

# Сбалансированный рацион питания 1300 ккал



Программа 7 дней

# Руководство по рациональному питанию

Питание – одна из главных физиологических потребностей организма, обеспечивающая три важнейшие жизненные функции:

- построение и непрерывное обновление клеток и тканей;
- поступление энергии для восполнения энергозатрат организма;
- поступление веществ, из которых образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов.

*!!! Питание считается рациональным, если оно удовлетворяет потребность во всех веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы) и энергии*

Рациональное питание следует рассматривать как одно из слагаемых здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.





# Принципы рационального питания

- Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма, т. к. организм человека подчиняется законам термодинамики.



- Соответствие химического состава пищевых веществ научно-обоснованным физиологическим потребностям организма (*!!! оптимальное снабжение организма этими пищевыми веществами возможно только при разнообразном питании*)
- Максимальное разнообразие питания
- Соблюдение оптимального режима питания (*в современных условиях наиболее физиологически обоснован 4-х разовый режим питания, недопустимым является 1 или 2-х разовое питание, интервалы между приемами пищи не должны превышать 4-5 часов, при любом режиме питания последний прием пищи должен быть за 2,5-3,0 часа до сна, так как органы пищеварения нуждаются в отдыхе*)

# Поэтому пища здорового человека должна:

- быть безвредной, разнообразной
- содержать достаточное сбалансированное, научно обоснованное количество белков, жиров и углеводов
- содержать достаточное количество витаминов с учетом индивидуальных потребностей человека и необходимое количество макро- и микроэлементов
- состоять из продуктов растительного и животного происхождения, причем первые должны преобладать
- включать необходимое количество жидкости (40 мл/кг массы тела)
- содержать достаточное количество балластных веществ; минимум рафинированных пищевых продуктов; минимальное количество поваренной соли(2-5г/сут.); минимум животных жиров, богатых насыщенными жирными кислотами; максимум свежих, цельных натуральных продуктов (цельные зерна, бобы, семена, орехи, фрукты, овощи);
- энергетическая ценность пищи должна строго соответствовать энергетическим затратам человека.



Нарушения питания приводят к развитию заболеваний, которые называются «болезни питания» – алиментарные и алиментарно-зависимые заболевания ( ожирение, белково-энергетическая недостаточность, железодефицитная анемия и др.)





# День 1

Прием пищи и название блюда (продукта)	кол-во ,г	б	ж	у	энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак 1</b>	<b>300</b>	<b>13,5</b>	<b>9</b>	<b>24,3</b>	<b>239,5</b>
твороженная запеканка	100				
Кофе + молоко 2,5% 30 мл, 200мл	200				
<b>Перекус 1</b>	<b>470</b>	<b>14,8</b>	<b>7,3</b>	<b>31,6</b>	<b>261,4</b>
греческий йогурт Teos (обычный)	140				
арахисовая паста	10				
банан средний,1шт	120				
чай черный/зеленый	200				
<b>Обед</b>	<b>520</b>	<b>24,2</b>	<b>4,2</b>	<b>33,9</b>	<b>350</b>
куриное филе в сливках с макаронами	220				
томат средний,1 шт.	100				
чай черный с долькой лимона	200				
<b>Перекус 2</b>	<b>235</b>	<b>8</b>	<b>16,2</b>	<b>2,6</b>	<b>194,7</b>
сыр Шереметьевский, Шевр, Российский, Брест- Литовск	20	<i>можно заменить на протеиновое печенье! минус 55 ккал/10ж!!!</i>			
орех грецкий	15				
кофе+молоко 2,5% 30 мл, 200мл	200				
<b>Ужин</b>	<b>450</b>	<b>24,5</b>	<b>10,8</b>	<b>6,3</b>	<b>219,3</b>
салат с пекинской капустой и тунцом	250				
чай с мятой/мелиссой	200				
<b>Итого</b>	<b>1975</b>	<b>85</b>	<b>47,5</b>	<b>98,7</b>	<b>1264,9</b>



