

# ПРОГРАММА ПИТАНИЯ

## ЗАВТРАКИ

<b>1</b>	Ленивая овсянка с курагой	Овсяные хлопья 40 г Натуральный йогурт 1-3% 100 мл Курага 30 г Мёд 10 г	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Готовить с вечера.</li> <li>2. Курагу залить горячей водой, дождаться, пока она размякнет и мелко нарезать.</li> <li>3. Овсяные хлопья залить йогуртом, добавить мёд, курагу перемешать и закрыть крышкой.</li> </ol>
<b>2</b>	Творожная запеканка с вишней	Творог 5% 150 г Яйцо 1 шт. Манка 30 г Сахарозаменитель Ванилин Вишня 100 г	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Творог перемешать с яйцом, манкой, сахарозаменителем и ванилином, оставить на пол часа.</li> <li>2. Добавить вишню.</li> <li>3. Противень выстлать пекарской бумагой и выложить на него творожную смесь.</li> <li>4. Запекать в течении 25-30-ти минут при 180 градусах.</li> </ol>
<b>3</b>	Яичница по-турецки	Яйцо 1 шт. Чеснок 2 зубчика Луковица 1 шт. Шпинат 100 г Пита 1 шт. Натуральный йогурт 1-3% 100 мл Зеленый лук 1ст.л. Оливковое масло 1 ст.л. Паприка 0,5 ч.л.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обжарить на медленном огне до золотистого цвета мелко порезанные лук и чеснок.</li> <li>2. Увеличить огонь и обжаривать, помешивая шпинат, пока он не станет мягким и ярко-зеленым. Посолить и поперчить.</li> <li>3. Сделать шпинатной массе две ямки и разбить в них яйца. Накрыть сковородку крышкой и подождать, пока яйца не приготовятся.</li> <li>4. Смешать зеленый лук с йогуртом и выдавить туда зубчик чеснока. Соединить масло и паприку. 5. Вылить на тарелку немного йогурта, выложить сверху яйца и залить оставшимся йогуртом. Сбрызнуть перечным маслом.</li> </ol>
<b>4</b>	Овсяная каша с яблоком и корицей	Овсяные хлопья 40 г Яблоко 0,5 шт. Вода 100 мл Молоко 50 мл Грецкий орех 30 г Корица Сахарозаменитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овсянку отварить с корицей и сахарозаменителем.</li> <li>2. В готовую овсянку добавить нарезанное яблоко, теплое молоко и грецкий орех.</li> </ol>

<b>5</b>	Ролл с овощами и рыбой	Лаваш 1 лист Творожный сыр 30 г Слабосоленая семга 50 г Огурец 1 шт. Зелень 30 г	1. Лаваш намазать творожным сыром. 2. Огурец и семгу нарезать и завернуть в лаваш.
<b>6</b>	Овсяная каша с вишней и миндалём	Овсяные хлопья 40 г Вода 100 мл Вишня 50 г Миндаль 30 г	1. Овсяные хлопья залить кипятком и оставить на 10 минут. 2. Добавить вишню и миндаль.
<b>7</b>	Смузи из банана и мюсли	Натуральный йогурт 150 мл Мюсли 60 г Банан 1 шт. Мёд 10 г	1. Перемешать все ингредиенты блендером.
<b>8</b>	Гречка с овощами и яйцами	Помидор 0,5 шт. Огурец 0,5 шт. Болгарский перец 50 г Яйцо 1 шт. Лимонный сок 0,5 ст.л. Оливковое масло 0,5 ст.л. Кунжут 1 ч.л. Соль Перец	1. Гречку запарить с ночи. 2. Отварить яйца, затем нарезать. 3. Овощи нарезать. 4. Смешать лимонный сок, оливковое масло, кунжут, соль и перец. 5. Ингредиенты выложить слоями в тарелку и залить соусом.
<b>9</b>	Мюсли с молоком	Мюсли несладкие 70 г Молоко 200 мл.	1. Мюсли залить молоком.
<b>10</b>	Сэндвич с творожным сыром и красной рыбой	Цельнозерновой хлеб 2 ломтя Творожный сыр 30 г Слабосоленая семга 50 г	1. Хлеб подсушить на сухой сковородке. 2. Намазать с одной стороны творожным сыром. 3. Выложить один кусок хлеба красной рыбой и накрыть вторым.
<b>11</b>	Сырники Миндаль 30 г	Творог 2% 180 г Манная крупа 30 г Яйцо 1 шт. Яичный белок 1 шт. Сахарозаменитель Ванилин	1. Взбить белки с сахарозаменителем в пену. 2. Взбить яйцо и ввести его к белкам и сахарозаменителю. 3. Добавить творог, ванилин и манку и перемешать. 5. Убрать смесь в холодильник на 15-20 минут. 6. Жарить на антипригарной сковороде до золотистой корочки. 7. Подавать с орехами

