Марафон похудения
Гузель Уразовой

1 день

Завтрак

Яйцо в перце и сендвич с сыром
Ккал 467/24/21/42

Болгарский перец 1 шт
Яйцо куриное 2 шт
Хлеб цельнозерновой 60 г
Сыр мягкий 25 г
Огурец 40 г

Нарезать перец кольцами толщиной около 2 см. выложить 2 кольца перца на сковородку с маслом. В каждое кольцо разбить по одному яйцу. Накрыть крышкой и запекать до готовности яйца. Готовую яичницу посолить, поперчить. Подавать с сендвичем из ц/з хлеба с мягким сыром и огурцом.

Обед

Плов с индейкой и овощами
КБЖУ 365/39/2/43

Филе индейки или курицы 130 г
Лук репчатый 1/2 шт
Сливочное масло 1 ст л
Овощи 200 г
Рис бурый 35 г
Помидоры 1 шт
Зелень

Грудку нарезаем на кусочки, на капле масла обжариваем до полуготовности, добавляем рис, заливаем водой и тушим под крышкой. В отдельной сковородке пассеруем овощи. добавляем к рису и тушим еще 5 минут.

Перекус

Витаминный салат из моркови, капусты и сладкого перца
КБЖУ: 97/2/4/12.

Морковь – 60 г.
Капуста – 60 г.
Перец сладкий – 60 г.
Зеленый лук
Масло оливковое - 1 ч л

Морковь и кабачок натираем на терке для корейской моркови. Болгарский перец нарезаем тонкой соломкой. Нарезаем зеленый лук. Заправляем салат оливковым маслом. Для аромата еще можно выдавить зубчик чеснока.

Ужин

Куриная грудка, тушеная в чесночно-томатном соусе с грибами
КБЖУ 216/37/3/8

Куриная грудка 130 г
Шампиньоны 100 г
Помидоры 150 г
Чеснок 2 зубчика
Молоко 50 мл
Соль,перец

Куриную грудку порезать кусочками и обжарить до полуготовности. Добавить шампиньоны, накрыть крышкой и готовить 5 минут. Очистить кожуру помидоров. Отправить помидоры вместе с чесноком и молоком. добавить соль, перец и взбить. Полученным соусом залить курицу и тушить 25-30 минут.

2 день

Завтрак

Пшенная каша с ягодами
КБЖУ 237/5/9/32

Пшено 40 г
Ягоды 50 г
Сливочное масло 10 г

Крупу положите в кастрюлю. Залейте водой, слегка посолите. Доведите до кипения и варите на слабом огне, помешивая, 5-7 мин. Уменьшите огонь до минимума и оставьте на 20-30 мин.В готовую кашу добавьте ягоды.

Обед

Рыба по-итальянски с булгуром
КБЖУ 583/33/32/40

Белая рыба (треска, сибас, хек, минтай) –150 г
Рубленная петрушка – 1 с. л
Растительное масло – 1 ст. л
Чеснок – 1 зубчик
Молотый перец по вкусу
Соль
Сливочное масло – 3 г
Лимонный сок – 5 г
Булгур или другая крупа – 30 г
Свежий салат – 150 г

Филе трески (или другой белой рыбы) нарезать кусками толщиной с палец и положить на противень, дно которого смазать каплей масла. Посыпать солью и перцем, сбрызнуть растопленным сливочным маслом. Посыпать измельченным чесноком. Поставить противень в духовку, разогретую до 180–200 градусов и печь до готовности (минут 15–20). За пять минут до готовности перевернуть аккуратно рыбу, посыпать петрушкой и убрать еще на 5 минут. Сбрызнуть готовую рыбу лимонным соком. Подавать с булгуром и свежим салатом.

.

Перекус

Запеченое яблоко с корицей и орехами
КБЖУ 188/3/13/13

Яблоко 1 шт
Корица щепотка
Орехи 20 г

Запекаем яблоко в духовке до готовности, подаем с корицей и орехами.

Ужин

Тушеная капуста с грибами
КБЖУ 264/32/7/18

Капуста – 150 г
Шампиньоны – 100 г
Лук – 30 г
Морковь – 30 г
Томатная паста – 1 ст. л.
Масло растительное – 2 г
Соль, специи
Куриное отварное филе – 80 г

Лук нашинковать, морковь натереть на терке. Капусту мелко порезать. Пассеровать лук и морковь в небольшом количестве воды, добавить томатную пасту и капусту. Влить немного воды. Посолить, поперчить и тушить под закрытой крышкой до готовности. В порцию влить масло растительное.

.

3 день

Завтрак
Яичный скрамбл с сыром фета
Ккал 590/27/35/39

Яйца 2 шт
Фета 40 г
Помидоры 60 г
Петрушка 25 г
Хлебцы 25 г
Фрукт 130 г

Яйца разбить в миску, перемешать вилкой и вылить на разогретую сковородку. Готовить на среднем огне, помешивая лопаткой. Когда яйца схватились, снять с плиты, присыпать сыром и петрушкой, выложить помидоры, подавать с хлебцами. На десерт - фрукт по желанию.