# День 2

Прием пищи и название блюда (продукта)	кол-во ,г	б	ж	у	энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>	328	21,2	12,7	13,6	274
хлеб Сэндвич- лайт ржан. 28г,1 шт.	28				
куриное филе вар/печ.	30				
сыр Шереметьевский, Шевр, Российский, Брест- Литовск	20				
лист салата+кружочек огурца	0				
яйцо варенное,1 шт	50				
кофе+молоко 2,5% 30 мл, 200мл	200				
<b>Перекус 1</b>	310	14,7	12,3	23,3	264,9
твороженная запеканка	100				
арахисовая паста	10				
чай черный/зеленый с долькой лимона	200				
<b>Обед</b>	590	25,9	4,2	50,2	422,5
куриное филе в сливках с макаронами	220				
овощное ассорти(салат айсберг,огурец,томат, перец)	150				
зефир,1/2 шт (Белевский)	20				
чай	200				
<b>Перекус 2</b>	490	9,8	2,8	24,8	174,7
греческий йогурт Теос Грецкий орех-мед, 140г	140				
яблоко красное	100				
чай черный/зеленый	200				
<b>Ужин</b>	464				
омлет с цветной капустой	264				
чай с мятой/меллисой	200				
<b>Итого</b>	<b>2182</b>	<b>84,6</b>	<b>42</b>	<b>122</b>	<b>1310</b>

Собрать клуб-сэндвич



можно заменить на протеиновое печенье! Минус 18 ккал/10г



# День 3

Прием пищи и название блюда (продукта)	кол-во ,г	б	ж	у	энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>	348	19,2	21,8	13,6	353
яичница глазунья 2 яйца	100				
сыр Шереметьевский, Шевр, Российский, Брест-Литовск	20	<i>можно натереть поверх глазуньи</i>			
хлеб Сэндвич-лайт ржан. 28г,1 шт.	28				
кофе+молоко 2,5% 30 мл, 200мл	200				
<b>Перекус 1</b>	335	10,5	3,6	12,1	180,5
Печенье протеиновое Fitness Shock	35				
яблоко красное среднее	150				
чай черный/зеленый	200				
<b>Обед</b>	380	15,2	10,3	33,3	283
суп из красной чечевицы с курицей	250				
томат средний,1 шт.	100				
лаваш армянский	30	<i>можно хлеб Сэндвич-лайт ржан. 28г,1 шт.</i>			
<b>Перекус 2</b>	340	23,2	8,4	26,1	278,1
пирог Улитка,1/4 пирога	140				
кофе+молоко 2,5% 30 мл, 200мл	200				
<b>Ужин</b>	400	29,6	10,2	6,8	216
Хек под морковно-луковой шубкой	200				
чай с мятой/меллисой	200				
<b>Итого</b>	<b>1803</b>	<b>98</b>	<b>54</b>	<b>92</b>	<b>1311</b>







# День 4

Прием пищи и название блюда (продукта)	кол-во ,г	б	ж	у	энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>	318	15,5	10,8	14	231
хлеб Сэндвич-лайт ржан. 28г,1 шт	28				
сыр твороженный Hochland	10				
форель слабосоленая	30				
яйцо варенное,1 шт	50				
кофе+молоко 2,5% 30 мл, 200мл	200				
<b>Перекус 1</b>	340	23,2	8,4	26,1	278,1
пирог Улитка,1/4 пирога	140				
кофе+молоко 2,5% 30 мл, 200мл	200				
<b>Обед</b>	468	16,9	10,4	60,6	405,9
суп из красной чечевицы с курицей	250				
овощное ассорти(салат айсберг, огурец, томат, перец)	150				
хлеб Сэндвич-лайт ржан. 28г,1 шт	28				
зефир,1 шт.	40				
<b>Перекус 2</b>	365	2,3	9,8	14,5	168,6
яблоко красное среднее/груша конференс	150				
орех грецкий	15				
чай черный	200				
<b>Ужин</b>	400	29,6	10,2	6,8	216
Хек под морковно-луковой шубкой	200				
чай с мятой/мелиссой	200				
<b>Итого</b>	<b>1891</b>	<b>87,5</b>	<b>49,6</b>	<b>122</b>	<b>1299,6</b>

*Собрать клуб-сэндвич*



*можно заменить на протеиновое печенье!*







# День 5

Прием пищи и название блюда (продукта)	кол-во ,г	б	ж	у	энергетическая ценность ,ккал
<b>Завтрак</b>	410	27,4	18,8	24	372
овсяноблин с тертым сыром	150				
форель слабосоленная	60				
чай черный/зеленый	200				
<b>Перекус 1</b>	290	4,2	14,7	24,1	254,6
пломбир,1 шт.	90				
<b>Обед</b>	428	16,5	10,4	29	277,9
суп из красной чечевицы с курицей	250				
овощное ассорти(салат айсберг,огурец,томат, перец)	150				
хлеб Сэндвич-лайт ржан. 28г,1 шт	28	можно по настроению убрать!!!			
<b>Перекус 2</b>	350	0,00	0	13,50	70,5
яблоко красное среднее	150				
чай черный	200				
<b>Ужин</b>	410	30,6	10,6	4,4	359
Запеканка с индейкой и шампиньонами	200				
огурец средний, 60г	60				
вино красное сухое,1 бокал	150	можно заменить на протеиновое печенье в перекус 2			
<b>Итого</b>	<b>1888</b>	<b>79</b>	<b>54,5</b>	<b>95</b>	<b>1334</b>



