

Рацион на 21 день для комфортного снижения веса

Все рецепты указаны на одну базовую женскую порцию. В зависимости от потребностей, объем порции может быть увеличен или уменьшен. Также в каждом блюде можно увеличить, или уменьшить количество мяса или крупы.

Снижение веса не должно сопровождаться постоянной слабостью, головокружением, нарушением сна, сильной зябкостью или навязчивыми мыслями о еде. При таких симптомах рацион нужно пересмотреть.

Если после еды остается голод, сначала увеличьте овощи и белковую часть. При высокой физической активности добавьте 30-60 г готовой крупы к обеду.

День 1

Завтрак

Зеленая шакшука с авокадо

На 1 порцию: 2 яйца, шпинат 70 г, цукини 100 г, зеленый горошек 50 г, авокадо 40 г, ржаной хлебец 25 г

Как приготовить: цукини и горошек потушите 5 минут, добавьте шпинат и яйца. Готовьте под крышкой. Подавайте с авокадо и хлебцем.

Обед

Боул с индейкой, киноа и рукколой

На 1 порцию: филе индейки 160 г, киноа 120 г в готовом виде, огурец 100 г, помидор 100 г, руккола 40 г, оливковое масло 5 г, лимон

Как приготовить: индейку запеките со специями. Выложите в миску киноа, овощи и рукколу, добавьте нарезанную индейку, масло и лимонный сок.

Ужин

Лосось с брокколи и цукини

На 1 порцию: лосось 160 г, брокколи 200 г, цукини 150 г, лимон, укроп

Как приготовить: рыбу и овощи запекайте 18-20 минут при 190 °С. Перед подачей добавьте лимонный сок и укроп.

День 2

Завтрак

Овсянка с грушей, йогуртом и чиа

На 1 женскую порцию: овсяные хлопья долгой варки 45 г, натуральный греческий йогурт 150 г, груша 120 г, семена чиа 10 г, корица

Как приготовить: сварите овсянку на воде. Добавьте йогурт, кусочки груши, чиа и корицу.

Обед**Куриные тефтели с гречкой и капустным салатом**

На 1 порцию: куриный фарш 170 г, гречка 120 г в готовом виде, капуста 150 г, морковь 60 г, зелень, оливковое масло 5 г

Как приготовить: сформируйте тефтели и запеките 20 минут. Капусту соедините с морковью и зеленью, заправьте маслом. Подавайте с гречкой.

Ужин**Тофу с брокколи, перцем и кунжутом**

На 1 порцию: тофу 170 г, брокколи 180 г, болгарский перец 120 г, кунжут 8 г, чеснок, лимон

Как приготовить: тофу и овощи быстро припустите на сухой сковороде с 2-3 ложками воды. Добавьте чеснок, лимонный сок и кунжут.

День 3

Завтрак**Омлет с грибами, рикоттой и рукколой**

На 1 порцию: 2 яйца, грибы 100 г, рикотта 40 г, руккола 40 г, помидор 120 г, цельнозерновой хлеб 30 г

Как приготовить: грибы потушите до мягкости, залейте яйцами. Добавьте рикотту. Подавайте с рукколой, помидором и хлебом.

Обед**Чечевичный суп с индейкой**

На 1 порцию: индейка 150 г, чечевица 130 г в готовом виде, морковь 60 г, сельдерей 60 г, помидор 120 г, шпинат 50 г

Как приготовить: индейку и овощи нарежьте, залейте водой и варите 20 минут. Добавьте чечевицу и шпинат, прогрейте еще 5 минут.

Ужин**Теплый салат с креветками, цукини и авокадо**

На 1 порцию: креветки 170 г, цукини 180 г, огурец 100 г, руккола 50 г, авокадо 50 г, лимон

Как приготовить: креветки отварите или быстро припустите. Цукини слегка подрумяньте без темной корочки. Соедините все с рукколой и лимоном.