12	Сэндвич с курицей и сыром	Цельнозерновой хлеб 1 ломоть Отварное куриное филе 100 г Листья салата 30 г Зелень 20 г Сыр 20 г Сметана 10-15% 30 г Черный перец	1. Сыр натереть на терке, добавить сметану, зелень и черный перец. 2. Хлеб подсушить на сковороде. 3. Хлеб промазать готовым соусом, выложить сверху листья салата и куриное филе
13	Шоколадная овсяная каша с арахисом	Овсяные хлопья 40 г Молоко 2,5% 250 мл Какао 2 ст.л. Арахис 30 г Сахарозаменитель	1. Молоко довести до кипения, всыпать овсянку, какао и сахарозаменитель, варить 5- 7 минут на медленном огне. 2. Снять овсянку с огня, добавить арахис.
14	Горячие тосты с сыром и помидором	Цельнозерновой хлеб 2 ломтика Помидор 2 кольца Листья салата 2 шт. Укроп 20 г Натуральный йогурт 20 г Твердый сыр 30 г Черный перец Соль	1. Натуральный йогурт перемешать с рубленым укропом, черным перцем и солью. 2. Хлеб подсушить в тостере или на сковороде. 3. На горячие тосты намазать готовый соус, выложить листья салата, помидоры и посыпать тертым сыром.
15	Рисовая каша с грушей и лимоном	Рис 30 г Молоко 2,5% 100 мл Груша 0,5 шт. Лимонный сок 1 ч.л. Цедра лимона 1 ч.л. Ванилин	1. Рис залить молоком, добавить ванилин и доведите до кипения. Уменьшить огонь, прикрыть крышкой и варить 15- 20 минут. 2. Грушу мелко нарезать, положить в форму для запекания, добавить лимонный сок, сахарозаменитель и цедру лимона. 3. Добавить рис перемешать и разровнять, выпекать 15-20 минут при 180 градусах.

## ОБЕДЫ

1		Гречневая крупа 60 г Куриная грудка 200 г Кефир 2-4%	1. Гречку отварить. 2. Куриную грудку нарезать, отбить, обвалить в специях и замариновать в кефире на 30-40 минут. 3. Обжарить
---	--	--	---