Обед
Гороховый крем-суп
КБЖУ 460/18/14/64

Ингредиенты (на две порции):

Горох – 60 г
Картофель – 100 г
Помидор – 1 шт
Морковь – 60 г
Карри, соль по вкусу
Тыквенные семечки – 10 г
Зелень
Отварное куриное филе – 100 г
Салат из тертой свеклы – 100 г. Заправить растительным маслом – 5 г

Горох предварительно замочить на ночь. Налить в кастрюлю воду, довести до кипения. Добавить в кипящую воду хорошо промытый горох, посолить, добавить специи и вновь довести до кипения. Картофель почистить, порезать кубиками. Помидоры вымыть, порезать, потушить вместе с морковью без использования масла (на сковороде с антипригарным покрытием) в течение 10 мин. пока морковь не станет мягкой. Добавить к бульону с горохом картофель и заправку. Варить до готовности 15 минут на среднем огне. Приготовленный суп взбить в блендере в пюре и посыпать зеленью.

.

Перекус

Фруктовый салат
КБЖУ 111/1/0,9/26

Фрукты и ягоды 200 г
Йогурт натуральный 1 ст.л.

Ужин

Курица, тушеная в томатах
КБЖУ 192/32/2/10

Куриная грудка 130 г
Томаты в собственном соку 100 г
Соль, перец
Брокколи

Грудку режем как для бефстроганов. На капле масла обжариваем. добавляем томаты в собственном соку. солим, перчим и готовим еще 5 минут под крышкой. Подаем с брокколи.

.

4 день

Завтрак
Рис с сыром и авокадо
КБЖУ 584/20/28/62

Рис отварной 150 г (выбирайте дикий, бурый), можно другую крупу
Яйцо 1 шт
Руккола ил другая зелень 40 г
Сыр твердый 25 г
Авокадо 40 г (по желанию)
Масло оливковое 1 ч л
Хурма или другой фрукт 150 г

Отварить рис (40 г), выложить рукколу, авокадо и яйцо отварное. Присыпать сыром. Приправить маслом. На десерт сьесть хурму или другой фрукт.

Обед
Гуляш из говядины с гречкой
КБЖУ 232/31/6/11

Говядина (филе) – 130 г
Лук – 30 г
Морковь – 50 г
Соль, перец, хмели-сунели
Гречка или другая крупа – 40 г
Салат из пекинской капусты с зеленью – 100 г.
Салат заправить растительным маслом – 5 г

Филе нарезать соломкой, обжарить на сильном огне на сухой антипригарной сковороде, чтобы мясо схватилось. Добавить лук и морковь соломкой, накрыть крышкой, тушить на среднем огне 25-30 мин, подливая воду при необходимости. Мясо не должно быть сухим, в подливе. По готовности добавить специи.

Перекус

Сэндвич с том

КБЖУ 193/6/8

Хлебцы – 30 г

Творожный сы

Помидор – 80

Кунжут – 3 г

Ужин

Пряная курица, запеченная с апельсинами

КБЖУ 406/3

Куриное фил

Апельсинов

Мед 1 ч л

Оливковое м

Чеснок 1 зуб

Свежий салат 200 г

Положить курицу в форму. добавить апельсиновый сок, чеснок, специи, масло, мед, перемешать. Мариновать 1 час в холодильнике. Отправляем в заранее разогретую до 180 С духовку на 30-35 минут Подаем со свежим салатом.

5 день

Завтрак

Ленивая шакшука и сендвич с сыром

КБЖУ 331/15/17/28
Яйцо 1 шт
Лук 30 г
Томаты в собственном соку 130 г
Болгарский перец 1 шт
Масло гхи или виноградной косточки 1 ч.л.
Зелень 30 г
Листья салата по вкусу
Сыр молодой (адыгейский) 30 г
Хлеб цельнозерновой 30 г

Делаем шакшуку: пассеруем лук и чеснок до прозрачности на масле, затем добавляем нарезанные кубиками перец, вливаем томаты, тушим 5-7 минут. Вбиваем яйцо, накрываем крышкой и доводим до готовности (5-7 мин). Соль, перец, по вкусу. При подаче присыпать зеленью. Делаем сендвич: на кусочек хлеба кладем салат и сыр.

Обед

Крем-суп из нута

КБЖУ 434/15/12/67

Сухой нут 50 г
Морковь 100 г
Лук-порей или репчатый 50 г
Чеснок 1 зубчик
Масло (для заправки готового блюда) 1 ч.л.
Смесь специй/пряностей по вкусу
Салат из огурцов и помидоров - 200 г

Нут, замоченный с вечера, промыть под проточной водой, отварить в воде (около 200 мл) до мягкости в течении 30 минут. Добавить пассированные в масле морковь, лук и чеснок. За несколько минут до готовности добавить соль, приправы и специи (например, смесь итальянских трав и куркуму). Взбить в блендере. При подаче сбрызнуть нерафинированным маслом.

.