День 4

Завтрак

Творожная чаша с ягодами и льном

На 1 порцию: творог 2-5% 170 г, натуральный йогурт 50 г, ягоды 120 г, молотые семена льна 10 г, грецкие орехи 10 г

Как приготовить: соедините творог с йогуртом. Добавьте ягоды, лен и измельченные орехи.

Обед

Перец, фаршированный индейкой и булгуром

На 1 порцию: болгарский перец 2 небольших, фарш индейки 160 г, булгур 100 г в готовом виде, помидор 100 г, зелень

Как приготовить: смешайте индейку, булгур, помидор и зелень. Наполните половинки перца и запекайте 30 минут при 185 °С.

Ужин

Куриное филе с цветной капустой и фасолью

На 1 порцию: куриное филе 170 г, цветная капуста 200 г, стручковая фасоль 150 г, чеснок, паприка, лимон

Как приготовить: курицу натрите специями и запеките. Овощи приготовьте на пару или потушите, добавьте чеснок и лимон.

День 5

Сочетаем привычные продукты по принципу сбалансированной тарелки.

Завтрак

Оладьи из цуккини с яйцом и творожным соусом

На 1 порцию: цуккини 180 г, яйцо 1 шт., овсяные хлопья 25 г, творог 100 г, натуральный йогурт 30 г, укроп, огурец 120 г

Как приготовить: цуккини натрите и отожмите, смешайте с яйцом и измельченными хлопьями. Запеките оладьи. Творог смешайте с йогуртом и укропом.

Обед

Салат с тунцом, нут и рукколой

На 1 порцию: тунец в собственном соку 130 г, нут 120 г в готовом виде, огурец 100 г, помидор 120 г, руккола 50 г, оливки 20 г, лимон

Как приготовить: слейте жидкость с тунца и нута. Соедините с овощами, рукколой и оливками, заправьте лимонным соком.

Ужин**Рагу из индейки с баклажаном и томатами**

На 1 порцию: филе индейки 170 г, баклажан 180 г, помидор 150 г, болгарский перец 100 г, чеснок, петрушка

Как приготовить: индейку и овощи нарежьте кубиками, сложите в сотейник и тушите под крышкой 20-25 минут. Добавьте чеснок и петрушку.

День 6

Завтрак**Гречневая чаша с яйцом и авокадо**

На 1 порцию: гречка 120 г в готовом виде, 2 яйца, авокадо 40 г, огурец 120 г, шпинат 50 г

Как приготовить: яйца сварите или приготовьте пашот. Выложите гречку, шпинат, огурец и авокадо, сверху добавьте яйца.

Обед**Курица с перловкой и грибами**

На 1 порцию: куриное филе 160 г, перловка 120 г в готовом виде, грибы 120 г, цукини 100 г, зелень, оливковое масло 5 г

Как приготовить: курицу запеките. Грибы и цукини потушите, смешайте с перловкой и зеленью, добавьте масло.

Ужин**Ленивые голубцы с курицей и грибами**

На 1 порцию: куриный фарш 170 г, капуста 220 г, грибы 100 г, помидор 120 г, лук 30 г

Как приготовить: все мелко нарежьте, смешайте и тушите под крышкой 25 минут. При необходимости добавьте немного воды.

День 7

Завтрак**Овсяные панкейки с рикоттой и ягодами**

На 1 порцию: овсяные хлопья 40 г, яйцо 1 шт., натуральный йогурт 50 г, рикотта 70 г, ягоды 120 г

Как приготовить: измельчите хлопья, смешайте с яйцом и йогуртом. Выпекайте панкейки на сухой сковороде. Подавайте с рикоттой и ягодами.

Обед**Чечевичные котлеты с киноа и свекольным салатом**

На 1 порцию: чечевица 160 г в готовом виде, яйцо 1 шт., киноа 90 г в готовом виде, свекла 150 г, руккола 40 г, кунжут 5 г

Как приготовить: чечевицу разомните с яйцом, сформируйте котлеты и запеките. Свеклу соедините с рукколой и кунжутом. Подавайте с киноа.