	Гречка с куриной грудкой под сыром	Луковица 1 шт. Сыр (адыгейский или сулугуни) 40 г Соль Специи Огурец 1 шт.	куриную грудку на капле масла, когда она будет готова, натереть сыр и выложить сверху, жарить на медленном огне еще 2 минуты, чтобы сыр расплавился. 4. Подать половину грудки на обед вместе с гречкой и огурцом, вторую половину оставить на ужин.
2	Макароны с овощами, куриным филе и сметанным соусом	Макароны 60 г Овощная смесь (восточная, итальянская) Сметана 30 мл Куриное филе 100 г Итальянские травы Соль Перец	1. Куриное филе нарезать кубиками и отварить. 2. Макароны отварить. 3. Сметану перемешать с солью и специями, дать настояться. 4. Овощи разморозить и потушить, затем добавить сметанный соус и перемешать с макаронами и куриным филе.
3	Гречневая каша с куриным филе в кефире	Гречневая крупа 60 г Куриное филе 200 г Кефир 2% 100 мл Огурец 1 шт. Соль Специи	1. Куриное филе нарезать, отбить, обвалить в специях и замариновать в кефире на 30-40 минут. 2. Выпекать прямо в кефире в течении до готовности. 3. Гречку отварить. 4. Половину куриного филе подать на обед вместе с гречкой и огурцом, половину оставить на ужин.
4	Рис с куриным филе и зеленью под чесночным соусом	Смешанный рис 60 г Куриное филе 100 г Натуральный йогурт 60 г Зелень 30 г Чеснок 1 зубчик Сушеный чеснок Соль Перец	1. Рис отварить. 2. Куриное филе нарезать, отбить, обвалить в чесноке, соли и перце, затем потушить, добавив половину йогурта. 3. Смешать йогурт с солью, перцем и измельченным чесноком. 4. Смешать рис с куриным филе, полить соусом и посыпать рубленой зелень
5	Зразы рыбные с зеленым горошком	Филе белой рыбы 100 г Овсяные хлопья 30 г Творог 50 г Яйцо 1 шт. Яичный желток 1 шт. Луковица 1 шт.	1. Рыбное филе и половину луковицы пропустить через мясорубку. 2. В рыбный фарш добавить творог, яйцо и овсяные хлопья, посолить, поперчить и вымесить. 3. Горошек ошпарить кипятком, переложить в блендер, добавить лук и желток и взбить.

		Панировочные сухари 10 г Гречка 50 г Замороженный зеленый горошек 100 г	4. Из рыбного фарша сформировать лепешки, положить в середину каждой начинку из горошка 5. Сформировать сразу и обвалить их в панировочных сухарях. 6. Обжарить зразы на капле масла по 5 минут с каждой стороны на среднем огне. Затем убавить огонь, накрыть крышкой и готовить еще 3 минуты. 7. Отварить гречку.
6	Котлеты по-итальянски	Куриное филе 100 г Творог 50 г Картофель 60 г Яйцо 1 шт. Твердый сыр 20 г Чеснок 1 зубчик Зелень Соль Перец Огурец 1 шт.	1. Куриное филе отварить. 2. Зелень нарезать, чеснок измельчить, сыр натереть. 3. Пропустить готовое филе через мясорубку, добавить яйцо, творог, зелень, чеснок, сыр и перемешать. 4. Сформировать котлетки и обжаривать до золотистой корочки. 5. Подавать с огурцом.
7	Рис с рыбой под сырно-горчичным соусом	<b>На 2 порции:</b> Филе белой рыбы 300 г Молоко 30 мл Сметана 10% 2 ст.л. Сушеный базилик или тимьян ½ ч.л. Помидоры 2 шт Сыр твердый 30 г Горчица зерновая 1 ч.л. Соль Перец Смешанный рис 50 г	1. Разогреть духовку до 200°C 2. Помидоры помыть, обсушить и порезать ломтиками или кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. В миску выложить горчицу, сметану, влить молоко и перемешать смесь вилкой. 3. В глубокую форму для запекания выложить рыбные филе. На рыбу - порезанные помидоры. Поперчить и посыпать специями, а затем аккуратно влить сметанную смесь, чтобы она равномерно покрыла рыбу с помидорами. Посыпать сыром. Поставить форму в разогретую духовку. Запекать 15-20 минут. 4. В тарелку выложить рыбу, полить ее получившимся соусом. Половину рыбы оставить на ужин. 5. Подавать с рисом.
8		Фарш из говядины 100 г Морковь 20 г	1. Капусту, лук, чеснок и морковь пропустить через мясорубку.

