



# ИНТЕРВАЛЬНО Е ГОЛОДАНИЕ

Меню

# ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ



## Понедельник/Вторник

**Завтрак:** Яичница с творогом.

Овощной салат 300 гр заправленные оливковым маслом.

Хлеб цельнозерновой или ржаной 30 гр сливочное масло 10 гр.

### Приготовление

Два яйца пожарить на топленом масле, сверху посыпать творогом 50 гр, можно добавить зелень по вкусу.

**Обед:** Гречка с мясом и овощами.

Овощи 300 гр.

Фрукты 250 гр.

### Приготовление

Мясо 130 гр потушить, добавить 150 гр овощей и гречку 35 гр.

Все вместе тушим до готовности.

Из овощей 300 гр можно приготовить салат заправить оливковым маслом 1 ч.л либо сметаной 15%.

**Ужин:** Тушеные овощи 350 гр, стакан кефира.

## Среда/Четверг

**Завтрак:** Сырники со сметаной 40 гр.

Орехи 20 гр.

### Приготовление

Для сырников нам понадобится :120 гр творога, яйцо и 20 гр рисовой муки.

**Есть видеорецепт.**

**Обед:** Плов из булгура с курицей.

Фрукты 250 гр

### Приготовление

Для плова берём в сухом виде 35 гр булгура, 150 гр куриного бедра без кожи в сыром виде и овощи 150 гр( лук, морковь, чеснок).

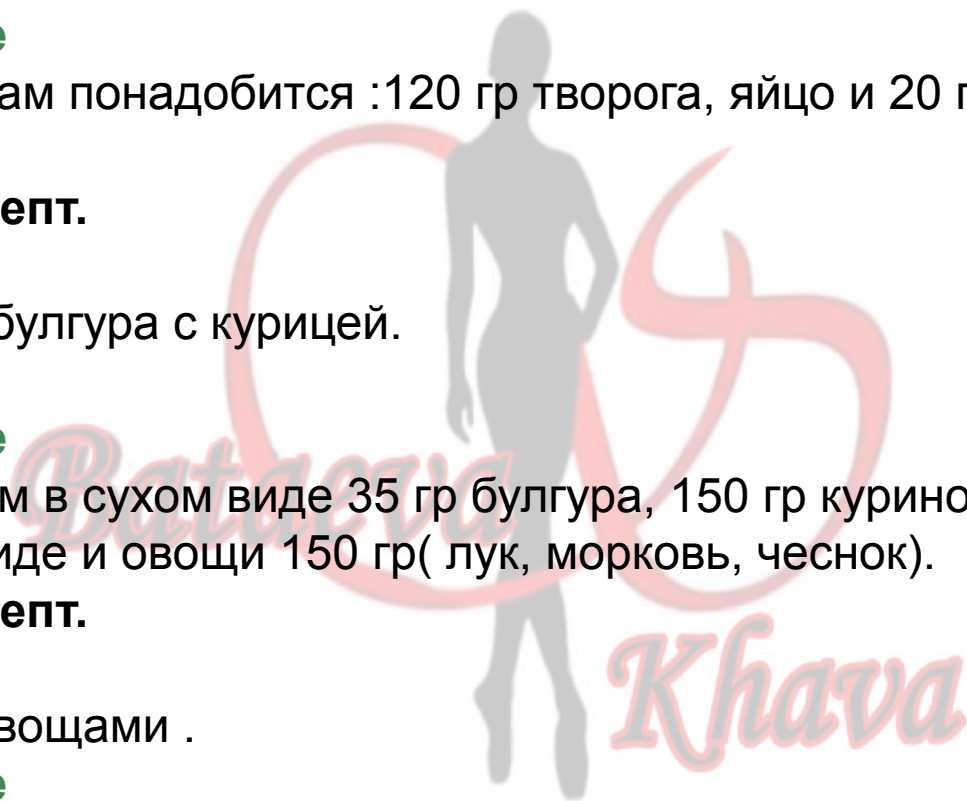
**Есть видеорецепт.**

**Ужин:** Рыба с овощами .

### Приготовление

Рыбу в сыром виде 180 гр посолить и поперчить, можно сбрызнуть лимонным соком по желанию и оставить мариноваться минут 10-15.