Ужин**Курица с брокколи и сладким перцем**

На 1 порцию: куриное филе 170 г, брокколи 180 г, болгарский перец 150 г, чеснок, паприка, лимон

Как приготовить: курицу и овощи выложите в форму, добавьте специи и запекайте 20-25 минут. Перед подачей сбрызните лимоном.

День 8

Завтрак**Тост с хумусом, авокадо и рукколой**

На 1 порцию: цельнозерновой хлеб 60 г, хумус 50 г, авокадо 40 г, руккола 40 г, помидор 120 г, яйца 2 шт.

Как приготовить: подсушите хлеб, нанесите хумус, добавьте авокадо и рукколу. Подавайте с яйцами и помидором.

Обед**Табуле из киноа с курицей**

На 1 порцию: куриное филе 160 г, киноа 120 г в готовом виде, огурец 100 г, помидор 120 г, петрушка 30 г, оливковое масло 5 г, лимон

Как приготовить: курицу запеките и нарежьте. Смешайте киноа с овощами и петрушкой, добавьте курицу, масло и лимон.

Ужин**Лодочки из цукини с индейкой**

На 1 порцию: цукини 250 г, фарш индейки 170 г, помидор 120 г, шпинат 60 г, чеснок

Как приготовить: разрежьте цукини, выньте часть мякоти и смешайте ее с индейкой, помидором и шпинатом. Наполните лодочки и запекайте 25 минут.

День 9

Завтрак

Запеченная овсянка с яблоком

На 1 порцию: овсяные хлопья 45 г, яйцо 1 шт., яблоко 130 г, натуральный йогурт 120 г, корица, семена чиа 5 г

Как приготовить: смешайте хлопья, яйцо, половину йогурта, яблоко и корицу. Запекайте 20 минут. Подавайте с оставшимся йогуртом и чиа.

Обед

Котлеты из чечевицы и грибов с салатом

На 1 порцию: чечевица 160 г в готовом виде, грибы 100 г, яйцо 1 шт., свекла 120 г, капуста 120 г, руккола 40 г, оливковое масло 5 г

Как приготовить: грибы потушите, смешайте с чечевицей и яйцом, сформируйте котлеты и запеките. Овощи соедините с рукколой и маслом.

Ужин

Форель со спаржей и пюре из цветной капусты

На 1 порцию: форель 160 г, спаржа 160 г, цветная капуста 220 г, лимон, укроп

Как приготовить: форель и спаржу запеките. Капусту отварите и измельчите с небольшим количеством горячей воды. Добавьте лимон и укроп.

День 10

Завтрак

Яичные маффины со шпинатом и авокадо

На 1 порцию: 2 яйца, творог 70 г, шпинат 70 г, помидор 100 г, болгарский перец 60 г, авокадо 40 г

Как приготовить: овощи нарежьте, смешайте с яйцами и творогом, разложите по формочкам и запекайте 15 минут. Подавайте с авокадо.

Обед

Рагу из индейки и нута

На 1 порцию: индейка 150 г, нут 120 г в готовом виде, цукини 150 г, помидор 150 г, шпинат 50 г, чеснок

Как приготовить: индейку и цукини потушите 15 минут, добавьте помидор, нут и шпинат. Готовьте еще 7 минут.

Ужин**Мидии в томатах с большим зеленым салатом**

На 1 порцию: мидии 200 г, помидор 180 г, чеснок, петрушка, огурец 120 г, листовой салат 80 г, лимон

Как приготовить: мидии прогрейте с томатами и чесноком 5-7 минут. Подавайте с салатом из огурца, листовой зелени и лимона.

День 11

Завтрак**Пшениная каша с грушей и творогом**

На 1 порцию: пшено 45 г в сухом виде, творог 100 г, груша 120 г, ядра конопли 10 г, корица

Как приготовить: сварите пшено на воде. Добавьте творог, грушу, семена конопли и корицу.

