

4 НЕДЕЛИ

новой
жизни



Alexfand

Четыре недели новой жизни

«Издательские решения»

Alexfand

Четыре недели новой жизни / Alexfand — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904901-8

Книга «4 недели новой жизни» продолжает серию книг о здоровом образе жизни и является пошаговым руководством для настройки правильного питания в течение четырех недель. В книге даются рецепты, по которым готовят в «Ресторане здорового питания» санатория для участников программы «Академия здорового образа жизни». Все рецепты тщательно подобраны по химическому составу и энергетической ценности. Приготовить блюда в домашних условиях, используя эту книгу, не составит труда.

ISBN 978-5-44-904901-8

© Alexfand

© Издательские решения

Содержание

Для кого эта книга?	6
Предисловие	8
Первая неделя	11
Первый день	11
Второй день	16
Третий день	21
Четвертый день	25
Пятый день	29
Шестой день	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Четыре недели новой жизни

Дизайнер обложки Alexfand

Фотограф Алексей Пилизин

Корректор Лидия Ляпустина

Редактор Михаил Михайлович Илий

© Alexfand, дизайн обложки, 2018

© Алексей Пилизин, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4490-4901-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

4 НЕДЕЛИ
новой
жизни



Для кого эта книга?

Четыре недели здоровой жизни с «Академией здорового образа жизни»

Представляя новую книгу «Академии здорового образа жизни» Санатория «Сибирь», хочется отметить ее чрезвычайную полезность для тех, кто решил встать на путь оздоровления и постичь науку здорового питания, так чтобы полезная еда стала неотъемлемой частью жизни и приносила максимальную пользу. Одной из главных преград, стоящих на пути человека, который решил заняться правильным питанием, являются опасения того, что перестроить свой рацион, будет очень сложно, нужно будет много затрат на приготовление еды, она будет невкусной, нужно будет считать калории. Это издание ломает стереотип о здоровом питании, как о чем-то скучном, невкусном и мало приемлемом для ежедневного использования.

В книге представлены четыре семидневных меню, полностью сбалансированных по составу пищевых ингредиентов, среднесуточная калорийность, которых полностью соответствует образу жизни со средней физической активностью. Применяя данные рационы можно не беспокоиться о компонентном составе еды, так как он полностью включает все необходимые вещества, такие как белки, жиры, углеводы, витамины и минералы в правильных пропорциях, с ограничением простых углеводов и насыщенных жиров. При приготовлении блюд используются только самые полезные способы, такие как тушение, отваривание на пару, запекание, которые полностью сохраняют полезные вещества в продуктах, а, соответственно, их пищевую ценность.

При этом вкусовые качества блюд, представленных в рационах, не только не страдают, а, наоборот, за счет щадящих способов приготовления и овощей и специй, приобретают свое пикантное звучание, раскрывая истинный вкус и аромат здоровых продуктов. Важной особенностью книги является то, что в ней представлены не только пищевые рационы, но и рецепты здоровых блюд, включающие все нюансы технологии, что делает более доступной возможность приготовления этих блюд в домашних условиях, а красота и простота кулинарного описания будет являться еще одним мотивом для продолжения оздоровления своего пищевого рациона. Кроме того, на пути использования представленной рецептуры блюд Вам предстоит много открытий в сочетании продуктов, использовании различных заправок и способов приготовления, что, несомненно, украсит Ваш обыденный пищевой рацион.

Меню, представленные в книге уже третий год активно и успешно используются в оздоровительных программах «Академии здорового образа жизни» Санатория «Сибирь». Это издание позволит перенести здоровое питание в домашние условия, сделав его полноправным звеном обычной жизни. Шаг за шагом, следуя советам этой книги, Вы сможете полностью перейти на питание, полностью соответствующее всем здоровым нормам, а, следовательно, и осуществлять с его помощью ежедневную профилактику болезней, улучшать свое физическое состояние, работоспособность и на долгие годы сохранять хорошее настроение и позитивный настрой.

Дороднева

Елена Феликсовна

Врач диетолог-эндокринолог, профессор кафедры терапии с курсом эндокринологии и фтизиатрии ТюмГМУ, д.м.н., главный внештатный специалист диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области



Фото <https://pixabay.com/>

Предисловие

Не так давно мы представили читателям книгу «Правила полезной кухни» с рецептами блюд, которые способствуют укреплению здоровья, продлению активного образа жизни и позволяют удерживать свой вес в оптимальном объеме. Мы получили много отзывов о том, что было бы полезным создать что-нибудь подобное с разбивкой на ежедневное меню. Когда мы запускали программу Академия здорового образа жизни, мы предлагали участникам, по мере прохождения программы, меню на неделю. Это были сборники, которые содержали меню на каждый день и рецепты приготовления основных блюд дневного рациона. Эти сборники и стали основой новой книги, которую вы начали читать.

Итак, всего четыре недели отделяют вас от возможности изменить свою жизнь в лучшую сторону, начав изменения с рациона питания. Все рецепты книги и план питания рассчитаны на двоих взрослых и позволяют шаг за шагом подойти к нормальному сбалансированному питанию и сделать это питание основой своей дальнейшей жизни. Поначалу вам может показаться, что порции малы, но уже к концу первой недели ваш организм привыкнет к такому объему, тем более, что приготовленная по рецептам еда будет вкусной и разнообразной, а пятиразовый прием пищи позволит не испытывать чувство голода или переедания.