Кладём рыбу и овощи 400 гр в пакет для запекания или заворачиваем в фольгу. Выпекаем 30 мин при 180 градусах.



## Пятница/Суббота

**Завтрак:** Лаваш из ц/з муки 50 гр с творогом 40 , яйцом и зеленью.

Овощной салат 250 гр.

### Приготовление

**Есть видеорецепт лаваша.**

Яйцо, зелень и творог перемешиваем. В центр лаваша выкладываем смесь и закрываем начинку краями лаваша, жарим с двух сторон.

**Обед:** Белковый суп, хлеб 50 гр.

Морковный салат 250 гр.

### Приготовление

**Белкового суп:**

Грудку 130 гр нарезать кубиками и отварить, добавить нарезанные овощи 250 гр ( лук, морковь, болгарский перец, брокколи) варить ещё 20 минут. Отварить яйцо. Половину яйца нарезать кубиками ,а оставшуюся половину также положить в суп, при подаче добавить в суп побольше зелени.

**Морковный салат:**

Морковь натереть на тёрке, добавить чеснок и сметану. Все перемешать.

**Ужин:** Котлетки на пару.

Греческий салат 350 гр.

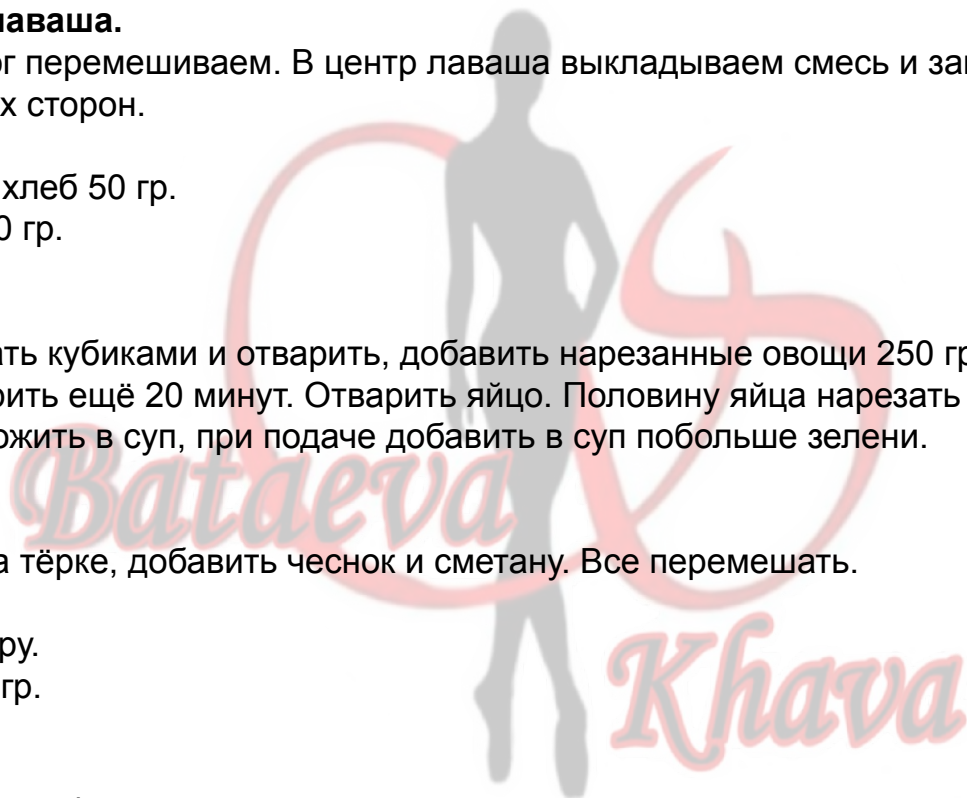
### Приготовление

**Пп котлеты:**

Куриный фарш 150 гр добавить яйцо и натёртый на тёрке лук 60 гр, посолить поперчить. Если фарш липкий, руки смачивайте водой при формировке котлет. Выкладывайте котлеты в заранее разогретую сковородку, накройте крышкой и жарьте 5-8 минут. Потом без крышки жарить с двух сторон ещё 3 минуты.