Обед**Салат с курицей, булгуром и авокадо**

На 1 порцию: куриное филе 160 г, булгур 110 г в готовом виде, авокадо 40 г, руккола 50 г, огурец 100 г, помидор 120 г, лимон

Как приготовить: курицу запеките и нарежьте. Соедините с булгуром, овощами, авокадо и рукколой, добавьте лимон.

Ужин**Тофу с капустой и стручковой фасолью**

На 1 порцию: тофу 180 г, краснокочанная капуста 160 г, стручковая фасоль 150 г, морковь 60 г, кунжут 7 г, чеснок

Как приготовить: овощи потушите до состояния аль денте, добавьте кубики тофу и чеснок. Перед подачей посыпьте кунжутом.

День 12

Овощи занимают примерно половину основной тарелки.

Завтрак**Тофу-скрэмбл с овощами**

На 1 порцию: тофу 170 г, шпинат 60 г, помидор 120 г, грибы 100 г, авокадо 35 г, ржаной хлеб 30 г

Как приготовить: тофу разомните вилкой и прогрейте с грибами, помидором и шпинатом. Подавайте с авокадо и хлебом.

Обед**Баклажан, фаршированный индейкой и чечевицей**

На 1 порцию: баклажан 250 г, фарш индейки 150 г, чечевица 100 г в готовом виде, помидор 120 г, зелень

Как приготовить: баклажан разрежьте и запеките 10 минут. Смешайте мякоть с индейкой, чечевицей и томатом, наполните половинки и запекайте еще 20 минут.

Ужин**Запеканка из курицы и брокколи**

На 1 порцию: куриное филе 170 г, брокколи 220 г, яйцо 1 шт., шпинат 50 г, чеснок, паприка

Как приготовить: курицу нарежьте, смешайте с брокколи и шпинатом, залейте взбитым яйцом. Запекайте 25 минут.

День 13

Завтрак**Омлет с творогом, шпинатом и помидатами**

На 1 порцию: 2 яйца, творог 80 г, шпинат 60 г, помидор 130 г, цельнозерновой хлеб 30 г

Как приготовить: яйца смешайте с творогом, добавьте шпинат и приготовьте под крышкой. Подавайте с томатом и хлебом.

Обед**Салат с кальмаром, киноа и рукколой**

На 1 порцию: кальмар 170 г, киноа 110 г в готовом виде, руккола 50 г, огурец 100 г, помидор 120 г, оливковое масло 5 г, лимон

Как приготовить: кальмара отварите 1-2 минуты и нарежьте. Соедините с киноа, овощами и рукколой, заправьте маслом и лимоном.

Ужин**Капустные рулетики с индейкой и овощами**

На 1 порцию: фарш индейки 170 г, листья капусты 220 г, грибы 80 г, морковь 60 г, помидор 120 г

Как приготовить: листья капусты обдайте кипятком. Заверните начинку из индейки, грибов и моркови, залейте измельченным томатом и тушите 25 минут.

День 14

Завтрак

Ночная овсянка с киви и фисташками

На 1 порцию: овсяные хлопья 45 г, натуральный йогурт 170 г, киви 120 г, фисташки 12 г, семена чиа 5 г

Как приготовить: вечером смешайте хлопья, йогурт и чиа. Утром добавьте киви и измельченные фисташки.

Обед

Котлеты из курицы и грибов с диким рисом

На 1 порцию: куриный фарш 170 г, грибы 100 г, дикий или бурый рис 120 г в готовом виде, огурец 120 г, капуста 130 г, зелень

Как приготовить: грибы измельчите, смешайте с фаршем, сформируйте котлеты и запекайте. Подавайте с рисом и овощным салатом.