Первая неделя – это трудный старт, вторая неделя станет периодом закрепления привычки питаться вкусно и правильно, последующие две недели зафиксируют новые привычки покупать только нужные продукты, готовить из них вкусные и полезные блюда, принимать пищу в определенное время, в определенных объемах. Вы сможете не только изменить свой рацион, но и найти союзников в лице ваших домочадцев, которым точно понравится, как и что вы готовите.

Изменение привычек связано с тем, что рано или поздно у каждого из нас возникает потребность что-либо менять, чаще всего это касается каких-либо нездоровых привычек или необходимости привести себя в новое состояние. Сейчас мы не будем говорить о необходимости отказываться от всего и вся, а поговорим о том, к чему приходит большинство из нас, решившихся на формирование здоровой привычки питания.

За последнее десятилетие мимо нас прошло такое количество волшебных пилюль, диет, способов избавиться от лишних килограммов, что становится понятно, как эта тема актуальна в любые периоды. А между тем есть простой и эффективный способ поддерживать свое тело в нужных пропорциях. Он заключается в том, что нужно чуть меньше есть и чуть больше двигаться. Помните, все гениальное просто! А как меньше есть? Для этого разработана эта программа, которая позволяет нам, есть вкусно, часто и, при этом терять лишние килограммы. Эта программа разгрузочно-диетического питания, которая применяется в Академии здорового образа жизни уже третий год. За неделю такое питание позволяет убрать до килограмма лишнего веса и несколько сантиметров в талии и бедрах, а главное, такое питание позволяет сохранять вес в тех границах, которые позволяют оставаться энергичными, здоровыми и стройными.

Неужели вам никогда не хотелось сменить свой размер на немного меньший и при этом не голодать, не мучить себя угрызениями совести и не контролировать каждый свой шаг, особенно, когда посещаешь кухню? Наверняка хотелось! Прочтите эту книгу, простую для понимания и попробуйте начать питаться правильно прямо сегодня, не откладывая начинание на завтрашний день или ближайший Понедельник.

С этой книгой вам не нужно считать калории. Вы просто открываете меню на день и готовите. Готовить можно вечером, раскладывать порции по контейнерам и брать их с собой на работу, чтобы употребить блюдо в то время, которое оптимально для этого подходит. Мы специально указали интервалы приема пищи для каждой трапезы. Сегодня в продаже имеется огромное разнообразие одноразовой и многоразовой упаковки. Предпочтение лучше отдать

качественной одноразовой посуде, чтобы сэкономить время от мытья контейнеров для чего-нибудь более полезного, например, для дополнительной получасовой прогулки в сквере рядом с домом.

Переход к новому образу жизни вовсе не означает, что вы должны обходить рестораны и кафе стороной, перестать встречаться с друзьями на пикниках и домашних праздниках. Просто нужно иметь ввиду несколько моментов, чтобы ваш новый образ жизни гармонично влился в обычную жизнь других людей. Если в меню ресторана или кафе есть выбор, то не стоит пугаться. Выбирайте наиболее здоровые варианты питания в разных типах ресторанов. Главное не злоупотреблять ресторанной едой и не посещать такие заведения чаще 1—2 раз в месяц.

Переворачивайте страницу и начинайте жить, по-новому, не откладывая. Вам это обязательно понравится!



Фото <https://pixabay.com/>

Обратите внимание, что все рецепты рассчитаны на приготовление блюд для двоих взрослых. Если вам необходимо приготовить блюда на большее количество человек, то умножьте указанный вес ингредиентов на 1,5, если готовите для троих, или на 2, если готовите на четверых взрослых людей. Если готовить нужно на одного, то просто разделите указанный вес ингредиентов пополам.

Не забывайте о необходимости пить чистую воду. Организму требуется около 1,5 литров чистой питьевой негазированной воды ежедневно, принятых равномерными объемами. Чай, кофе, суп, соки, несмотря на свою консистенцию, являются едой, поэтому их не нужно относить к приему воды. При употреблении кофе, на каждую выпитую чашку нужно добавить дополнительный стакан воды.

Рецепты даны для людей в возрасте старше 18 лет. Если вы планируете готовить для ребенка, вам необходимо проконсультироваться с педиатром или детским диетологом перед приготовлением.

Рекомендуемое время приема пищи:

Завтрак с 6:30 до 7:00

Второй завтрак с 10:00 до 10:30

Обед с 13:00 до 14:00

Полдник с 16:00 до 16:30

Ужин с 18:00 до 18:30

На ночь рекомендуем употребить 1 стакан кефира.

Первая неделя

Первый день

<i>Завтрак</i>		
Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Каша из овсяных хлопьев на воде	83	150
Индейка на пару с миксом из свежих овощей	147	100/50
Какао с молоком	64	200
Итого:	294	
<i>Второй завтрак</i>		
Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Печеное яблоко	64	100
Йогурт с гранолой	93	125
Итого:	157	
<i>Обед</i>		
Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Щи вегетарианские	60	250
Форель радужная, фаршированная овощами	228	200/120
Салат Греческий	125	100/20
Компот из ягод	76	200
Итого:	489	
<i>Полдник</i>		
Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Киви	47	1 шт.
Творог с семенами льна	156	100
Итого:	203	
<i>Ужин</i>		
Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Язык говяжий заливной	227	100
Лук-порей, тушенный с грибами	50	150
Чай с молоком	26	200
Итого:	303	
<i>За час до сна</i>		
Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Кефир 1 %-ной жирности	80	200
Итого:	80	
Всего за день	1526	ккал.

