

## Завтрак

### Салат с гречкой и некрахмалистыми овощами

**Белки 2,8 Жиры 1,4 Углеводы 13,8.**

#### **Ингредиенты:**

Гречневая крупа – 50 г.

Стручковая фасоль – 100 г.

Зелень – по вкусу

Перец болгарский – 50 г.

Красный лук – 1/2 шт.

Горчица – 1 ч.л.

Нерафинированное масло – 1 ч.л.

#### **Способ приготовления:**

##### Шаг 1

Гречку отварить.

На сухой сковороде (сковороде iCook) приготовить фасоль, лук и перец.

##### Шаг 2

В салатницу выложить овощи и гречку, заправить маслом и горчицей, посолить по вкусу



## Ужин

### Запечённые куриные голени в духовке с овощами

**Белки 27,8 Жиры 5,6 Углеводы 3,4.**

#### **Ингредиенты:**

Куриные голени – 4-5 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Соус соевый ферментированный – 100 мл.

Чеснок – 3-4 дольки

Перец свежемолотый – по вкусу

Крупнонарезанные овощи: баклажаны, перцы, томаты на выбор – 300 г. Способ приготовления:

##### Шаг 1

Лук нарезать полукольцами., Чеснок нарезать.

##### Шаг 2

Замариновать куриные голени минимум на 30-40 минут в соевом соусе с чесноком и перцем.

##### Шаг 3

Овощи крупно нарезать.

Сложить в пакет для запекания лук, сверху овощи, на овощи выложить куриные голени. Завязать пакет, проткнуть несколько раз вилкой. Выпекать при температуре 180 градусов 40-45 минут.



## Обед

### Паровые куриные котлетки со шпинатом

**Белки 20,6 Жиры 2,4 Углеводы 2,7.**

#### **Ингредиенты:**

Куриный фарш – 500 г.

Шпинат свежий – 300 г.

Яйцо – 1 шт.

Овсяные хлопья – 5 ст. л.

Соль, перец – по вкусу

Протеин (по желанию) – 20 г.

#### **Способ приготовления:**

##### Шаг 1

Шпинат залить кипятком на 3-5 минут и дать стечь жидкости.

Режем на полоски.

Смешиваем в одной миске фарш, яйцо, шпинат, хлопья (желательно мелкого помола), соль, перец.

##### Шаг 2

Формируем котлетки.

Готовим на пару 20-25 минут.



## Завтрак

### Запеканка из овсянки с бразильским орехом

**Белки 5,2 Жиры 4,8 Углеводы 13,7.**

#### Ингредиенты:

Овсяные хлопья (10 минутной варки) – 1.5 стак.  
Вода – 2 стакана, Яйцо – 2 шт.  
Вишня замороженная – 100 гр. Яблоко – 2 шт.  
Семена кунжута, льна (каждого) – 2 ч.л  
Бразильский орех – 3-4 шт., Корица – 1/2 ч.л.



#### Способ приготовления:

Шаг 1 Овсяные хлопья залить горячей водой как на кашу на 5 мин, дать постоять минут 10-15.  
Добавить замороженную вишню, корицу.  
Яйца взбить венчиком.

#### Шаг 2

Все перемешать, украсить сверху дольками яблока, семенами кунжута, льна, дробленым орехом.  
Выложить тесто в форму для запекания.  
Поставить в разогретую до 180 градусов духовку и выпекать 10-15 мин.

## Ужин

### Морской окунь в кляре

**Белки 21,3 Жиры 4,8 Углеводы 1,2**

#### Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт.  
Отруби овсяные – 2 ст.л.  
Филе морского окуня – 300 г. Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу  
Помидоры черри для подачи  
Зеленый салат для подачи  
Лайм для подачи .



## Обед

### Фарш на сковороде с овощами

**Белки 25 Жиры 6,2 Углеводы 8**

#### Ингредиенты:

Фарш мясной – 300 г,  
Лук ялтинский красный – 1 шт  
Морковь – 1 шт, Сельдерей – 2 шт  
Помидоры – 2/3 шт, Чеснок – 2 зубчика  
базилик – 1 пучок, Протеин (по желанию) – 20 г  
Масло оливковое – 1 ст.л., соевый соус – по вкусу



#### Способ приготовления:

#### Шаг 1

Лук режем кубиками и тушим на масле до мягкости.  
Добавляем фарш (если добавляете протеин, то заранее перемешать его с фаршем) и тушим 5 минут помешивая.  
Морковь режем кубиками и добавляем к мясу.  
Шинкуем сельдерей, добавляем в сковороду.

#### Шаг 2

Готовим на медленном огне до мягкости моркови, в конце добавляем чеснок, резаные помидоры и нарезанный базилик. Солим, перчим. И еще тушим 10 минут.

#### Способ приготовления:

#### Шаг 1

Соединить желток и отруби в миске. Посолить и поперчить по вкусу.  
Взбить яичные белки до состояния густой пены.  
Аккуратно смешать со взбитыми белками.  
Рыбное филе разрезать на порционные куски, посолить, поперчить по вкусу и обмакнуть каждый кусок в тесто.