Ужин

Тофу с баклажаном и кунжутом

На 1 порцию: тофу 180 г, баклажан 180 г, болгарский перец 120 г, помидор 120 г, кунжут 7 г, чеснок

Как приготовить: овощи запекайте 20 минут, затем добавьте тофу и готовьте еще 8 минут. Посыпьте кунжутом.

День 15

Завтрак

Несладкая киноа с яйцом и авокадо

На 1 порцию: киноа 120 г в готовом виде, 2 яйца, шпинат 60 г, авокадо 40 г, огурец 120 г

Как приготовить: киноа прогрейте со шпинатом. Добавьте яйца, приготовленные удобным способом, огурец и авокадо.

Обед

Курица с чечевицей и цветной капустой

На 1 порцию: куриное филе 160 г, чечевица 120 г в готовом виде, цветная капуста 200 г, помидор 120 г, чеснок, паприка

Как приготовить: курицу и капусту потушите со специями, добавьте помидор и чечевицу. Прогрейте 5-7 минут.

Ужин**Креветки в листьях салата с овощной сальсой**

На 1 порцию: креветки 170 г, крупные листья салата 80 г, огурец 100 г, помидор 120 г, болгарский перец 80 г, авокадо 40 г, лимон

Как приготовить: креветки отварите. Овощи и авокадо нарежьте мелко, смешайте с лимоном. Заверните начинку в листья салата.

День 16**Завтрак****Ржаная брускетта с рикоттой и рукколой**

На 1 порцию: ржаной хлеб 60 г, рикотта 70 г, яйцо 1 шт., помидор 130 г, руккола 40 г, авокадо 30 г

Как приготовить: подсушите хлеб, добавьте рикотту, помидор и рукколу. Подавайте с яйцом и авокадо.

Обед**Котлеты из индейки и киноа с капустным салатом**

На 1 порцию: фарш индейки 170 г, киноа 90 г в готовом виде, яйцо 1 шт., капуста 170 г, огурец 100 г, зелень, оливковое масло 5 г

Как приготовить: индейку смешайте с киноа и яйцом, сформируйте котлеты и запекайте. Подавайте с капустой, огурцом, зеленью и маслом.

Ужин**Овощной суп с курицей и нут**

На 1 порцию: куриное филе 150 г, нут 90 г в готовом виде, цветная капуста 130 г, цукини 120 г, сельдерей 50 г, шпинат 50 г

Как приготовить: курицу и овощи варите 18-20 минут. Добавьте нут и шпинат, прогрейте еще 5 минут.

День 17**Завтрак****Перловка с грибами и яйцом**

На 1 порцию: перловка 120 г в готовом виде, 2 яйца, грибы 110 г, шпинат 50 г, огурец 120 г

Как приготовить: грибы потушите со шпинатом, смешайте с перловкой. Добавьте яйца и свежий огурец.

Обед**Цукини, фаршированные индейкой и киноа**

На 1 порцию: цукини 250 г, индейка 160 г, киноа 100 г в готовом виде, помидор 120 г, зелень

Как приготовить: смешайте индейку, киноа, томат и зелень. Наполните половинки цукини и запекайте 25 минут.

Ужин**Салат с тунцом, фасолью и рукколой**

На 1 порцию: тунец в собственном соку 130 г, фасоль 110 г в готовом виде, руккола 50 г, огурец 100 г, помидор 120 г, оливки 20 г, лимон

Как приготовить: соедините тунца и фасоль с овощами, рукколой и оливками. Добавьте лимонный сок.

День 18

Завтрак**Овсяно-ягодная чаша с чиа**

На 1 порцию: овсяные хлопья 40 г, натуральный йогурт 170 г, яблоко 80 г, ягоды 80 г, семена чиа 10 г, корица

Как приготовить: хлопья сварите или замочите на ночь. Добавьте йогурт, яблоко, ягоды, чиа и корицу.