Приготовление:

Каша из овсяных хлопьев на молоке

На 2 порции:

- 30 г крупы овсяной или Геркулес
- 170 мл молока
- 114 мл воды
- 0,5 г соли морской

Молоко смешиваем с водой, доводим до кипения. В кипящую жидкость добавляем соль, высыпая крупу, непрерывно помешивая, и варим на медленном огне до готовности.

Индейка на пару с миксом из свежей зелени

На 2 порции:

- 200 г филе индейки
- 70 г корня сельдерея

- 20 мл воды
- 30 г салата микс
- 2 г семян льна

Филе индейки опускаем в кипящую воду и варим на медленном огне до готовности. Достаем индейку и нарезаем на тонкие ломтики. Корень сельдерея нарезаем полукольцами, сбрызгиваем маслом растительным и обжариваем на раскаленной сковороде 3—5 минут, затем добавляем воду и томим еще 5 минут под крышкой. Обжаренный сельдерей охлаждаем до 10°С и добавляем в микс-салат, сверху посыпаем семенами льна.

На порционную тарелку выкладываем ломтики индейки, рядом укладываем микс из зелени с обжаренным сельдереем и семенами льна.

Запеченное яблоко с корицей

На 2 порции:

- 2 некрупных яблока
- 3 г корицы
- ванилин
- ч.л. меда
- 15 г изюма
- 15 г орехов

Моем яблоки, удаляем сердцевину, не разрезая яблока. Оставляем на дне около 1—2 см, т.е. отверстие не должно быть сквозным. Начиняем яблоко смесью орехов, корицы и меда. Нагреваем духовку до 180—200°С и запекаем до готовности (20—30 минут). Время приготовления яблок зависит от сорта. Можно подавать этот десерт, как в холодном, так и в горячем виде.

Йогурт с гранолой

На 2 порции:

- 160 г Йогурта
- 40 г гранолы с сухофруктами (26 г Геркулеса, 6 г изюма, 6 г кураги, 6 г чернослива, 1,5 г масла подсолнечного, 4 г меда)

Для приготовления гранолы изюм, курагу и чернослив, предварительно распариваем, нарезаем мелким кубиком. Добавляем крупу Геркулес, масло и мед. Тщательно перемешиваем и выпекаем в духовке при температуре 170° С 15—20 минут (до золотистого цвета).

В подготовленную креманку выкладываем йогурт, сверху посыпаем гранолой с сухофруктами.

Щи из свежей капусты на овощном отваре со сметаной

На 2 порции:

- 100 г капусты белокочанной
- 60 г картофеля
- 18 г моркови
- 18 г лука репчатого
- 32 г помидоров

- 4 г масла подсолнечного
- 305 мл овощного отвара
- 0,2 г соли крупной
- Лавровый лист
- 20 г сметаны 10%
- 2 г зелени петрушки

Свежую капусту шинкуем соломкой. Морковь режем дольками, соломкой или брусочками. Лук режем дольками или соломкой. Картофель – дольками или кубиком. Помидоры – дольками. Зелень петрушки мелко рубим. Морковь с репчатым луком пассеруем на сковороде с растительным маслом.

В кипящий овощной отвар кладем свежую капусту, и доводим до кипения, после добавляем картофель и вновь доводим до кипения. Добавляем пассерованные лук и морковь и варим до готовности. За 5 минут до окончания варки в щи добавляем помидоры, соль и лавровый лист. Подаем щи со сметаной, посыпаем зеленью петрушки.

Форель радужная, фаршированная овощами

На 2 порции:

- 2 шт. форели радужной (примерно 218 г каждая)
- 0,4 г соли крупной
- 0,2 г перца черного молотого
- 0,4 г зелени тимьяна
- 40 г масла подсолнечного
- 100 г моркови
- 60 г стебля сельдерея
- 40 г лука порея
- 100 г кабачков
- 1 г зелени петрушки

Целую тушку радужной форели, моем в проточной воде, разрезаем вдоль позвоночного столба, аккуратно удаляем позвоночник и реберные кости.

Для начинки из пассерованных овощей: морковь, сельдерей, кабачок, лук порей нарезаем соломкой и обжариваем на разогретой сковороде с растительным маслом в течение 10 минут.

Рыбу выкладываем на лист пергамента брюшной частью вниз, позвоночную часть раскрываем и закладываем начинку из пассерованных овощей. Ставим форель в духовой шкаф на 5—10 минут при температуре 250°C. Перед подачей аккуратно перекладываем рыбу на порционную тарелку, стараясь сохранить форму рыбы с начинкой. Украшаем зеленью.

Салат Греческий (диетический)

На 2 порции:

- 50 г сладкого перца
- 50 г свежего огурца
- 50 г свежих помидоров
- 10 г маслин без косточки
- 10 г оливок без косточки
- 20 г сыра Брынза

- 6 г салатной заправки (4 г масло подсолнечного, 2 г сока лимона, 0,6 г сахара, перец молотый и соль по вкусу)
- 2 г зелени петрушки

Овощи тщательно промываем, у перца удаляем плодоножку с семенами. Овощи выдерживаем 10 минут в 10% солевом растворе, затем ополаскиваем кипяченой охлажденной водой, даем воде стечь.