#### Шаг 2

Жарить получившиеся блинчики в сковороде без масла по 3 мин с каждой стороны до золотистой хрустящей корочки.  
Выложить блинчики на тарелки, подавать с зеленым салатом или с помидорами черри, с долькой лайма. .

## Завтрак

### Фриттата со стручковой фасолью

**Белки 23 Жиры 2,5 Углеводы 4,5.**

#### **Ингредиенты:**

Стручковая фасоль замороженная – 250-300 г

Яйца куриные – 2 шт

NUTRILITE™ Протеиновый порошок – 20 г

Nutrilite™ Смесь пищевых волокон с инулином – 1 саше

Молоко – 150 мл Соль – 1 щепотка

#### **Способ приготовления:**

##### **Шаг 1**

Разогрейте Сковороду Вок. Без добавления масла и воды, приготовьте фасоль методом Vitalok™ на слабом огне до готовности. Не солите.

##### **Шаг 2**

NUTRILITE™ Протеиновый порошок и саше растворите в молоке. Пока белок и клетчатка набухают, взбейте яйца вилкой с добавлением щепотки соли.

Соедините яйца с молочной смесью и залейте фасоль.

Снова накройте крышкой, убавьте огонь. Через 7-10 минут снимите с огня и дайте постоять еще минуту с закрытой крышкой. Фриттата готова!



## Ужин

### Салат из рукколы с печёной свеклой и брынзой

**Белки 2,6 Жиры 2,2 Углеводы 8,5**

#### **Ингредиенты:**

Руккола – 1 пакет

Свекла небольших размеров – 5-6 шт.

Розмарин, орегано – 1 ч.л.

Оливковое масло – 1 ст.л.

Брынза соленая нежирная – 150 г

Лимон – 1/2 шт.

Наршараб (гранатовый соус) – 2 ч.л.



## Обед

### Рыба со спаржей на пару

**Белки 22,1 Жиры 7,2 Углеводы 0**

#### **Ингредиенты:**

Стейк морской рыбы – 250 г

Спаржа зеленая – 200 г

Масло сливочное – 1 ч.л.

Чеснок – 1 зубчик

Лимон – 1/3 шт

Перец лимонный – по вкусу

#### **Способ приготовления:**

##### **Шаг 1**

Выкладываем стейки рыбы, приправленные перцем, на паровую приставку. Готовим 17-25 минут, в зависимости от толщины кусков. В сотейнике разогреваем сливочное масло, кладем раздавленную дольку чеснока.

Спаржу промываем, обсушиваем, выкладываем в сотейник.

##### **Шаг 2**

Готовим на медленном огне до мягкости под закрытой крышкой. Рыбу вынимаем, сбрызгиваем лимонным соком, подаем со спаржей.



#### **Способ приготовления:**

##### **Шаг 1**

Свеклу промыть, обсушить. Смазать маслом, обильно посыпать травами. Каждую свеколку завернуть в фольгу и запекать при температуре 190 градусов не менее 45 минут. Свеклу остудить, нарезать ломтиками. Масло соединить с соком половины лимона и гранатовым соусом. Брынзу нарезать ломтиками, залить кипятком, дать постоять 10 минут, воду слить.

##### **Шаг 2**

Выложить на тарелку рукколу, затем сверху свеклу, затем сыр и полить заправкой.

# ПЕРЕКУС

## Коктейль «Смородиновый»

**Белки 2,4 Жиры 2,5 Углеводы 35,1.**

### **Ингредиенты:**

Смородина черная замороженная – 50 г

Банан – 1 шт

Йогурт – 1 стакан

NUTRILITE™ Протеиновый порошок – 20 г

Семена chia – 25 г

Nutrilite™ Смесь пищевых волокон с инулином – 1 саше



### **Способ приготовления:**

#### **Шаг 1**

Чиа предварительно замочите на 15 минут. Взбейте все ингредиенты, кроме семян чиа, в блендере, затем добавьте семена и перемешайте.

## Коктейль «Очищающий»

**Белки 8,2 Жиры 1,6 Углеводы 3,8.**

### **Ингредиенты:**

Яблоки – 1 шт

Свекла сырая – 1 шт

Кефир – 250 г

Семена льна – 2 ч.л.

Сок лимона – 1 ч.л.

Nutrilite™ Смесь пищевых волокон с инулином – 1 саше

### **Способ приготовления:**

#### **Шаг 1**

Яблоки и свеклу почистите, нарежьте кубиками. измельчите в блендере, добавьте кефир и остальные ингредиенты, взбейте до однородной массы.

## Освежающий коктейль

**Белки 23 Жиры 2,6 Углеводы 18**

### **Ингредиенты:**

Огурец – 1 шт

Капустные листья (нежные) – 1-2 шт

Кефир (2,5%) – 1 стакан

Зелень (петрушка, укроп, кинза) – 1 небольшой пучок

NUTRILITE™ Протеиновый порошок – 20 г

Nutrilite™ Смесь пищевых волокон с инулином – 1 саше



### **Способ приготовления:**

#### **Шаг 1**

Огурец очистите от грубой кожицы, порежьте. Все ингредиенты измельчите в блендере.