Обед**Котлета из индейки с булгуром и овощами**

На 1 порцию: фарш индейки 170 г, булгур 120 г в готовом виде, огурец 100 г, помидор 120 г, листовой салат 70 г, оливковое масло 5 г

Как приготовить: сформируйте котлету и запекайте. Подавайте с булгуром и большим овощным салатом.

Ужин**Треска в томатах с оливками и фасолью**

На 1 порцию: треска 170 г, стручковая фасоль 180 г, помидор 160 г, оливки 20 г, чеснок, петрушка

Как приготовить: рыбу выложите в форму с фасолью, томатами и чесноком. Запекайте 20 минут, добавьте оливки и петрушку.

День 19

Завтрак

Шакшука с фасолью и шпинатом

На 1 порцию: 2 яйца, фасоль 80 г в готовом виде, помидор 180 г, шпинат 60 г, авокадо 35 г, зелень

Как приготовить: томаты потушите с фасолью и шпинатом, сделайте углубления и добавьте яйца. Готовьте под крышкой, подавайте с авокадо.

Обед

Теплый салат с курицей, гречкой и свеклой

На 1 порцию: куриное филе 160 г, гречка 120 г в готовом виде, свекла 130 г, руккола 50 г, огурец 100 г, семена тыквы 10 г

Как приготовить: курицу и свеклу запекайте. Соедините с теплой гречкой, рукколой и огурцом, посыпьте семенами.

Ужин

Запеченный тофу с баклажаном и томатами

На 1 порцию: тофу 180 г, баклажан 180 г, помидор 160 г, шпинат 60 г, чеснок, кунжут 5 г

Как приготовить: тофу, баклажан и томаты запекайте 20 минут. Добавьте шпинат, чеснок и кунжут, верните в духовку на 5 минут.

День 20

Завтрак

Несладкая творожная чаша с авокадо

На 1 порцию: творог 2-5% 170 г, авокадо 40 г, огурец 130 г, зелень, семена льна 7 г, ржаной хлеб 30 г

Как приготовить: творог смешайте с зеленью и льном. Добавьте огурец и авокадо, подавайте с хлебом.

Обед

Перлотто с индейкой, грибами и шпинатом

На 1 порцию: индейка 160 г, перловка 130 г в готовом виде, грибы 120 г, шпинат 60 г, оливковое масло 5 г, чеснок

Как приготовить: индейку и грибы потушите, добавьте перловку и немного воды. В конце вмешайте шпинат, чеснок и масло.

Ужин**Куриный рулет со шпинатом и перцем**

На 1 порцию: куриное филе 180 г, шпинат 80 г, болгарский перец 100 г, цветная капуста 200 г, чеснок

Как приготовить: филе раскройте, внутрь положите шпинат и перец, сверните и запекайте 25 минут. Подавайте с цветной капустой.

День 21**Завтрак****Фриттата с брокколи и рукколой**

На 1 порцию: 2 яйца, брокколи 120 г, помидор 100 г, руккола 40 г, адыгейский сыр 30 г, цельнозерновой хлеб 30 г

Как приготовить: брокколи слегка отварите, залейте яйцами, добавьте томат и сыр. Запекайте 15 минут, подавайте с рукколой и хлебом.

Обед**Боул с индейкой, чечевицей и авокадо**

На 1 порцию: индейка 150 г, чечевица 130 г в готовом виде, огурец 100 г, помидор 120 г, руккола 50 г, авокадо 40 г, лимон

Как приготовить: индейку запеките и нарежьте. Выложите с чечевицей, овощами, рукколой и авокадо, добавьте лимон.

Ужин**Куриные шашлычки с табуле из цветной капусты**

На 1 порцию: куриное филе 180 г, цветная капуста 220 г, огурец 100 г, помидор 120 г, петрушка 30 г, лимон

Как приготовить: курицу запеките на шпажках. Капусту измельчите до крошки, смешайте с овощами, петрушкой и лимоном.

Перекусы по голоду

Выберите один вариант. Перекус не обязателен, если между приемами пищи комфортно и нет сильного голода.