У помидоров вырезаем место крепления плодоножки. Зелень петрушки разбираем на листочки. Брынзу нарезаем кубиком.

Подготовленные помидоры, перец, огурец нарезаем ломтиками, соединяем все вместе, заправляем салатной заправкой и хорошо перемешиваем. При подаче на стол салат посыпаем брынзой, нарезанной кубиками, украшаем маслинами и оливками, нарезанными кружочками и зеленью петрушки.

Для салатной заправки: соединяем масло подсолнечное и сок лимона, добавляем сахар, соль, молотый черный перец и все тщательно размешиваем.

Язык говяжий заливной

На 2 порции:

- 200 г отварного языка
- 30 г отварной моркови
- 10 г зелени

Для приготовления желе:

- 3 ч. л. желатина на 1 стакан воды

Желатин замочить в воде. Когда желатин разбухнет, довести его до кипения, но не кипятить, остудить. Отварной язык нарезать наискосок тонкими ломтиками. На дно формы налить тонкий слой желе, на желе выложить звездочки или кружочки отварной моркови, веточки зелени, ломтики языка и залить оставшимся желе. Поставить в холодильник для застывания. Перед подачей форму с заливным языком на несколько секунд опустить в горячую воду, затем перевернуть на тарелку и снять форму.



Второй день

Завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Крекер злаковый с грецким орехом	70	20
Запеканка из творога	218	90
Кофе	2	200
Итого:	290	

Второй завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Смузи ягодный	138	320
Итого:	138	

Обед

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Суп из овощей с фасолью стручковой на овощном отваре	66	200
Индейка, тушеная с овощами	183	150
Салат из огурцов с сельдереем	23	100
Компот из ягод	24	200
Итого:	296	

Полдник

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Груша, фаршированная курагой	119	200
Итого:	119	

Ужин

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Кальмар на гриле	174	90
Рататуй с тыквой и орегано	108	150
Перец сладкий	96	100
Чай	2	200
Итого:	380	

За час до сна

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Кефир 1 %-ной жирности	80	200
Итого:	80	
Всего за день	1303	ккал.

Приготовление:

Крекер злаковый с грецким орехом

На 2 порции:

- 15 г крупы Геркулес
- 3 г грецкого ореха
- 1 г меда
- 0,5 г масло подсолнечное
- 12 мл воды

Крупу Геркулес заливаем кипятком на 10—15 минут до набухания. Ядро грецкого ореха измельчаем. Смешиваем в миске набухшую крупу, измельченные грецкие орехи, мед, масло растительное. Полученную массу выкладываем на пергамент, равномерно распределяем слоем в 5—10 мм (для удобства можно использовать смоченный в воде кондитерский шпатель). Готовую массу нарезаем на порции, стараемся не прорезать пергамент и выпекаем в духовом шкафу при температуре 200°C в течение 30 минут до золотистого цвета. Переворачиваем крекеры и запекаем с другой стороны еще 5—7 минут.

Запеканка из творога без сахара

На 2 порции:

- 180 г творога 9% жирности
- 20 г манной крупы
- 5 г яйцо столовое
- 7 г масла сливочного
- 7 г сухарей панировочных
- 7 г сметаны 20%
- Соль и сахар – по вкусу

Протертый творог смешиваем с предварительно заваренной в воде и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Хорошо вымешиваем. Подготовленную массу выкладываем слоем 3—4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность массы разравниваем, смазываем сметаной, запекаем в жарочном шкафу 20—30 минут до образования на поверхности румяной корочки. Готовое блюдо режем на порционные куски и выкладываем на тарелку. Сверху поливаем сметаной или сладким соусом. Можно украсить веточкой мяты.

Смузи «Ягодный микс»

На 2 порции:

- 120 г клубники замороженной
- 120 г вишни без косточек замороженной
- 120 г смородины замороженной
- 30 мл апельсинового сока
- 4 г меда
- 4 г мяты свежей

В блендер помещаем ягоды, добавляем мед и сок и взбиваем до однородной массы. Готовый смузи переливаем в стаканы, украшаем половинкой клубники и мятой.

Суп из овощей с фасолью стручковой на овощном отваре

На 2 порции:

- 80 г кабачков свежих
- 60 г картофеля очищенного
- 16 г моркови очищенной
- 8 г лука репчатого
- 8 г лука-порея
- 36 г фасоли стручковой замороженной
- 4 г масла подсолнечного
- 300 мл воды
- 8 г зелени петрушки

Кабачки и картофель нарезаем кубиком, морковь и лук – мелким кубиком. Морковь и лук пассеруем с добавлением подсолнечного масла. Кабачки и фасоль стручковую припустить по отдельности. В кипящую воду закладываем картофель, доводим до кипения, добавляем пассерованные овощи и варим суп до готовности. За 5—10 минут до окончания варки кладем припущенные кабачки и фасоль, специи, соль. При подаче украшаем измельченной зеленью петрушки.