	Ленивые голубцы с томатами	<p>Луковица 1 шт.          Чеснок 1 зубчик          Помидоры в собственном соку 150 г          Смешанный рис готовый 20 г          Базилик          Красный перец          Соль</p>	<p>2. Смешать овощи с рисом, фаршем, специями и солью, сформировать шарики.          3. Форму для выпечки выложить помидорами в собственном соку, между ними выложить голубцы и запекать 25-30 минут при 200 градусах.</p>
9	ПП салат "Цезарь"	<p>Куриное филе 100 г          Яйцо 1 шт.          Твёрдый сыр 20 г          Натуральный йогурт 30 г          Укроп 10 г          Чеснок 1 зубчик          Соль          Перец          Цз хлеб 50 г          Оливковое масло 10 г</p>	<p>1. Куриное филе нарезать кубиками, пожарить на оливковом масле.          2. Натереть хлеб чесноком, нарезать кубиками, подсушить на сухой сковороде.          3. В натуральный йогурт добавить измельченный чеснок и укроп, поперчить, посолить, дать настояться.          4. Яйцо отварить остудить и нарезать.          5. Листья салата порвать и добавить к ним другие ингредиенты, заправить соусом и перемешать.</p>
10	Паста с овощами и куриным филе	<p>Макароны 60 г          Замороженная овощная смесь 150 г          Куриное филе 100 г          Натуральный йогурт 50 г          Смесь итальянских трав          Соль          Перец</p>	<p>1. Макароны отварить.          2. Куриное филе нарезать кубиками и отварить.          3. Натуральный йогурт перемешать со специями.          4. Потушить овощи в соусе.          5. Перемешать макароны с овощами и курицей.</p>
11	Рис с овощным салатом и куриным филе	<p>Смешанный рис 60 г          Куриное филе 200 г          Огурец 1 шт.          Помидор 1 шт.          Натуральный йогурт 20 мл          Соль          Специи</p>	<p>1. Рис отварить.          2. Куриное филе отварить.          3. Овощи нарезать, посолить, заправить йогуртом и перемешать.          4. Половину куриного филе съесть на обед, половину оставить на ужин.</p>
12	Рисовая лапша	<p>Рисовая лапша 50 г          Куриный или мясной фарш 150 г</p>	<p>1. Замочить рисовую лапшу.</p>

	с овощами и фаршем	Помидор 0,5 шт. Луковица 1 шт. Чеснок 1 зубчик Растительное масло Соль Черный перец	2. Лук, чеснок измельчить и обжарить до мягкости. 3. Помидор нарезать брусочками, томить 5 минут. 4. Добавить фарш, специи и соль, жарить 10 минут. 5. Перемешать лапшу и фарш.
13	Запеченный картофель с куриным филе	Картофель 200 г Куриное филе 300 г Укроп 30 г Мята 30 г Лимонный сок 30 г Оливковое масло 10 г Паприка Черный перец Соль	1. Отварить картофель до готовности. Разогреть духовку до 200 градусов. Картофель крупно порезать, посолите, поперчите и уложить на противень. Поставить в духовку на 10 мин 2. Нарезать куриное филе ломтиками, обвалить в специях и запечь в собственном соку. 3. Пока запекается картофель и курица, измельчить в блендере листья мяты и петрушки вместе с оливковым маслом, лимонным соком, паприкой и солью 4. Половину куриного филе съесть на обед, половину оставить на ужин.
14	Рис с рыбными фрикаделькам и	<b>На 2 порции:</b> Смешанный рис 50 г Фарш из любой белой рыбы 300 г Лимон 1 шт. Укроп 30 г Чеснок 1 зубчик Натуральный йогурт 100 г Соль Черный перец	1. Рис отварить. 2. В фарш добавить цедру лимона, перец и соль. Сформировать фрикадельки. 3. Готовить фрикадельки на пару 15-20 минут. 4. В натуральный йогурт добавить измельченные чеснок и укроп, а также черный перец. 5. Готовые фрикадельки полить соусом, подавать с рисом. 6. Половину фрикаделек съесть на обед, половину оставить на ужин.
15		<b>На 2 порции:</b>	1. Луковицу и зелень мелко порубить. Смешать в миске фарш с молоком, яйцом, рисом, луком,



	Гречневая каша с тефтельками в соусе	Гречневая крупа 50 г Фарш куриный 250 г Рис 30 г Яйцо 2 шт. Луковица 1 шт. Петрушка Укроп Лимон 1 шт. Соль Перец	<p>травами, приправить солью и перцем, вымесить фарш.</p> <p>2. Сформировать тефтельки и обжарить их до золотистого цвета. Когда все тефтельки будут обжарены, поместить их в сковороду для тушения, залить горячей водой, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 20-30 минут.</p> <p>3. Для соуса укроп порубить. Натереть цедру лимона и выжать сок. Разбить в миску яйцо, влить лимонный сок, всыпать цедру, взбить венчиком. Добавить половник остывшего бульона и взбить венчиком, добавить еще один половник бульона, укроп, хорошо перемешать. Влить соус в кастрюлю с тефтельками.</p> <p>4. Половину съесть на обед, половину оставить на ужин.</p> <p>5. Подавать с готовой гречкой.</p>
--	--------------------------------------	---	--