- натуральный йогурт 150 г и ягоды 80 г • творог 120 г с зеленью и огурцом
- яблоко 150 г и несоленые орехи 15 г • груша 150 г и фисташки 15 г
- яйцо и огурец или болгарский перец 150 г • кефир 200 мл и семена чиа 5 г
- хумус 40 г и свежие овощи 150 г

Три варианта облегченного дня

Облегченный день - не голодание и не способ компенсировать переедание. Это день с простыми блюдами, большим количеством овощей и немного меньшей порцией сложных углеводов.

Выбирайте только один вариант и устраивайте такой день не чаще одного раза в неделю. Не проводите три облегченных дня подряд. Если появляется сильный голод, слабость или головокружение, вернитесь к обычному сбалансированному рациону.

Облегченные дни не рекомендуются при беременности и грудном вскармливании, расстройствах пищевого поведения, недостаточной массе тела, в подростковом возрасте, а также при заболеваниях и приеме лекарств, требующих специального режима питания.

Облегченный день 1: Овощи и рыба

Завтрак

Омлет со шпинатом и овощами

На 1 порцию: 2 яйца, шпинат 70 г, помидор 130 г, огурец 120 г, авокадо 35 г

Как приготовить: приготовьте омлет со шпинатом. Подавайте с овощами и авокадо.

Обед

Треска с киноа и зеленым салатом

На 1 порцию: треска 160 г, киноа 90 г в готовом виде, листовой салат 100 г, огурец 120 г, брокколи 150 г, лимон

Как приготовить: треску и брокколи запеките. Подавайте с киноа, салатом, огурцом и лимоном.

Ужин

Теплый салат с индейкой и цукини

На 1 порцию: индейка 160 г, цукини 180 г, болгарский перец 120 г, руккола 50 г, лимон

Как приготовить: индейку запеките, цукини и перец слегка припустите. Соедините с рукколой и лимоном.

Облегченный день 2: Бобовые и зелень

Завтрак

Яйца с хумусом и овощами

На 1 порцию: 2 яйца, хумус 40 г, огурец 120 г, помидор 130 г, руккола 40 г

Как приготовить: яйца сварите. Подавайте с хумусом, овощами и рукколой.

Обед**Густой чечевичный суп со шпинатом**

На 1 порцию: чечевица 160 г в готовом виде, помидор 150 г, сельдерей 60 г, морковь 60 г, шпинат 70 г, семена тыквы 8 г

Как приготовить: овощи варите 15 минут, добавьте чечевицу и шпинат. Подавайте с семенами.

Ужин**Тофу с брокколи и капустой**

На 1 порцию: тофу 180 г, брокколи 180 г, капуста 150 г, огурец 100 г, кунжут 5 г, лимон

Как приготовить: тофу и брокколи запеките. Соедините с тонко нарезанной капустой и огурцом, добавьте лимон и кунжут.

Облегченный день 3: Птица и овощи**Завтрак****Творог с ягодами и чиа**

На 1 порцию: творог 2-5% 160 г, ягоды 120 г, натуральный йогурт 50 г, чиа 8 г

Как приготовить: соедините творог с йогуртом, добавьте ягоды и чиа.

Обед**Курица с гречкой и большим салатом**

На 1 порцию: куриное филе 160 г, гречка 90 г в готовом виде, капуста 120 г, огурец 100 г, помидор 120 г, зелень, масло 5 г

Как приготовить: курицу запеките. Подавайте с гречкой и салатом, заправленным маслом.

Ужин**Суп с индейкой и зелеными овощами**

На 1 порцию: индейка 160 г, брокколи 120 г, цукини 120 г, стручковая фасоль 100 г, шпинат 50 г, зелень

Как приготовить: индейку и овощи варите до готовности. В конце добавьте шпинат и зелень.

С заботой о вашем здоровье,
Картопольцева Дарья
@Nutrio_Daria