезан

80 гр ветчины из индейки/ курицы (замена отварное филе бедра, отварной язык)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Все взбить блендером, подсолить и пожарить на антипригарной сковороде с 2-х сторон.
02. Выключить огонь, на середину положить 30 гр легкого сыра и 50 гр ветчины, согнуть блин пополам и подержать на теплой сковороде пока сыр не расплавится.

Обед БЖУ 44/14/49

ЛЮЛЯ-КЕБАБ - 1 ПОРЦИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

Филе индейки - 600 гр (замена куриная грудка)

Лук репчатый - 100 гр

Морковь - 100 гр

Цуккини - 300 гр

Петрушка - 10 гр

Прованские травы (по вкусу)

Масло для жарки - 20 гр (гхи, виноградной косточки рафинированное, авокадо рафинированное)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Филе индейки прокручиваем через мясорубку или измельчаем в блендере.
02. Лук мелко порезать, морковь и цуккини натереть на крупной тёрке.
03. Обжарить слегка лук на половине масла.

04. Затем к луку добавить морковь и цуккини, обжарить 3-5 мин все вместе.

05. Остужаем овощи и измельчаем в блендере до состояния пюре.

06. Перекладываем овощную пасту к фаршу. Добавляем мелко порезанную зелень, соль, специи.

07. Вымешиваем массу руками.

08. Помещаем ее в пищевой пакет, завязываем края и несколько раз ударяем им по столу (так люля-кебаб сможет сохранить форму без загустителей).

09. Мокрыми руками формируем каждый люля-кебаб, затем нанизываем их на деревянную шпажку вы кладываем на прои каждый ргаментом мазанным маслом их на деревянную

10. Разогреваем духовку до 180 градусов.

11. Запекаем люля-кебабы в духовке в течение 20-30 мин.

12. Когда блюдо уже почти готово, можно переключить режим духовки на «гриль» (если он есть) для получения аппетитной корочки.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ - 1 ПОРЦИЯ (ГОТОВИЛИ ВЧЕРА)

ГРЕЧА 40 ГР - СУХОЙ ВЕС (ЗАМЕНА РИС ИЛИ КИНОД)

ОТВАРИТЬ ПО ИНСТРУКЦИИ НА УПАКОВКЕ

Ужин БЖУ 35/14/25

КАЛЬМАРЫ ПО-КИТАЙСКИ - 1 ПОРЦИЯ (ГОТОВИЛИ ВЧЕРА)

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ - 1 ПОРЦИЯ (ГОТОВИЛИ ВЧЕРА)

ДЕНЬ 3

КБЖУ 1362/105/57/98

Завтрак БЖУ 12/10/43

ЧИА-ПУДИНГ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кокосовый йогурт без сахара

- 200 гр (замена йогурт без лактозы/греческий йогурт)

Банан - 80 гр

Семена чиа - 20 гр (замена семена льна)

Ягоды - 50 гр (любая которая нравится без косточек)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Предварительно нарежьте на небольшие кусочки и заморозьте банан.
02. Смешайте в блендере замороженный банан, семена чиа и йогурт и измельчите все до получения однородной массы, густой и сливочной.
03. Переложите в удобную емкость и добавьте ягоды.

Обед БЖУ 48/24/42

ЛЮЛЯ-КЕБАБ - 1 ПОРЦИЯ (ГОТОВИЛИ ВЧЕРА)

ОВОЩНОИ САЛАТ С ЯИЦОМ - 1 ПОРЦИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ

Вареное яйцо - 3 шт

Огурец - 150 гр

Редис - 100 гр

Листья салата - 50 гр

Петрушка (по вкусу)

Укроп (по вкусу)

Нерафинированное масло - 20 гр (любое холодного отжима)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Поставить отвариваться яйца.
02. Огурец и редис порезать на тонкие ломтики. Салат нарезать, зелень порубить.
03. Выложить всё в салатник, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом, перемешать.
04. Яйцо порезать произвольно и выложить сверху на салат.