Индейка тушеная с овощами

На 2 порции:

- 175 г филе бедра индейки
- 6 г масла подсолнечного или оливкового
- 40 г лука репчатого
- 32 г томатной пасты
- 520 г воды для тушения
- 36 г перца сладкого
- 56 г кабачков без кожицы и семян
- 50 г стебля сельдерея
- 3 г чеснока
- 0,6 г соли морской

С бедра индейки срезаем филе, тщательно промываем и даем воде стечь. Филе нарезаем крупным кубиком и слегка обжариваем на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом. Затем добавляем репчатый лук, нарезанный полукольцами, томатную пасту и продолжаем обжаривать еще минут 5—7. Перекладываем заготовку в посуду для тушения, заливаем горячей кипяченой водой и тушим 40—50 минут, периодически помешивая. Далее в тушеную массу добавляем перец и цукини, нарезанные крупным кубиком, если нужно, добавляем воду и тушим еще 30 минут. По окончании добавляем рубленый чеснок, сельдерей, нарезанный полукольцами, соль и тушим еще 10 минут. Подаем в порционных тарелках.

Салат из свежих огурцов и сельдерея

На 2 порции:

- 100 г свежих огурцов
- 4 г укропа
- 100 г стебля сельдерея

Зелень укропа и сельдерея мелко шинкуем, огурцы нарезаем брусочками, соединяем все вместе, аккуратно перемешиваем, чтобы не подавить огурцы. Салат выкладываем на тарелку горкой.

Компот из ягод

На 2 порции:

- 65 г облепихи замороженной
- 400 мл воды

Замороженную облепиху, не размораживая, закладываем в кипящую воду и доводим до кипения. Провариваем 1—2 минуты. Охлаждаем до 12—15°C и разливаем в бокалы.

Груша, фаршированная курагой

На 2 порции:

- 400 г груш (2 штуки)
- 50 г кураги
- Мята свежая для украшения

Распаренную предварительно курагу нарезаем соломкой или кубиком. У подготовленных груш, не очищая от кожицы, аккуратно удаляем семенное гнездо. В образовавшуюся полость помещаем курагу. Груши выкладываем на противень, сбрызгиваем водой и запекаем в духовке при температуре 120—140°C в течение 10—15 минут. Перед подачей запеченные груши украшаем зеленью мяты.

Кальмар на гриле

На 2 порции:

- 270 г очищенной тушки кальмара
- 6 г масла подсолнечного
- 0,2 г приправы для гриля

На подготовленной и очищенной тушке кальмара делаем неглубокие надрезы по всей поверхности под углом 45°, сбрызгиваем тушку растительным маслом, посыпаем специями. Затем тушку нарезаем на ромбы длиной 4 см и обжариваем 3—4 минуты на раскаленной сковороде гриль предварительно смазанной растительным маслом.

Рататуй с тыквой и орегано

На 2 порции:

- 120 г кабачков очищенных
- 115 г тыквы очищенной
- 66 г помидоров
- 40 г лука репчатого
- 12 г масла растительного
- 3 г чеснока очищенного
- Лавровый лист
- 0,5 г орегано
- 3 г зелени петрушки

Репчатый лук нарезаем перьями, смешиваем с орегано, измельченным чесноком, добавляем лавровый лист и все пассеруем на сковороде с растительным маслом минут 7—10. К пассерованному луку добавляем нарезанные кубиком тыкву и помидоры и продолжаем тушить на медленном огне в течение 20 минут, периодически помешивая. В конце приготовления добавляем нарезанные кубиком кабачки и готовим еще 7—10 минут на среднем огне. Раскладываем блюда в порционные тарелки и украшаем зеленью петрушки.

Перец сладкий

На 2 порции:

- 200 г перца сладкого
- 4 г зелени укропа

Перец сладкий моем, удаляем плодоножку с семенами. Нарезаем квадратами и укладываем на тарелку. Сверху оформляем зеленью укропа.



Третий день

Завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Каша пшенная с тыквой	84	100
Творожок десертный со злаками	166	125
Чай с корицей	16	200
Итого:	266	

Второй завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Яблоко запеченное с творогом	172	220
Компот из вишни без сахара	29	200
Итого:	201	

Обед

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Суп-пюре из брокколи	75	250
Гуляш из говядины со стручковой фасолью	216	100/150
Салат из помидоров черри с рукколой	52	100
Чай	2	200
Итого:	345	

Полдник

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Шоколад горький	6	5
Омлет белковый с овощами	148	200
Итого:	154	

Ужин

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Перец фаршированный	230	200
Овощная нарезка: редис, огурец, зеленый лук	24	150
Чай зеленый с медом	49	200
Итого:	303	

За час до сна

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Кефир 1 %-ной жирности	80	200
Итого:	80	
Всего за день	1349	ккал.

Приготовление:

Яблоко, фаршированное творогом

На 2 порции:

- 2 шт. яблок
- 100 г творога 1,8% жирности
- 1 г свежей мяты

У яблок аккуратно удаляем сердцевину, не прорезая дна яблока, образовавшую полость заполняем творогом. Фаршированные яблоки размещаем на противень, интенсивно сбрызгиваем водой и запекаем при температуре 120—140°C в течение 10—15 минут. Перед подачей яблоки украшаем зеленью мяты.

Компот из вишни

На 2 порции:

- 120 г вишни замороженной без косточек
- 320 мл воды

Вишню, не размораживая, закладываем в кипящую воду, доводим до кипения и провариваем 7 минут. Немного остужаем и разливаем по бокалам.