## УЖИНЫ

1	Овощной салат с тефтельками в соусе	Огурец 1 шт. Пекинская капуста 50 г Помидор 1 шт. Лимонный сок 20 г	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овощи нарезать, перемешать и добавить лимонный сок.</li> <li>2. Рецепт тефтелек в обедах.</li> </ol>
2	Овощной салат с отварным куриным филе	Огурец 1 шт. Листья салата 30 г Зелень 30 г Лимонный сок 10 г Куриное филе 100 г	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овощи и зелень нарезать, перемешать и заправить лимонным соком.</li> <li>2. Подавать с отварным куриным филе.</li> </ol>
3	Отварная капуста брокколи с рыбными фрикадельками	Брокколи 150 г	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Брокколи отварить.</li> <li>2. Рецепт фрикаделек в обедах.</li> </ol>

4	Овощной салат с куриным филе	Огурец 1 шт. Укроп 30 г Листья салата 30 г Лимонный сок 10 г Куриное филе 100г	1. Овощи нарезать, перемешать и добавить лимонный сок. 2. Подавать с отварным куриным филе.
5	Овощной салат с вареными яйцами	Огурец 1 шт. Помидор 1 шт. Лимонный сок 10 г Яйцо – 2 шт.	1. Овощи нарезать, перемешать и добавить лимонный сок. 2. Яйца отварить, охладить, нарезать и добавить в салат.
6	Брокколи с отварными яйцами	Брокколи 150 г Яйца 2 шт.	1. Брокколи потушить. 2. Яйца отварить.
7	Овощной салат с рыбой под сырно-горчичным соусом	Огурец 1 шт. Пекинская капуста 100 г. Зелень 30 г. Натуральный йогурт 20 г	1. Овощи нарезать и заправить йогуртом. 2. Рецепт рыбы в обечах.
8	Омлет с овощным салатом	Огурец 1 шт. Помидор 1 шт. Натуральный йогурт 10 г Яйцо 2 шт. Молоко 2,5% 100 мл	1. Овощи нарезать, заправить натуральным йогуртом. 2. Яйца взбить с молоком, выпекать в виде блинчика. 3. Завернуть салат в готовый блинчик.
9	Цветная капуста с отварными яйцами	Цветная капуста 150 г Яйца 2 шт.	1. Брокколи потушить. 2. Яйца отварить.
10	Овощной салат Куриное филе	Огурец 1 шт. Помидор 1 шт. Натуральный йогурт 10 г Куриное филе 100 г	1. Куриное филе отварить. 2. Овощи нарезать и заправить натуральным йогуртом.

### ПЕРЕКУСЫ

1	Сухофрукты Ряженка	Смесь сухофруктов 50 г Ряженка 250 мл	
---	-----------------------	--	--