**Греческий салат:**

Порезать помидоры, болгарский перец, огурец как вам удобно, лук полукольцами. Порезать сыр фета кубиками. Все перемешиваем, заправляем оливковым маслом, можно сбрызнуть лимонным соком.



## Воскресенье

**Завтрак:** Хлеб 50 гр, слабосоленая семга или любая другая рыба 60 гр, творожный сыр 20 гр, авокадо 50 гр.  
Огурец 200 гр.

**Обед:** Мясо тушёное с овощами в собственном соку, на гарнир кускус.  
Хлеб 50 гр.  
Фрукты или ягоды 250 гр.

### Приготовление

Мясо берём 140 гр в сыром и овощи 400 гр. Нарезаем кубиками мясо и тушим на медленном огне, добавляем овощи и дальше тушим до готовности.

Кускус в сыром берём 35 гр, заливаем кипятком и ждём 5-7 минут и готово.

**Ужин:** Белковый салат. Кефир стакан.

### Приготовление

Белковый салат: Овощи 300 гр ( помидор, огурец, пекинская капуста, болгарский перец) и варёное яйцо нарезать как вам удобно.

Добавить фасоль 50 гр консервированную без сахара. Все

перемешать и заправить сметаной 15% 40 гр

# ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ



## Понедельник/Вторник

**Завтрак:** Творожная запеканка с сыром.

Салат 250 гр со сметаной 15% 20 гр. Орехи 25 гр.

### Приготовление

**Творожная запеканка:** Заранее разогреваем духовку. Творог 120 гр, яйцо и рисовая мука 20 гр и сыр 30 гр перемешиваем. Сухую формочку для запекания смазываем сливочным маслом. Распределяем творожную массу по формочке. Выпекаем 30 минут при 180 градусах.

**Обед:** Макароны с куриным фаршем и грибами.

Салат с капустой и морковью 200 гр, заправленный оливковым маслом.

### Приготовление

**Макароны с куриным фаршем и грибами:**

Макароны 40 гр отварить до состояния

альденте ( в готовом будет примерно 120 гр). Грибы 200 гр и лук 50 гр нарезать и обжарить на капельке оливкового масла до золотистой корочки, добавьте туда куриный фарш 130 гр и жарить ещё 7-10 минут. Добавить сметану 30 гр смешанной с водой, накрыть крышкой и тушить. Добавить макароны к соусу и тушить ещё 5-7 минут, можно ещё зубчик чеснока по вкусу.

**Салат с капустой и морковью:**

Капусту нашинковать и морковь натереть на тёрке. Заправить оливковым маслом 1 ст.л.

**Ужин:** Грудка с овощам

### Приготовление

Грудку в сыром виде берем 130 гр. можно потушить с овощами. Можно отдельно приготовить грудку и салат из овощей сделать.



## Среда/Четверг

**Завтрак:** Яичница с творогом 50 гр. Хлеб 30 гр. Сливочное масло 10 гр

Овощи 300 гр.

Пп рафаэлло 2 шт.

**Пп рафаэлло есть видеорецепт.**

**Обед:** Голубцы с кускусом.

Овощи 300 гр.

### Приготовление

#### Голубцы с кускусом:

Для голубцов используем бурый рис либо булгур 10 гр. Можно использовать пекинскую либо белокочанную капусту. Заранее отварили рис. Фарш 200 гр, морковь 40 гр, рис, лук 30 гр смешиваем, соль перец по вкусу. Завернуть в листы капусты фарш. Отдельно готовим подливу. Лук, морковь обжариваем на оливковом масле, добавляем чеснок и мелко нарезанный помидор (можно через терку). Добавляем воду и тушим ещё 5 минут.

Голубцы разложим в формочку, сверху поливаем подливом и запекаем минут 30 при 180 градусах.

Кускус 35 граммов заливаем кипятком через 5-7 минут готов к употреблению.