РИС - 40 ГР СУХОЙ ВЕС

(ЗАМЕНА ГРЕЧА ИЛИ КИНОА) ОТВАРИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ

Ужин БЖУ 45/23/13

ЛЮЛЯ-КЕБАБ - 1 ПОРЦИ (ГОТОВИЛИ ВЧЕРА)

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЯЙЦОМ - 1 ПОРЦИЯ (ГОТОВИЛИ В ОБЕД)

ДЕНЬ 4

КБЖУ 1412/100/61/106

Завтрак БЖУ 35/23/39

ЯИЧНЫЕ КОТЛЕТЫ - 1 ПОРЦИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ

Яйца вареные - 5 шт

Яйцо - 1 шт

Лук зелёный - 1 пучок

Укроп

Мука рисовая - 40 гр

Сметана без лактозы - 40 гр

Специи - соль/перец

Масло для жарки - 5 гр (гхи или любое рафинированное)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Натереть яйца на крупной терке, добавить яйцо, муку. сметану, специи, лук и укроп и чеснок. Все хорошо перемешиваем и жарим на расколенной сковороде с двух сторон на масле.

СВЕЖИЕ ОВОЩИ - 100 ГР

БУТЕРБРОД С РЫБКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба красная малосоленая - 60 гр (нерка, горбуша, форель, кета)

Хлебцы без глютена - 20 гр

Огурец - 50 гр

Обед БЖУ 44/16/41

ЛЮЛЯ-КЕБАБ - 1 ПОРЦИЯ (ГОТОВИЛИ ПОЗАВЧЕРА)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ - 1 ПОРЦИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ

Кабачок - 250 гр

Помидоры черри - 100 гр

Укроп - 20 гр

Кинза - 20 гр

Нерафинированное масло - 10 гр (любое холодного отжима)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Кабачки вымыть, обсушить и нарезать соломкой с помощью терки для корейской моркови.
02. Сложить в глубокую миску.
03. Сбрызнуть кабачки лимонным соком, посолить и оставить при комнатной температуре на 15 минут, чтобы кабачки пустили сок. Томаты черри порезать на четвертинки.
04. С кабачков слить выделившийся сок, добавить помидоры Черри и мелко нарезанную зелень.
05. Заправить маслом, посолить. Хорошо перемешать.

КИНОА - 40 ГР СУХОЙ ВЕС (ЗАМЕНА РИС ИЛИ ГРЕЧА)

ОТВАРИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ

Ужин БЖУ 21/22/27

ЯИЧНЫЕ КОТЛЕТЫ - 1 ПОРЦИЯ (ГОТОВИЛИ УТРОМ)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КАБАЧКОВ - 1 ПОРЦИЯ

(ГОТОВИЛИ В ОБЕД)

ДЕНЬ 5

КБЖУ 1377/101/63/92

Завтрак БЖУ 28/36/28

ОВСЯНОБЛИН С АВОКАДО И МАЛОСОЛЬНОЙ РЫБКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья без глютена - 40 гр (замена рисовая мука)

Яйцо куриное - 2 шт

Авокадо - 60 гр (замена масло сливочное 15 гр)

Рыба малосольная - 60 гр (нерка, горбуша, форель, кета)

Зелень по вкусу

Масло для жарки - 5 гр (гхи, кокосовое, любое рафинированное)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Пробить блендером овсяные хлопья с яйцами.
02. Разогреть масло на сковороде и пожарить блин с двух сторон.
03. Выложить размятый авокадо, рыбу, зелень, согнуть блин пополам.

Обед БЖУ 43/9/59

СУП С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ – 1 ПОРЦИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ

Куриное филе - 300 гр (замена филе грудки индейки, куриный фарш с жирностью до 2%)

Зеленый горошек консерв. - 80 гр

Картофель - 200 гр

Рис - 40 гр (замена вермишель без глютена)

Лук - 60 гр

Масло для жарки - 5 мл (гхи, кокосовое, виноградной косточки)

Морковь - 60 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Куриное филе пропустите через мясорубку, сформируйте из фарша фрикадельки и закиньте в кипящую подсоленную воду. варите 10 минут.
02. Добавьте в кастрюлю нарезанный картофель и рис варите еще 15 минут.
03. Лук и морковь обжарьте на масле. Добавьте эту зажарку и зеленый горошек в суп.
04. Если используете вермишель добавьте ее в конце (через 15 минут после картофеля) и варите несколько минут согласно инструкции на упаковке.
05. Зелень и приправы добавьте по вкусу.

ХЛЕБЦЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА – 20 ГР (АМОРАНТОВЫЕ, РИСОВЫЕ, ГРЕЧНЕВЫЕ)

Ужин БЖУ 30/19/6

ЗАПЕЧЕННАЯ СКУМБРИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 гр скумбрии (замена любая жирная рыба)

лук

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Натереть любимыми специями, запечь на луковых кольцах.

САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 гр огурца

50 гр болгарского перца

50 гр зелени

5 гр оливкового масла (замена любое не рафинированное)

ДЕНЬ 6

КБЖУ 1419/106/60/104

Завтрак БЖУ 40/26/40

ЯИЧНИЦА С ГРЕЧЕЙ И САЛАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Гречка - 40 гр (замена рис, киноа)

Яйцо - 2 шт

Очищенные креветки - 100 гр

Помидор - 50 гр

Огурец - 50 гр

Авокадо - 50 гр (замена орехи

15 гр)

Руккола - 20 гр (замена любая зелень по вкусу)

Нерафинированное масло - 5 мл (авокадо, оливковое, тыквенное, льняное - любое холодного отжима)

Соль, перец - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Сварите гречку согласно инструкции на упаковке.
02. Разогрейте сковороду с небольшим количеством масла, разбейте 2 яйца, подсолите и жарьте глазунью на небольшом огне. После там же обжарьте креветки.
03. Нарежьте овощи и авокадо на средние кусочки.
04. На тарелке смешайте рукколу, помидоры, огурцы и авокадо. Посолите, поперчите и заправьте любым нерафинированным маслом.
05. Рядом с салатом выложите глазунью, креветки и порцию гречи.

Обед БЖУ 41/8/52

СУП С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ - 1 ПОРЦИЯ (ГОТОВИЛИ ВЧЕРА)

ХЛЕБЦЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА — 10 ГР (ЗАМЕНА ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА ИЛИ САМОДЕЛЬНЫЕ БУЛОЧКИ БЕЗ ГЛЮТЕНА)

Ужин БЖУ 25/26/12

САЛАТ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриная печень - 120 гр

Лук репчатый - 15 гр

Руккола/листья салата - 70 гр

Свежая клубника или киви - 30 гр

Авокадо — 30 гр (замена орех

10 гр)

Бальзамический уксус - 20 мл

Масло для жарки - 5 мл (гхи, виноградной косточки рафинированное, авокадо рафинированное)

Кедровые орехи - 10 гр (замена любые орехи или семена)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Куриную печень промойте и удалите все прожилки. Нарежьте ее небольшими кусочками, примерно 5х5 см.
02. Отправьте на хорошо разогретую сковороду с небольшим количеством масла. Обжаривайте печень, постоянно помешивая, до полуготовности -5 минут. Затем добавьте немного воды, накройте крышкой и тушите еще 3 минуты.
03. Добавьте бальзамический уксус, соль, перец и все хорошенько перемешайте. Убавьте огонь до среднего, выпарите примерно половину жидкости и снимите с огня.
04. На тарелку выложите зелень. Затем нарезанные клубнику/ киви. Затем кусочки авокадо.
05. Сверху положите куриную печень и украсьте блюдо орехами. Заправьте салат жидкостью от жарки печени, со сковороды.
06. Посолите и поперчите по вкусу.

ДЕНЬ 7

КБЖУ 1407/121/57/93

Завтрак БЖУ 15/27/44

ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья без глютена - 30 гр

Пюре манго - 100 гр (замена банан, сладкий персик)

Йогурт натуральный без лактозы - 200 гр (замена греческий йогурт)

Орехи - 30 гр (можно брать любые орехи или семена)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

01. Выложить слоями в банку все ингредиенты. Дать настояться, лучше делать с вечера, а утром есть готовую.

Обед БЖУ 55/11/42

РЫБА (КЕТА/ГОРБУША/ФОРЕЛЬ) - 250 ГР (СЫРОЙ ВЕС) ЗАПЕЧЬ В ФОЛЬГЕ С ТРАВАМИ (ГОТОВИМ С УЧЕТОМ УЖИНА 500 ГР)

ОГУРЕЦ - 100 ГР

РИС БУРЫЙ ИЛИ СМЕСЬ 4 РИСА - 50 ГР (СУХОЙ ВЕС) - ОТВАРИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ (ЗАМЕНА ГРЕЧКА, РИС, КИНОА)

Ужин БЖУ 52/20/7

РЫБА (КЕТА/ГОРБУША/ФОРЕЛЬ) - 250 ГР

САЛАТ (ОВОЩИ СВЕЖИЕ — 200 ГР, МАСЛА НЕРАФ. — 10 ГР (ЛЮБОЕ ХОЛОДНОГО ОТЖИМА)