<b>2</b>	Натуральный йогурт Яблоко	Натуральный йогурт 250 мл Яблоко 1 шт.	
<b>3</b>	Фриттата с овощами	2 яйца Луковица 0,5 шт. Чеснок 1 зубчик Петрушка 30 г Твердый сыр 25 г Помидор 0,5 шт. Сладкий красный перец 0,5 шт. Оливковое масло Соль Черный перец	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лук, чеснок измельчить. Помидор и перец нарезать кубиками.</li> <li>2. Сковороду смазать маслом, обжарить до мягкости лук и чеснок, затем кладем перец и помидор, томим 5 минут.</li> <li>3. Петрушку измельчить, сыр натереть.</li> <li>4. Яйца взбить венчиком, добавить сыр, петрушку соль и перец.</li> </ol> <p>Вливаем яичную массу к овощами и жарим на медленном огне. Как только края схватились, а серединка еще жидкая, отправляем омлет в духовку и доводим до готовности при 180С около 15 минут.</p>
<b>4</b>	Кефир с ягодами	Кефир 2-4% 250 гр Ягоды 50 г	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кефир с ягодами перемешать блендером.</li> </ol>
<b>5</b>	Омлет с сыром	Яйцо 2 шт. Молоко 2,5% 100 мл Твердый сыр 30 г	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Яйца взбить с молоком.</li> <li>2. Жарить под крышкой на медленном огне в течении 7-10-ти минут.</li> <li>3. Посыпать тертым сыром.</li> </ol>
<b>6</b>	Сырники с зеленью	Творог 2-5% 180 г Яйцо 1 шт. Сыр твердый 30 г Укроп 30 г Манка 20 г Соль Черный перец Натуральный йогурт 50 г	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Яйцо взбить, зелень порубить, сыр натереть и смешать творогом, добавить соль, перец и вымесить.</li> <li>2. Слепить из творожной массы сырники и обвалить их в манке.</li> <li>4. Обжарить на антипригарной сковороде до золотистой корочки.</li> <li>5. Полить натуральным йогуртом.</li> </ol>
<b>7</b>	Творог с яблоком	Творог 5% 180 г Яблоко 1 шт. Корица	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. К творогу добавить измельченное яблоко и корицу.</li> </ol>

	и корицей		
<b>8</b>	Смузи	Молоко 2,5% 200 мл Банан 1 шт. Какао 1 ст. л. Сахарозаменитель Кешью	1. Все ингредиенты перемешать в блендере.
<b>9</b>	Творог с бананом и грецким орехом	Творог 2% 150 г Банан 1 шт. Орех 30 г	1. Банан нарезать, орехи измельчить и перемешать с творогом.
<b>10</b>	Шоколадный смузи	Молоко 2,5% 150 мл Какао порошок 20 г Банан 0,5 шт. Орехи 30 г	1. Все ингредиенты перемешать и взбить блендером.
<b>11</b>	Простокваша с ягодами и ванилином	Простокваша 250 мл Ягоды 80 г Ванилин	1. Перемешать простоквашу и ягоды, добавить ванилин.
<b>12</b>	Грейпфрут Яйцо	Яйцо 2 шт. Грейпфрут 0,5 шт.	1. Яйца отварить.
<b>13</b>	Ягодный смузи	Клубника 30 г Вишня 30 г Молоко 2,5% 200 г Сахарозаменитель	1. Перемешать все ингредиенты.
<b>14</b>	Фруктово-ягодный омлет	Яйцо 1 шт. Яичный белок 1 шт. Творог 2-5% 50 г Любые фрукты и ягоды 70 г Сахарозаменитель	1. Взбить яйца с сахарозаменителем. 2. Добавить молоко, снова взбить. 3. Добавить нарезанные ягоды. 4. Тушить под крышкой в сотейнике.
<b>15</b>	Натуральный йогурт Апельсин	Натуральный йогурт 250 мл Апельсин 1 шт.	

<b>16</b>	Яичница с помидорами и сыром	Яйцо 2 шт. Луковица 0,5 шт. Помидор 1 шт. Сыр 30 г Соль Перец Растительное масло	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лук мелко нарезать и обжарить на капле масла.</li> <li>2. Помидор нарезать кубиками и добавить к луку, закрыть крышкой, поставить огонь на минимум и томить до мягкости.</li> <li>3. Разбить яйцо на сковородку и жарить до готовности.</li> <li>4. Посолить, поперчить, добавить тертый сыр.</li> </ol>
<b>17</b>	Творожная запеканка	Творог 2-5% 250 г Яйцо 1 шт. Манка 30 г Апельсиновая цедра 50 г Сахарозаменитель Ванилин Сметана 10-15% 30 мл	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Творог взбить с яйцом, добавить манку, апельсиновую цедру, ванилин, сахарозаменитель и хорошо перемешать.</li> <li>2. Обжаривать на сковороде смазанной каплей масла до золотистой корочки с каждой стороны.</li> <li>3. Подавать со сметаной. Половину оставить на полдник.</li> </ol>
<b>18</b>	Банан Миндаль	Банан 1 шт. Миндаль 30 г	