# День 6

Прием пищи и название блюда (продукта)	кол-во ,г	б	ж	у	энергетическая ценность ,ккал
<b>Завтрак</b>	320	16,5	12,6	26,8	294,2
сырники,2 шт	100				
сметана 15% (Домик в деревне)	20				
кофе+молоко 2,5% 30 мл, 200мл	200				
<b>Перекус 1</b>	235	10,5	3,6	3,1	110
Печенье протеиновое Fitnes Shock	35				
чай черный/зеленый с долькой лимона	200				
<b>Обед</b>	450	34,3	13,6	33,6	398,5
Запеканка с индейкой и шампиньонами	200				
рис отварной	100				
овощное ассорти(салат айсберг,огурец,томат, перец)	150				
<b>Перекус 2</b>	370	3,2	9	22,7	212,1
шоколад темный	20				
яблоко красное среднее/груша конференс	150				
кофе+молоко 2,5% 30 мл, 200мл	200				
<b>Ужин</b>	230	27,1	4,7	27,2	255,6
салат с куриной грудкой и фасолью	200				
лаваш армянский	30				
<b>Итого</b>	<b>1605</b>	<b>92</b>	<b>44</b>	<b>113</b>	<b>1270,4</b>

грудки отварить с запасом на пп-пищцу 7-го дня!





# День 7

Прием пищи и название блюда (продукта)	кол-во ,г	б	ж	у	энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>	358	22,9	15,9	34	393
омлет (1/2 готового омлета)	110				
хлеб Сэндвич-лайт ржан. 28г,1 шт	28				
зефир,1/2 шт. (Белевский)	20				
кофе+молоко 2,5% 30 мл, 200мл	200				
<b>Перекус 1</b>	410	21	14	18	284
пп-пицца	210				
чай	200				
<b>Обед</b>	350	15	5,8	32	267,5
булгур с сердечками	250				
огурец, 100г	100				
<b>Перекус 2</b>	300	0	0	9	47
яблоко красное /груша конференс	100				
чай черный/зеленый	200				
<b>Ужин</b>	420	26,6	12	16,7	289,9
творог 0% Вкуснотеево/0,2% Эго	130				
сметана 15%	20				
арахисовая паста	20				
банан ,1/2 шт	50				
чай черный	200				
<b>Итого</b>	<b>1838</b>	<b>86</b>	<b>48</b>	<b>109,7</b>	<b>1281,4</b>



# День 7

Замена	кол-во ,г	б	ж	у	энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>	373	17,3	10,6	59,5	334,3
кекс в кружке	173				
чай	200				
<b>Итого</b>	<b>1853</b>	<b>80</b>	<b>42</b>	<b>136</b>	<b>1223</b>



Омлет

Замена!!!



Кекс в кружке



# Рецепты приготовления блюд

## Куриное филе в сливках с макаронами (кбжу на 100г=150/11/1,9/13,6)

- куриное филе 600 г
- помидоры 200 г
- сливки 10% 200 мл (можно заменить на сметану)
- лук репчатый 1 шт,60г
- чеснок, соль, специи по вкусу
- Макароны, 150 г

### Приготовление:

- Макароны отварить
- Куриное филе порезать на небольшие кусочки. Лук и помидоры порезать кубиками. Чеснок измельчить. Выложить на сковороду филе, помидоры и лук. Потушить 10 минут на небольшом огне
- Добавить чеснок и сливки. Потушить ещё 10 минут
- Добавить макароны. Тщательно перемешать и потушить ещё 2 минуты



### **Салат с пекинской капустой и тунцом (кбжу на 100г=87,7/9,8/4,3/2,5)**

- Пекинская капуста, 300г
- Тунец консервированный, 180г
- Сыр твердый, 50г
- Яйца варенные, 3 шт.
- Горошек зеленый консервированный, 130г
- Сметана 15%, 20г

#### Приготовление:

- Пекинскую капусту нашинковать, все ингредиенты смешать в салатнике, заправить сметаной



### **Твороженная запеканка (кбжу на 100г=209,9/12,3/7,8/22,7)**

- Сметана 15%, 200г
- Яйцо 1 шт, 50г
- Сахар, 60г
- Мука пшеничная, 100г
- Разрыхлителя 0,5 ч.л.