**Ужин:** Салат с фасолью

### Приготовление

#### Салат с фасолью:

Помидор, огурец, пекинская капуста, болгарский перец 350 гр (любые овощи подойдут) нарезать как вам удобно, добавить фасоль 40 гр консервированная либо отварная без сахара. Заправить сметаной 15% 20 гр.

## Пятница/Суббота

**Завтрак:** Овсяноблин с сыром и помидором.

Салат с авокадо 300 гр

Рафаэлло 2 шт.

### Приготовление

**Овсяноблин:** Овсянка 40 гр, одно яйцо, кефир 100 гр. Для начинки 20 гр сыра и 100 гр помидора.

Орехи 25 гр.

Видео рецепт есть.

**Салат с авокадо:** Берём любые овощи, например помидор, огурец, пекинскую капусту, нарезаем как вам угодно, добавляем нарезанный авокадо и заправляем оливковым маслом.

**Обед:** Пп борщ, сметана 1 ст.л. Хлеб 45 гр.

Пп торт.

### Приготовление

**Пп борщ:**

В кастрюлю налить воду 300 мл положить мясо 80 гр и поставить на огонь. Пока мясо варится готовим овощи, нарезаем их как обычно вы это делаете при приготовлении борща: морковь, свекла, лук, капуста, помидоры, болгарский перец в общем 250 гр.

Отправляем все в кастрюлю и варим ещё на среднем огне минут 15-20. За 5 минут до готовности чуть-чуть солим/перчим. Выключаем, добавляем зелени и даём настояться под крышкой пару минут.

**ПП блинный тортик:**

Рисовая мука 30 гр, яйцо, кефир 100 гр, какао 10 гр (можно без какао), разрыхлитель, сахарозам. Все вместе перемешать и жарить на антипригарной сковороде.

Для крема берём творог до 9% 70 гр, банан 50 гр, сахарозам по желанию, перемешиваем в блендере.

Блин смазываем кремом, разрезаем на четыре части и перекладываем друг на друга, сверху можно посыпать какао для красоты.

Есть видео рецепт

**Ужин:** Салат с тунцом 300 гр.

### Приготовление

**Салат с тунцом:**

Овощи (огурец, пекинская капуста, помидор 250 гр нарезать соломкой, тунец 50 гр размять вилкой, заправить сметаной 1 ст.л. все перемешать.

## Воскресенье

**Завтрак:** Хлеб 50 гр, слабосоленая семга или любая другая рыба 60 гр, творожный сыр 20 гр, авокадо 50 гр. Огурец 200 гр.

**Обед:** Мясо тушёное с овощами в собственном соку, на гарнир можно гречку. Хлеб 50 гр. Фрукты 250 гр.

### Приготовление

Мясо берём 140 гр в сыром и овощи 400 гр. Нарезаем кубиками мясо тушим с оливковым маслом , добавляем овощи и дальше тушим до готовности. Гречку берём 35 гр в сухом и варим 15 минут.

**Ужин:** Белковый салат. Кефир стакан.

### Приготовление

Белковый салат: Овощи 300 гр ( помидор, огурец, пекинская капуста, болгарский перец) и варёное яйцо порезать как вам удобно. Добавить фасоль 50 гр консервированную без сахара. Все перемешать и заправить сметаной 15% 40 гр.

# ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ



## Понедельник/Вторник

**Завтрак:** Сырники со сметаной 30 гр. Ягоды 50 гр.

Орехи 30 гр.

### Приготовление:

Для сырников нам понадобится :120 гр творога, яйцо и 20 гр рисовой муки.

**Обед:** Куриное бедро тушенное с овощами и гречкой.

Фрукты 250 гр.

### Приготовление:

Куриное бедро 180 гр натереть солью и перцем и оставить на 15 - 20 минут.

Лук и морковь нарезать и обжарить на оливковом масле. Крупно нарезать перец и помидор, добавить их к луку с морковкой. Обжарить несколько минут. Посолить, перемешать. Затем сверху на овощи выложить бёдра. Накрыть крышкой и тушить минут. Через 15 минут перемешать и тушить ещё 30 минут.

На гарнир гречка, в сухом виде берём 30 гр.