Суп-пюре из капусты брокколи

На 2 порции:

- 156 г брокколи замороженной
- 100 мл молока
- 260 мл воды
- 3 г муки пшеничной
- 4 г масло сливочного
- 20 мл сливок 10%
- 10 г яйца
- 0,5 г соли морской
- 2 г зелени укропа

Капусту, не размораживая, закладываем в кипящую воду, отвариваем до готовности, протираем через сито или пробиваем блендером. Из муки, 30 мл молока готовим белый соус, для этого муку подсушиваем на сковороде без жира и жидкостей до светло-желтого цвета, остужаем. Муку подготовленную разводим кипяченым молоком и, непрерывно помешивая, варим на слабом огне 7—10 минут, процеживаем. Из оставшегося молока и яиц готовим яично-молочную смесь, для этого яичный желток размешиваем и постепенно добавляем горячее молоко тонкой струйкой. Затем смесь помещаем на водяную баню и провариваем до загустения, не доводя смесь до закипания, в конце процеживаем. В овощной отвар с протертой капустой брокколи добавляем белый соус, соль, сливки, доводим до кипения. Убираем жар и заправляем суп яично-молочной смесью. При подаче добавляем в суп кусочек сливочного масла и украшаем зеленью.

Салат из помидоров черри и рукколы

На 2 порции:

- 145 г помидоров черри
- 40 г рукколы
- 2 г зелени петрушки
- 7 мл масла подсолнечного
- 3 мл сока лимона
- Перец черный молотый и соль – по вкусу

Рукколу выкладываем на тарелку горкой, сверху выкладываем помидоры черри, разрезанные пополам, поливаем салатной заправкой, для приготовления которой сок лимона соединяем с растительным маслом. Добавляем соль и перец и все тщательно перемешиваем.

Омлет белковый с овощами

На 2 порции:

- 4 яйца (только белок)
- 35 мл молока
- 30 г цветной отваренной капусты
- 30 г отваренной капусты брокколи
- 30 г свежих помидоров

Заранее приготовленные и охлажденные овощи нарезаем кубиком и укладываем в смазанную маслом форму для запекания. Заливаем белковой массой, для приготовления которой к белкам добавляем молоко и взбиваем до однородной массы. Готовим омлет в духовке. При подаче режем на порционные куски.

Гуляш из говядины со стручковой фасолью

На 2 порции:

- 220 г говядины
- 350 г стручковой фасоли
- 1 луковица
- томатная паста – по желанию
- мелко нарезанная зелень – по желанию

Продукты берем с учетом потерь при тепловой обработке. Говядину нарезаем кусочками, тушим в небольшом количестве воды под крышкой 25—30 минут. Затем добавляем нарезанный репчатый лук, стручковую фасоль (свежую, консервированную или замороженную), томатную пасту – по желанию. Тушим до готовности еще 20 минут. При подаче посыпаем мелко нарезанной зеленью.

Перец фаршированный

На 2 порции:

- 4 больших сладких перца
- 150 г фарша говяжьего
- 2 ст. л. без верха риса отварного
- 1 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука
- 1 ст. л. натертой моркови
- 1 яйцо
- мелко нарезанная зелень
- 1 ст. л. томатной пасты – по желанию

Из сладкого перца удаляем сердцевину, наполняем подготовленным фаршем (смешиваем фарш говяжий, отварной рис, репчатый лук, морковь и белок яйца). Укладываем перцы в глубокую посуду, наполненную кипящей водой, так, чтобы перец был покрыт водой (при желании добавить 1 ст. л. томатной пасты). Готовим под крышкой 30—35 минут.

При подаче на стол посыпаем мелко нарезанной зеленью.



Четвертый день

Завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Омлет с помидорами запеченный	155	100
Каша пшеничная на воде	79	150
Чай зеленый	2	200
Итого:	236	

Второй завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Киви	71	2 шт.
Желе из черной смородины	121	150
Итого:	192	

Обед

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Суп-пюре из кабачков	39	250
Мусака с говядиной	202	50/100
Салат из капусты белокачанной с огурцом	74	75
Компот из смородины	9	200
Итого:	324	

Полдник

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Мусс из клубники	32	100
Творог с медом	117	100/10
Итого:	149	

Ужин

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Треска в кунжуте со спаржей отварная	219	120/100
Салат из красного болгарского перца с йогуртом	40	100/20
Чай зеленый с жасмином	16	200
Итого:	275	

За час до сна

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Кефир 1 %-ной жирности	80	200
Итого:	80	
Всего за день	1256	ккал.

Приготовление:

Омлет с помидорами запеченный

На 2 порции:

- 3 яйца
- 30 мл молока
- 60 г помидоров
- 15 г репчатого лука
- 8 г масла сливочного
- Соль по вкусу

Помидоры и лук мелко режем, пассируем на сливочном масле. Пассированные овощи выкладываем в форму для запекания, смазанную маслом, равномерно распределяя овощи по форме. Сверху заливаем омлетной массой из молока и яиц, запекаем в духовке при температуре 160—170°C 15—20 минут. Перед подачей омлет нарезаем на порции в форме квадрата, прямоугольника или ромба.