Все ингредиенты смешать, выложить в форму. Сверху выложить смешанные:

- Творог 5%, 500г
- Сахар, 40г
- Яйцо 1шт, 50

Выпекать в духовке при 180 градусах 45 мин





## Омлет с цветной капустой (кбжу на 100г=66/4,9/3,8/3,8)

- Яйцо, 1шт
- Молоко 2,5%, 30 мл
- Цветная капуста, 200г
- Сыр твердый, 10г
- Зелень (петрушка, укроп)
- Соль, перец по вкусу

### Приготовление:

- В кастрюле вскипятить 1 л воды, добавить 1 щепотку соли, опустить в кипяток цветную капусту, бланшировать на среднем огне в течении 2 мин., отбросить на дуршлаг и дать воде стечь
- Венчиком взболтать яйцо и молоко до получения однородной массы, подсолить
- Сыр натереть
- На сковороду выложить цветную капусту с каплей масла подсолнечного, посыпать сыром, зеленью; все залить яично-молочной смесью, готовить 15 мин с закрытой крышкой

*Можно выпечь в духовке при 190 градусах 25-30 мин.*



## Суп из красной чечевицы с курицей (кбжу на 100г=74/5/4/5)

- Куриные бедра, 600г
- Чечевица красная, 150г
- Лук репчатый, 110г
- Морковь, 110г
- Картофель, 400г
- Масло подсолнечное, 25г
- Соль, специи по вкусу
- Вода, 2,5л

### Приготовление:

- Курицу залить холодной водой, варить после закипания на небольшом огне 30 мин. (при закипании будет образовываться пенка, которую необходимо удалить с поверхности). Затем курицу извлечь из бульона, немного остудить и отделить мясо от костей. Бульон процедить и вернуть в него мясо. Довести бульон с мясом до кипения
- Картофель нарезать на небольшие кусочки и добавить их в бульон. Варить все вместе 7 минут
- Натереть морковь на терке, лук мелко нарезать. Обжарить измельченные овощи на горячей сковороде 5 мин, с добавлением небольшого количества подсолнечного масла. Выложить овощи в суп
- Промытую чечевицу выложить в суп и варить до готовности еще минут 10. По вкусу добавить немного соли и специи. Суп готов! Дать ему постоять под крышкой еще минут 10-15 мин., добавить немного свежей зелени.





### **Пирог «Улитка» (кбжу на 100г=177,5/15,7/5,1/17,5)**

- Лаваш армянский, 153г (1 лист)
- Творог 0-0,2%, 300г
- Сыр твердый, 50г (Брест-Литовск)
- Яйцо, 1 шт.
- Сметана 10%, 20г
- Шпинат, 30г

#### Приготовление:

- В миске смешать тертый сыр, творог; посолить
- Во 2-ой чашке взбить яйцо со сметаной; подсолить
- Разложенный лист лаваша смазать яично-сметанной смесью, выложить творожно-сырную смесь, листья шпината; свернуть лаваш в рулет и уложить в форму для запекания; если осталась яично-сметанная смесь, ей смазать верх пирога
- Выпекать в разогретой духовке до 180 градусов до золотистого цвета (15 мин)



### **Хек под морковно-луковой шубкой (кбжу на100г=108/14,8/5,1/3,4)**

- Хек медальоны,600г
- Лук,180г
- Морковь,170г
- Сыр твердый,100г
- Соль, специи по вкусу

#### Приготовление:

- Рыбу посолить, выложить на сковороду, сверху лук полукольцами, тертую морковь, черный перец, лавровый лист
- Тушить под крышкой 20 мин
- Через 20 мин сверху выложить тертый сыр и тушить еще 10 мин.





