

Артық салмақтан арылуға
арналған ас мәзірі.

60-70_{кг} 1300-1400 ккал



@NAZKEN_PP

Автор:

Бисембаева Назгуль Шотыбавна



87754882138

87753882738



@nazken_pp

2019ж

Ескерту:

1. Шәйді тамақпен бірге іше бересіз, алайды сүттің майлылығының ең жоғарғысы 3,2% болу қажет
2. Су міндетті түрде, күніге _____ мөлшердегі суды кешкі 8-9 ға дейін тауысуыңыз қажет!
3. Тамаққа дейін 20 минут, тамақтан 40 минут кейін 300 мл су міндетті түрде ішесіз!
4. Түнгі ұйқы кем дегенде 7-8 сағат болу керек
5. Тамақтарыңыздың барлығы суға, буға, пешке пісіріледі
6. Секер болмайды орнына бал немесе қанталмастырғыш, фруктоза болады\
7. Әр тамақтанудың арасы 2,5-3 сағат болу қажет
8. Ұйықтарға 3 сағат бұрын тамақтанасыз
9. Егер қарныңыз ашса ұйықтарға 1 сағат қалған кефир 1-2,5% немесе сүзбе 1-9% жеуге болады.
10. **Менің менюімді пайдалып марафон өткізіп, рұқсатсыз пайдалансаңыз заңмен қудалайтынымды ескертемін!!**

● Бақылау бетшесі

Бастапқы уақыт	Салмақ	Төс өлшемі	Бел өлшемі	Қарын өлшемі	Жанбас өлшемі	Сан өлшемі	Қол өлшемі
Марафон бастағандағы өлшемдер:							
1-ші апта							
2-ші апта							
3-ші апта							
4-ші апта							
Соңғы нәтиже:							



1-күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Пп Гренки Рецепт: Жұмыртқа 1шт Сүт 2ст.л Нан (бородинский или отрубной) 50гр Сыр 30гр Дайындалуы: Жұмыртқа сүт араластырып,нанды екіге бөліп,былғап антипригарный табаға майсыз қуырып аласыз сосын бетіне сырды төркадан өткізіп бетіне себесіз.Ас болсын	80гр 
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Банан	1шт
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Күріш суға піскен Құстың аяғы суға піскен Салат (огурцы+помидор)	80гр 2шт 100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Апельсин	1шт
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Құстың аяғы суға піскен Салат	2шт 100гр



2-күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Пп Блины Рецепт: Сүт 200мл Ұн (күріш немесе кукуруз ұны) 75гр Зәйтүн майы 1ч.қ Сах.зам 0.5 ч.қ Жұмыртқа 1шт Дайындалуы: Барлығын венчикпен жақсылап араластырып,антипригарный табаға масыз пісіріп аласыз.Ортасына йогурт немесе пп сгущенка жағып бетін керегінше әрлеуге болады. Ас болсын	200гр 
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Орех	20гр
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Макарон теп суға піскен Ет суға піскен (сиыр,жылқы еті болады қойдың түйенің еті болмайды) Салат	80гр 70гр 100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Кефир 2,5% Отруби	300мл 1ч.л
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Балық буға піскен Дайындалуы: Балықты тазалап аламыз.Қаймаққа приправа салып дәмдеп,балықты 15 минут маринаттап аламызда,буға пісіріп аламыз. Салат	100гр 100гр



8³⁰-9⁰⁰ Таңғы ас	Пп Бутер Рецепт: Нан (Бородинский) 40гр Жұмырқа немесе пп котлет,құстың еті Помидор Огурцы Сыр 40гр Дайындалуы: Нанның үстіне барлығын ретімен қойып,ең соңынан сырды қойып микро.печке салып ысытып аламыз	120гр 
10³⁰11⁰⁰ Жүрек жалғау	Алма	1шт.
13⁰⁰-13³⁰ Түскі ас	Картоп суға піскен ПШ сосиски- Рецепт: Құстың фаршы 800гр Марковь 1шт Жуа 1шт Овсян.отрубы 2ч.л Тұз,бұрыш Дайындалуы: Марков пен жуаны қабығын аршып,тазартып блэндрмен уақтап немесе тёркадан өткізіп фаршқа тұз,бұрыш керегінше салып,марков,жуа барлығыны жақсылап қолмен араластырып,пищевая пленкаға формасына келтіріп орайсызда морозильникке сақтап керек кезде суға 10 минуттай пісіріп аласыз. Салат (капуста+огурцы+помидор)	80гр 70гр  100гр .
16⁰⁰-16³⁰ Жүрек жалғау	Творог- Йогурт	100гр. 50гр.
19⁰⁰-20⁰⁰ Кешкі ас	ПШ сосиски- Салат капуста+марков	100гр. 100гр.



