

Внизу под первой неделей прочтите все дополнительные правила о некоторых продуктах обязательно! (За один день до окончания недели сообщите мне, что бы я вам скинула меню на следующий период)

Нажмите на блюдо синими буквами-откроется рецепт.

В любом рецепте где есть мясо, например филе курицы и вам его не хочется- можно заменить на говядину постную, телятину, индейку, рыбу не жирную, куриные сердечки и желудочки, кальмары, сою. По граммам класть по меню.

Также если вы не хотите например овсянку-можно заменить на гречку, кус кус, ячку, бурый или нешлифованный, дикий рис, чечевицу, нут, горох. Макароны едим только по меню!!

1 НЕДЕЛЯ (АДАПТАЦИЯ, ПРИВЫКАНИЕ)

1 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Овсянка (70гр сухой)на воде + ягоды горсть
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 120гр +углевод 50гр. сухого + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Грудка гриль + крупа любая+ салатик овощной
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко, яблоко зеленое.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

2 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Омлет с сыром и зеленью
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Рыба запеченная с овощами под сыром
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи , кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко, яблоко зеленое.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

3 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Гречневая каша с помидорами (70 гр сухой)
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Котлетки куриные с брокколи +салатик овощной
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко, яблоко зеленое.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

4 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Ленивая овсянка (30 гр сухой)
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
ПП Рафаэлло, Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
ПП пицца (скушать половину)
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко, яблоко зеленое.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

5 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Глазунья с помидорами
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 120гр +углевод 50гр. сухого + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч .
Рис ризотто с гриба ми или морепродуктами (рис 50гр сухого) или овощами
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко, яблоко зеленое.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)



6 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Творог с ягодами и джемом
Перекус (100-150гр.) 11-12ч
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Курочка гриль с овощами
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко, яблоко зеленое.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Овсянка с ягодами или медом
Перекус (100-150гр.) 11-12ч
Плитка шоколада горького 30 гр. или любой из прошлых перекусов
Обед (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Оладушки кабачковые (250 гр) или овощное рагу с рыбой или курицей
Перекус (100-150гр.) 16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко, яблоко зеленое.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

В любом рецепте где есть мясо например филе курицы-его можно заменить на говядину постную, телятину, индейку, рыбу, куриные сердечки и желудочки. По граммам класть по меню.

ЗАМЕТКА О ПЕРЕКУСАХ. Если фрукт то 150 гр, если овощи то 150гр(можно в виде салата с оливковым маслом), Если орехи то только орехи 20гр,если сухофрукты то только 50 гр и не с чем не мешать как и прежние позиции, можно сделать на перекусы [конфетки](#) (50 гр на перекус кушать). Если выбираете [хлебцы бутербродики](#), то 20 гр хлебцев(2 шт доктор кернер)+сверху тонкий слой творожного сыра и овощи (семга, икра), если выбираете кефир то можно добавить клетчатку туда или отруби, ягоды горсть или половинку зеленого яблока.

1)О сыре; Девочки огромная просьба и просто совет-хотите худеть сыр покупайте Лайт например натура или Ольтермани с жирностью не более 20% . Это относится и к твердым и творожным сортам. Иначе если вы купите обычный желтый сыр в котором 50 % жира то вы просто останетесь как с целлюлитом, так и с лишним весом! И класть в блюда во время похудения сыр по минимуму! Где можно обойтись без него можно и не кушать!!Лучше добавить ложку активии 1.5%!На вкус как сметана.

2) Солить можно, но только в 2 раза меньше, чем обычно.

3) Главные приемы пищи нельзя! А вот перекусы еще немного прощаются, но если вам просто не охота есть то можете перекус заменить на один овощ например, что бы не нарушать метаболизм! Меню рассчитано на здоровое правильное похудение, никогда не торопитесь их терять очень быстро. Дальше, когда вы получите вес своей мечты вы сможете кушать почти в два раза больше, при этом сохраняя вес, просто надо грамотно подходить к выбору продуктов, читая состав и калорийность. Не брать слишком жирное! Поэтому сейчас "Всё в ваших руках-а именно тело вашей мечты и здоровье" !Если не можете по каким либо причинам поддерживать фигуру спортом ,то вы просто обязаны её "радовать" правильным питанием!

4)Все каши варятся на воде без добавления масла. Исключение с утра в овсянку 50/50 с водой можно, но по возможности без молока.

5) Творог и др. молочная продукция (кроме сыра) не более 2% жирности.

6) По утрам можно пить чайную ложку льняного масла перед едой с водой за 30 минут или добавлять ее в обед (не вечером) в овощной салатик. Ведь мы хотим иметь здоровый цвет кожи, красивые волосы и ногти, поэтому жиры тоже важны в питании.

7) Еще раз о воде. Пить ее много и чистой - 8 стаканов минимум (кофе, чай и соки сюда не входят). За 30 минут перед едой и не раньше чем через 30 минут после еды. Запивать пищу тоже нельзя. Если противно можно разбавлять лимончиком, но не натошак! При гастрите нельзя. Если вы забываете можно на телефоне ставить напоминания, или скачать программу, которые напоминают об этом.