### Овсяноблин с сыром (кбжу =306/17/16/24)

- Овсяная мука,30г
- Молоко 2,5%,50 мл
- Яйцо,1 шт.
- Соль по вкусу
- Зелень
- Сыр твердый,30г

#### Приготовление:

- Смешать молоко, яйцо, муку, соль
- Выпечь блин до золотистого цвета с двух сторон
- В качестве начинки использовать сыр и зелень

### Сырники, 7-8 шт. (кбжу 100г=232,6/14,8/8,4/24,5)

- Творог 5%,250г
- Яйцо,1 шт.
- Мука пшеничная,100г
- Сахар-песок,20г
- Соль щепотка
- Масло подсолнечное,15г (для выпекания)

#### Приготовление:

- Приготовить тесто для сырников из протертого творога, яйца, просеянной муки, сахара, соли
- В сковороде диаметром 24-26 см хорошо нагреть подсолнечное масло, выложить в нее сырники и жарить по 2 минуты с каждой стороны до румяной корочки
- Сковороду с сырниками накрыть крышкой и держать на слабом огне 3 мин.

#### Рецепт на 1 порцию



### **Запеканка с индейкой и шампиньонами (кбжу на 100г =114,9/15,3/5,3/1,4)**

- азу индейки/филе индейки, 600г
- Шампиньоны, 400г
- лук репчатый (2 небольших шт.), 120г
- сметана 15%, 70г
- сыр (Брест-литовский классический), 60г
- масло подсолнечное, 15г
- соль, перец, приправа карри по вкусу

#### Приготовление:

- Нарезанные шампиньоны, лук полукольцами выкладываем на сковороду, солим, добавляем сметану, тушим 7-10 мин
- В глубокую форму выкладываем кусочки индейки, солим, перчим, добавляем приправу, перемешиваем, сверху выкладываем тушеные шампиньоны, отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 30 мин.
- Натираем сыр на крупной терке.
- Через 30 мин блюдо посыпаем тертым сыром и ставим в духовку еще на 5-10 мин.





### **Салат с куриной грудкой и фасолью (кбжу на 100г=88,8/12,2/2,2/5,2)**

- Куриная грудка (отварная, печеная), 200г
- Яйцо вареное, 1шт
- Огурец, 100г
- Помидор, 100г
- Фасоль красная консервированная, 150г
- Сметана 15%, 20г
- Горчица столовая, 5г

#### Приготовление:

Все ингредиенты порезать, соединить в салатнике, заправить сметаной, смешанной с горчицей.



### **Омлет (кбжу на 100г=144/11,9/3,9/2,2)**

- Яйца 3 шт, 150г
- Молоко 2.5% 150 мл
- Сыр, 50г
- Соль по вкусу

#### Приготовление:

Все смешиваем, взбиваем венчиком несколько минут и выпекаем под крышкой с каплей подсолнечного масла до золотистого цвета, в начинку добавляем тертый сыр, кружочки помидора



### **Пицца на лаваше (кбжу 284/21/14/18)**

- Лаваш армянский, 20г
- Кетчуп, 10г
- Помидор, 100г
- Куриное филе запечённое/вареное, 60г
- Сыр, 30г

#### Приготовление:

Лаваш смазать кетчупом, выложить все на лаваш (круг удобно вырезать по тарелке) и ставить на 1 мин в микроволновую печь (лаваш достаточно тонкий, я складываю 2 раза в треугольник)

### **Кекс в кружке (кбжу 334,3/17,3/10,6/59,5)**

- Кефир 2,5%, 60 г
- Овсяные хлопья, 60г
- Яйцо, 1шт
- Какао-порошок, 1ч.л.
- Фруктоза, 15г (1 десертная ложка)
- Разрыхлитель, 0,5ч.л.

#### Приготовление:

Все ингредиенты хорошо перемешать, дать настояться 5 мин., смесь вылить в глубокую кружку и поставить в микроволновку на 2 мин. на максимальную мощность.

#### Рецепт на 1 порцию



#### Рецепт на 1 порцию





## Булгур с куриными сердечками и овощами (кбжу на 100г=101/6/2,3/12)

- Куриные сердечки,400г
- Болгарский перец,400г
- Лук репчатый,80г
- Томат,100г
- Морковь,100г
- Булгур ,150г
- Чеснок,1 зубчик
- Петрушка, укроп
- Соль по вкусу



### Приготовление:

- Булгур отварить слегка подсолив по инструкции
- Перец, помидоры, лук порезать, морковь натереть, потушить на сковороде 3 мин на небольшом огне с небольшим количеством воды
- Добавить к овощам сердечки и тушить 25 мин на медленном огне
- Измельчить чеснок и зелень
- Смешать готовые сердечки, овощи, чеснок, зелень и булгур и тушить еще 3 мин.