**Ужин:** Рыба запечённая с овощами.

### Приготовление:

Рыбу 180 гр посолить и поперчить, можно сбрызнуть лимонным соком по желанию и оставить мариноваться минут 10-15.

Кладём рыбу и овощи 350 гр в пакет для запекания или заворачиваем в фольгу. Выпекаем 30 мин при 180 градусах.

## Среда/Четверг

**Завтрак:** Омлет с сыром и зеленью. Хлебцы 2 шт. Сливочное масло 10 гр.  
Овощной салат 300 гр, заправленный оливковым маслом 1 ч.л.

### Приготовление:

Сыр 30 гр натираем на крупной терке, зелень моем и измельчаем ножом.

В миске соединяем яйца 2 шт , молоко 50 мл и зеленый лук, солим по вкусу и взбиваем.

На сковороде растапливаем сливочное масло 5 гр, вливаем яичную массу, на одну половинку насыпаем сыр. Жарим на огне ниже среднего приблизительно 2 минуты. Чем меньше сковороды, тем пышнее получится омлет.

Накрываем половинку с сыром второй половинкой.

**Обед:** Чечевичный суп 400 гр, сухари 25 гр.  
Фрукты 250 гр.

### Приготовление

**Есть видеорецепт чечевичного супа.**

**Ужин:** Грудка запечённая под сыром в духовке.

Греческий салат.

Кефир стакан.

### Приготовление

Грудка запечённая:

Берём 130 гр грудки солим и перчим, смазываем сметаной с чесноком, сверху кладём помидор 50 гр нарезанный кружочками. Запекаем 20 минут на 180 градусах . Сверху посыпаем натёртым голландским сыром 20 гр и оставляем ещё минут три.

Греческий салат:

Нарезать помидор, болгарский перец, огурец как вам удобно, лук полукольцами. Нарезать сыр фета кубиками. Все перемешиваем, заправляем оливковым маслом, можно сбрызнуть лимонным соком.

## Пятница/Суббота

**Завтрак:** Кукурузная каша, сливочное масло и творог.

Орехи 25 гр.

### Приготовление

Всыпать кукурузную муку 70 гр в холодную воду 250 мл, а затем прогреть на плите до загустения постоянно перемешивая и варить около 10-15 минут. При подачи положить масло 10 гр и творог 30 гр.

**Обед:** Булгур с мясом .

Салат 300 гр с авокадо 50 гр заправленный оливковым маслом 1 ч. л.

**Приготовление:** Булгур берём в сухом виде 30 гр. Говядину 120 гр в сыром.

Можно пожарить мясо, отдельно сделать гарниром булгур.

**Ужин:** Овощное рагу с грибами .

**Приготовление:** Порезать овощи 300 и грибы 150 и вместе потушить.

## Воскресенье

**Завтрак:** Пп бутерброд с яйцом и авокадо.

Овощи 300 гр.

### Приготовление:

Для бутерброда берём 50 гр хлеба ( два ломтика) , два яйца пожарить на оливковом масле, 50 гр авокадо размять вилкой посыпать соль, перец по вкусу и чуть чуть оливковое масла. На хлеб намазать кашу из авокадо и сверху яйцо положить.

**Обед:** Пп пицца.

Салат 300 гр заправленный оливковым маслом.

### Приготовление:

Нарезать грудку 250 шт на куски и выложите в чашу блендера, добавить яйцо, специи по вкусу, измельчите в однородную массу.

Противень застелите пекарской бумагой или силиконовым ковриком, выложите куриную массу, разровняйте и придайте форму круга, поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 10-15 минут.

Смазать основу пиццы соусом из чеснока и сметаны. Нарезать грибы и помидор на кружочки и выложить сверху. Посыпьте тертым сыром 40 , поставьте в разогретую до 200 градусов духовку до румяности, у меня ушло минут 15.

**Ужин:** Овощной суп без мяса.

### Приготовление:

Тут все просто, нарезать все овощи как вам удобно. В кипящую воду закладываете все овощи и верите до готовности.



# ЧЕТВЁРТАЯ НЕДЕЛЯ



## Понедельник/Вторник

**Завтрак:** Хлеб 50 гр, сыр 30 гр. Орехи 20 гр

Овощной салат 300 гр, заправленный оливковым маслом.