Каша пшеничная на воде

На 2 порции:

- 55 г крупы пшеничной

- 370 мл воды
- 0,8 г соли морской

Хорошо промытую крупу заливаем водой и варим 20—30 минут, после чего сливаем лишнюю воду, добавляем соль и варим до готовности на слабом огне, помешивая. Перед подачей слегка охладить кашу.

Мусака с говядиной

На 2 порции:

- 100 г говядины
- 5 г моркови
- 5 г лука репчатого
- 0,3 г соли
- 110 г перца сладкого
- 110 г баклажанов
- 70 г стебля сельдерея
- 0,5 г зелени тимьяна
- 1 г чеснока
- 120 мл воды
- 20 г сыра
- 1 г зелени укропа

Хорошо вымытый баклажан нарезаем дольками толщиной 3—4 мм, заливаем подсоленной водой и оставляем на 10—15 минут. За это время из баклажана выйдет неприятная горечь. Мясо залить холодной водой, доводим до кипения и варим на умеренном нагреве 2—2,5 часа. Готовое отварное мясо пропускаем через мясорубку. Сладкий перец и корень сельдерея нарезаем мелким кубиком, выкладываем в жаропрочную емкость и запекаем в духовке при температуре 160—170°C в течение 7—8 минут.

На порционную сковороду или в форму слоями выкладываем фарш из отварной говядины, сверху выкладываем слой запеченных овощей, добавляем измельченный чеснок. Сверху чешуей выкладываем баклажан, нарезанный и вымоченный в солевом растворе, посыпаем тертым сыром, добавляем немного воды и запекаем в духовке при температуре 160—170°C в течение 15 минут.

Готовое блюдо подается в порционной сковороде или форме, перед подачей украсить зеленью укропа и веточкой тимьяна.

Салат из капусты белокочанной с огурцом

На 2 порции:

- 100 г капусты белокочанной
- 3 г соли крупной
- 1,5 г укропа

Для заправки:

- 11 г масла подсолнечного
- 5 мл лимонного сока
- 1,2 г сахара
- Молотый черный перец – по вкусу
- 1,5 г зелени петрушки

Капусту шинкуем, посыпаем солью и перетираем до мягкости и выделения сока. Образовавшийся сок сцеживаем. Огурцы нарезаем мелкой соломкой и соединяем с отжатой капустой, добавляем мелко нарубленную зелень и тщательно перемешиваем. Перед подачей на стол заправляем салат и украшаем зеленью петрушки.

Для приготовления заправки салатной растительное масло смешивают с сахаром и солью, добавляем черный молотый перец и сок лимона. Все тщательно перемешиваем до однородной массы.

Компот из смородины

На 2 порции:

- 70 г смородины замороженной
- 500 мл воды

Смородину, не размораживая, помещаем в кипящую воду, доводим компот до кипения и провариваем минут 5—7. Перед подачей немного охлаждаем.

Треска в кунжуте печеная

На 2 порции:

- 300 г филе трески
- 3 г кунжута
- 0,4 г соли крупной
- 3 г масла растительного

Филе трески нарезаем на порционные куски, каждый посыпаем крупной солью, панируем в кунжуте и выкладываем на противень, смазанный маслом. Запекаем треску в духовке при температуре 200—250°C в течение 15—20 минут до образования золотистой корочки. Подаем с отварной спаржей.

Спаржа зеленая отварная

На 2 порции:

- 200 г спаржи
- 0,5 г соли крупной
- 3 г масла растительного

Замороженную спаржу, не размораживая, укладываем в один слой на противень, смазанный растительным маслом и отправляем в духовку, разогретую до 100°C на 7—10 минут, затем спаржу очищаем от тонкой кожицы, которая может горчить. Очищенную спаржу возвращаем на противень и готовим еще 5—7 минут в разогретой до 100°C духовке.



Пятый день

Завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Каша ячневая на молоке	118	200
Творог	105	100
Кофе или чай	2	200
Итого:	225	

Второй завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Печеное яблоко с начинкой из творога	145	220
Напиток имбирно-лимонный	45	200
Итого:	190	

Обед

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Борщ на овощном отваре со сметаной	81	250/10
Говядина, тушенная с болгарским перцем	212	100
Салат из сельдерея, огурца и зеленого лука	35	130/20
Компот из кураги без сахара	69	200
Итого:	397	

Полдник

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Грейпфрут	63	200
Йогурт нежирный	85	125
Итого:	148	

Ужин

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Дорада припущенная с бурым рисом	336	100/80
Карпаччо из помидоров с рукколой	49	150
Чай зеленый	2	200
Итого:	387	

За час до сна

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Кефир 1 %-ной жирности	80	200
Итого:	80	
Всего за день	1427	ккал.

Приготовление:

Каша ячневая на молоке

На 2 порции:

- 50 г крупы ячневой
- 220 мл молока
- 150 мл воды
- 0,8 г соли крупной

Молоко соединяем с водой ставим на плиту для закипания. Промытую крупу засыпаем в кипящее молоко с водой, уменьшаем нагрев и, варим до готовности, помешивая.

Творог со сметаной

На 2 порции:

- 160 г творога 9% жирности (можно взять творог с меньшей жирностью)
- 40 г сметаны 10% жирности

В тарелку выкладываем творог, заправляем сметаной или подаем сметану в отдельном соуснике. Блюдо можно украсить несколькими свежими ягодами.