Перекус

Салат с к
КБЖУ 11

Огурцы –
Помидор
Масло ра
Кунжут –
Соль, пер

Овощи нарезать крупными кубиками, добавить кусочки авокадо. Заправить салат маслом и посыпать кунжутными семечками, посолить, поперчить

Ужин

Рагу из овощ
КБЖУ 226/3

Баклажаны –
Помидоры –
Перец болгар
Лук репчаты
Зелень петрушки – 2 г
Соль, специи
Белая рыба запеченая – 150 г.
Оливковое масло 1 ч л

Неочищенные баклажаны нарежьте крупными кубиками. Картофель очистите от кожуры. Перец очистите от семян. Помидоры обдайте кипящей водой, очистите от кожицы. Все порежьте крупными кубиками. Лук очистите, порежьте тонкими полукольцами.

Все овощи слегка тушим на капле масла: баклажаны, лук почти до готовности. Перец и помидоры слегка припускаем в небольшом количестве воды. Затем все смешиваем и тушим до готовности 10 минут. Подаем с зеленью. Рыбу запекаем в духовке.

6 день

Завтрак
Творожный пудинг
Ккал 395/31/14/34

Творог 5 % 130 г
Банан 40 г
Рисовая мука (или другая полезная) 1 ст л
Яйцо перепелиное 1 шт
Яблоко 60 г
Экстракт ванили по желанию
Йогурт 60 г
Мед по вкусу
Ягоды 40 г

Творог и банан размять до состояния пюре, влить яйцо, перемешать. Всыпать муку (количество регулируете) щепотку соли, мед, йогурт, пермешать. Духовку разогреть до 190 С. Запекать 20 -30 минут. Можно приготовить с вечера. утром разогреть.

Обед

Гречневая соба с говядиной
439/37.4/13.2/42.6

Гречневая лапша/соба – 50 г
Растительное масло – 1 ч. л.
Томатная паста – 1 ст. л.
Соевый соус - 1 ст. л.
Репчатый лук – 60 г
Чеснок 1 зубчик
Корень имбиря – 5 г
Сладкая паприка – 1 ч.л.
Говядина – 150 г

Лук мелко нашинковать, чеснок измельчить. Обжарить их на смазанной 1 каплей маслом сковороде, добавить томатную пасту, соевый соус, тертый имбирь и паприку, перемешать до однородности, тушить на медленном огне 3 минуты. Говядину приготовить на сковороде. Собу отварить, смешать с соусом и говядиной.

Перекус

Свекольный салат
КБЖУ 175/3/11/17

Свекла вареная 130 г
Чернослив 30 г
Орехи 20 г
Растительное масло 1 чл

Вареную свеклу очистите и натрите нокой соломкой, сложите в тарелку. Чернослив порежьте кубиком, добавьте к свекле. Орехи измельчите, посыпьте ими салат. Полейте все сверху растительным маслом.

Ужин

Теплый салат с курицей
КБЖУ 282/-40.1/8.3/11.6

Куриное филе – 150 г
Цветная капуста – 100 г
Брокколи – 100 г
Масло растительное – 5 г
Кунжут – 3 г
Соль, перец

Курицу разрезать на слайсы и быстро обжарить на сухой сковороде. Капусту и брокколи припустить в небольшом количестве воды. Уложить на тарелку, сверху уложить куриное филе, посыпать кунжутом и полить маслом. Посолить и поперчить по вкусу.

7 день

Завтрак
Овсянка с йогуртом в банке
Ккал 294/18/6/44

Ягоды 100 г (можно замороженные)
Овсяные хлопья 40 г
Греческий йогурт 150 г

Готовим блюдо с вечера. Кладем в банку слоями: овсяные хлопья, йогурт, ягоды. Таких 3 слоя. Закрываем крышкой и ставим в холодильник на ночь. На утро посыпаем орешками или семечками.

Обед

Чахохбили с гречкой
КБЖУ 454/40/15/40

Бедра курицы без кожи 130 г
Лук 30 г
Морковь 60 г
Перец болгарский 90 г
Помидор 1 шт
Чеснок 3 зубчика
Зелень, соль, специи по вкусу
Гречка 30 г

Куриные бедра режем средними кусочками. Жарим на сковороде без масла минут 5-7. Складываем в кастрюлю. Мелко нарезаем лук, морковь на крупной терке – пассируем в той же сковороде – 2 минуты и все складываем к мясу. Добавляем сладкий перец, помидор, чеснок и специи, готовим еще 2 минут. Добавляем гречку, заливаем водой и тушим до готовности.

Перекус

Смузи Фитнес

КБЖУ 366/

Апельсин 1

Вода 100 м

Морковь 1

Яблоко 1шт

Банан 1 шт

Малина 2 с

Семена льня 1 ст л

Перемешать в блендере.

Ужин

Котлетки из индейки со свежим салатом

КБЖУ 357/8

Филе индей

Лук 130 г

Яичный бел

Соль, перец

Чеснок 1 зуб

Оливковое м

Свежие овощ

Нарезать филе и лук на произвольные кусочки, частями с помощью блендера измельчить лук и филе до однородного состояния. Добавить яичные белки, соль, перец, добавить чеснок и перемешать. Выкладывать ложкой на а/п сковороду с маслом, готовить до готовности фарша.