**Обед:** Белковый суп , хлеб 50 гр.

Овощи 350 гр.

### Приготовление

#### Белковый суп:

Грудку 130 гр нарезать кубиками и отварить, добавить нарезанные овощи 250 гр ( лук, морковь, болгарский перец, брокколи) варить ещё 20 минут. Отварить яйцо. Половину яйца нарезать кубиками ,а оставшуюся половину яйца половину также положить в суп, при подаче добавить в суп побольше зелени.

**Ужин:** Рыба запечённая с овощами.

### Приготовление

Рыбу 180 гр посолить и поперчить, можно сбрызнуть лимонным соком по желанию и оставить мариноваться минут 10-15.

Кладём рыбу и овощи 350 гр в пакет для запекания или заворачиваем в фольгу. Выпекаем 30 мин при 180 градусах.

## Среда/Четверг

**Завтрак:** Яичница. Бутерброд с творожным сыром.

Овощной салат 300 гр заправленный оливковым маслом.

Орехи 20 гр.

### Приготовление

Два яйца пожарить на топленом масле. На хлеб 40 гр намазать творожным сыр 30 гр.

**Обед:** Гречка с мясом и овощами.

Овощи 300 гр.

Фрукты 250 гр.

### Приготовление

Мясо 130 гр потушить, добавить 150 гр овощей и гречку 35 гр. Все вместе тушим до готовности.

Из овощей 300 гр можно приготовить салат заправить оливковым маслом 1 ч.л либо сметаной 15%.

**Ужин:** Тушеные овощи 350 гр.

## Пятница/Суббота

**Завтрак:** Творожная запеканка с ягодами

Салат 250 гр со сметаной 15% 20 гр.

### Приготовление

Творожная запеканка:

Заранее разогреваем духовку. Творог 120 гр, яйцо и рисовая мука 20 гр и ягоды 50 гр сверху . Сухую формочку для запекания смазываем сливочным маслом. Распределяем творожную массу по формочке. Выпекаем 30 минут при 180 градусах.

**Есть видео рецепт.**

**Обед:** Плов из булгура с курицей.

Фрукты 200 гр

### Приготовление

**Плов из булгура:**

Для плова берём в сухом виде 35 гр булгура, 150 гр куриного бедра без кожи в сыром виде и овощи 150 гр( лук, морковь, чеснок).

**Ужин:** Грудка запечённая под сыром .

Салат овощной 300 гр заправленный оливковым маслом.

Кефир стакан.

### Приготовление

Грудка запечённая:

Берём 130 гр грудки солим и перчим, смазываем сметаной с чесноком, сверху кладём помидор 80 гр нарезать кружочками. Запекаем 20 минут на 180 градусах . Сверху посыпаем натёртым голландским сыром 30 гр и оставляем ещё минут три.

## Воскресенье

**Завтрак:** Пп бутерброд с яйцом и авокадо.

Овощи 300 гр.

### Приготовление:

Для бутерброда берём 50 гр хлеба ( два ломтика) , яйца 2 шт пожарить на оливковом масле, авокадо размять вилкой 50 гр, по вкусу добавить соль, перец и оливковое масло. На хлеб намазать кашу из авокадо и сверху положить яйцо.

**Обед:** Пп пицца.

Салат 300 гр заправленный оливковым маслом 1 ч.л.

### Приготовление:

Нарезать грудку 250 гр на куски и выложите в чашу блендера, добавить яйцо, специи по вкусу, измельчите в однородную массу.

Противень застелите пекарской бумагой или силиконовым ковриком, выложите куриную массу, разровняйте и придайте форму круга, поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 10-15 минут.

Смазать основу пиццы соусом из чеснока и сметаны. Нарезать грибы и помидор на кружочки и выложить сверху. Посыпьте тертым сыром 40 , поставьте в разогретую до 200 градусов духовку до румяности, у меня ушло минут 15.

**Ужин:** Овощной суп без мяса.

### Приготовление:

Тут все просто, нарезать все овощи как вам удобно. В кипящую воду закладываете все овощи и варите.