Напиток имбирно-лимонный

На 2 порции:

- 30 г очищенного корня имбиря
- 20 г меда
- 36 мл лимонного сока
- 400 мл воды
- 5 г свежей мяты

Очищенный корень имбиря и лимоны нарезаем кубиком, затем измельчаем блендером в пасту. Заливаем водой и доводим до кипения. Напиток процеживаем, добавляем мед и мяту. Подаем охлажденным или комнатной температуры.

Борщ на овощном отваре (диетический)

На 2 порции:

- 80 г очищенной свеклы
- 40 г шинкованной белокочанной капусты
- 40 г очищенного картофеля
- 25 г очищенной моркови
- 25 г очищенного репчатого лука
- 25 г помидоров
- 4 г подсолнечного масла
- 400 мл овощного отвара
- 0,5 г соли морской
- 2 г зелени петрушки
- 20 г сметаны 10%

Свеклу очищенную варим целиком, после приготовления нарезаем соломкой. Морковь и лук репчатый шинкуем и пассеруем с добавлением свежих помидоров, нарезанных соломкой. Помидоры предварительно бланшируем, снимаем кожицу, удаляем сердцевину. В кипящий отвар закладываем нашинкованную белокочанную капусту, доводим до кипения. Добавляем нарезанный брусочками картофель, варим 10—15 минут. Закладываем пассерованные овощи, вареную свеклу и варим борщ до готовности. За 5—10 минут до окончания варки кладем соль, специи. Борщ подаем в тарелке со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Карпаччо из свежих помидоров и рукколы

На 2 порции:

- 200 г спелых помидоров
- 90 г салата руккола
- 5 г соуса Песто (для соуса 5 г чеснока, 2 г кедрового ореха, 4 г зелени петрушки, 2 г пармезана, 2 г масла подсолнечного)

Помидоры нарезаем кружочками, аккуратно выкладываем на тарелку, сверху горкой выкладываем рукколу, края тарелки декорируем соусом Песто. Для приготовления соуса чеснок, кедровые орешки, зелень петрушки, сыр и растительное масло смешиваем, измельчаем блендером до однородной массы.

Дорада припущенная

На 2 порции:

- 220 г филе Дорадо
- 6 г репчатого лука
- 2 г соли морской

Порционные куски рыбы выкладываем в сотейник в один ряд, перекладываем нарезанным полукольцами луком, заливаем горячей водой, добавляем соль и припускаем 10—15 минут при закрытой крышке. Готовую рыбу подаем с гарниром.

Рис отварной

На 2 порции:

- 40 г риса
- 1 г соли
- 110 мл воды

В подсоленную воду засыпаем хорошо промытую рисовую крупу, уменьшаем нагрев, закрываем крышкой и варим, периодически помешивая при слабом кипении. Когда рис станет густым, выключаем нагрев, закрываем крышкой и оставляем на 1 час для упревания. Вместо обычного риса можно использовать бурый или дикий рис.



Шестой день

Завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Яйцо, фаршированное креветками	94	75
Каша пшенная на молоке	203	150
Листья салата, помидор, зелень с йогуртом	34	80/20
Чай зеленый	2	200
Итого:	333	

Второй завтрак

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Печеное яблоко, фаршированное изюмом	78	150
Конфеты из ягод	6	30
Итого:	84	

Обед

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Чечевичная похлебка с луком-пореем и шпинатом	135	250
Говядина отварная	316	100
Кабачок тушеный (или гриль)	59	150
Компот из красной смородины	72	200
Итого:	582	

Полдник

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Ананас	68	130
Фреш яблочный	91	150
Итого:	159	

Ужин

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Окунь в икорном соусе	167	60/40/2
Пюре из картофеля и брокколи	76	150
Овощная нарезка: огурец, зелень	15	80/20
Напиток из цикория	11	200
Итого:	269	

За час до сна

Наименование блюда:	Ккал:	Масса гр:
Кефир 1 %-ной жирности	80	200
Итого:	80	
Всего за день	1507	ккал.

Приготовление:

Яйцо, фаршированное креветками

На 2 порции:

- 2 яйца
- 40 г очищенных отварных креветок
- 20 г йогурта или сметаны 10%
- 4 г зелени петрушки

Сваренное вкрутую яйцо разрезаем вдоль, отделяем желток, который протираем с мелко нарезанными вареными креветками и зеленью петрушки. Массу заправляем йогуртом или сметаной и наполняем яичные белки. При подаче украшаем зеленью петрушки.

Конфеты из ягод

На 2 порции:

- 4 г агар-агара
- 16 мл воды
- 20 г клубники замороженной
- 15 г брусники замороженной
- 6 г изюма

- 10 г кураги
- 0,25 г стевиозида (сахарозаменитель) или 3,2 г меда

Агар-агар заливаем теплой водой (температура 35—40°C) и оставляем на 30 минут до полного набухания. Промытую курагу и изюм заливаем кипятком и оставляем для набухания. К ягодам добавляем набухшую курагу и изюм, измельчаем блендером до образования однородной массы. Полученную конфетную массу соединяем с агар-агаром, тщательно перемешиваем и доводим до кипения, но не кипятим. Массу протираем через сито, разливаем в формы (можно использовать половинки шкурок цитрусовых) и оставляем в холодильнике до полного остывания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.