4-күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Овсяноблины сырмен Керекті заттар: Жұмыртқа 2шт Сүт 60мл Овсян.хлопья 40гр Шым-шым тұз Дайындалуы: Жұмыртқамен сүтті жақсылап шанышқымен немене венчикпен араластырамызда үстіне овян.хлопья мен тұз салып жақсылап тағыда араластырамыз.Антипригарный табаға бетін жауып,жәй отқа пісіріп аламыз.	
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Йогурт	1шт
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Балық котлеты – Дайындалуы: Балықтың фаршы.жуа,сәбіз барлығын уақтап турап,тұз, бұрыш шым-шым, 1шт жұмыртқа салып жақсылап араластырып буға пісіріп аласыз. Күріш суға піскен Салат	80гр 70гр 100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Творог 9%	200гр
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Балық котлеты Салат	100гр 100гр



8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Сұлы ботқасы (овсянка) медпен (50гр шикілей өлшеп алып 200гр сүтке пісіріп аламыз) Жұмыртқа	150гр 1шт
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Йогурт Активия	1шт
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Люля–кебаб Рецепт: Құстың фаршы 500гр Марковь 1шт Жуа 2шт Овсян.отрубы 2ч.л Жұмыртқа 1 шт Тұз,бұрыш Дайындалуы: Марковьты төркадан өткізіп,жуаны уақтап турап, жұмыртқа фаршпен барлығын араластырамыз. Қолымызға жабыспас үшін қолымызды сулап тұрамызда,пішінге келтіріп таяқшаға салып, протвинге фальга жайып кебебтарды орналастырып бетіне отруба сеуіп,фальгамен бетін жауып 180градуста 40-45минуттай пісіріп аласыз.Кешкі асқада жеуге болады. Гречка суға піскен Помидор	100гр  70гр 100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Творог(1.3.5.9%) Йогурт	150 1шт
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Люля–кебаб салат	100гр 100гр



6-күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Пп Донер: Рецепт: Лаваш(Армянский) Кур.Грудка немесе фаршты жуамен зәйтүн майымен қуырып салуға болады Сыр Огурцы Помидор Сметана Дайындалуы: Лавашқа барлығын бір-бірден салып әдемілеп орап табаға қыздырып алуға немесе микро.печке ысытып алып жеуге болады.Ас болсын!	500гр 
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Киви Банан	1шт 1шт
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Чечевица сорпасы құстың етімен Дайындалуы: Картоппен марковті бірінші кубиктеп турап.құстың етін пісіріп аласыз сосын 30 минуттан соң чечевица салып бірге пісіресіз.Тұз дәміне қарай саласыз. Қара нан 30гр	350гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Лаваш 1шт+творог 100гр	
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Құстың еті суға піскен Салат	100гр 150гр



7- күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Пш сырники Рецепт: Творог 200гр Жұмыртқа 2шт Ұн (күріш немесе кукуруз ұны) 4ч.к Мёд немесе Сах.зам 1ч.к Дайындалуы: Барлығын бір-бірлеп ыдысқа салып жақсылап араластырып, домалақтан, ұнға былғап антипригарный табаға бетін жауып пісіріп аласыз! Шоколад (Казахстан)	150гр  15гр
10 ³⁰ -11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Йогурт	1шт 1ч.л
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Гречка суға піскен Жұмыртқа Хлебцы Салат(Огурцы, помидор, капуста)	70гр 2шт 1шт 100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Кефир 2.5% Овс.отруби	250мл 1ч.л
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Ет суға піскен(жылқы, сиыр еті) ПП Венегрat (1шт свекло. 1шт марков. капуста 50гр+1ч.л оливковый масла)	100гр 100гр

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Пп Чизкейк Рецепт: Бисквит: Жұмыртқа 2 шт Творог 2ст.л Какао 1ст.л Ұн 2ст.л Сода 0.5ч.л Сах.зам 0.5ч.л Дайындалуы: Жұмыртқаны миксерлейсіз сосын үстіне ұн,творог,какао,сода,сах.зам салып ағыда жақсылап миксерлейсіз.Торт пісіретін селикон ыдысқа сұйықтықты құйып 180градуста 15 минут пісіріп аласыз. Суфле: Ең бірінші 20грамм желатинге 100 мл сүт құйып 5 минут қоясыз содан соң жәй отқа ысытып аласыз. Екінші жұмыртқа ағына сах.зам салып көпіргенше миксерлейсіз. Оның үстіне 200грамм творог салып жақсылап араластырасыз.Сосын суып тұрған желатинді құйып тағы араластырасыз Піскен бисквит үстіне суфлені құйып,бетін керегінше әрлеп (мен шоколадный ганаш жасадым) холодильникке 8 сағатқа қоясыз.	200гр
10 ³⁰ -11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Йогурт	1шт
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Макарон тсп суға піскен Құстың төсі суға піскен Салат	80гр 70гр 100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Пп Чизкейк	200гр
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Құстың төсі суға піскен Салат	100гр 150гр





8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Завтрак	Кукуруз ботқасы Орех Кішіміш (изюм)	150 10гр 10гр
10 ³⁰ -11 ⁰⁰ Перекус 1	Кекс кружкада Керекті заттар: Жұмыртқа 1шт Сүт 4ст.л Қаймақ 2ч.л Какао 2ч.л Овсян.хлопья 4-5 ч.л Дайындалуы Барлығын жақсылап араластырып, микров.печке 2 минутта пісіріп аласыз. Бетіне шоколад жағуға болады. Чай 300мл	
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Обед	Борщ Рецепт: Құстың еті немесе жылқы, сиыреті Свекло Марковь Жуа Капуста Укроп Тұз, бұрыш Дайындалуы: Бірінші свекло, марковь, құстың етін (масыз) жартылай пісіріп аласыз да, үстіне капуста, жуа, картоп салып тағыда пісіріп аласыз. Піскен соң бетіне укроп пен қаймақ салып ішуге болады. Асболсын! Қара нан 30гр	350гр 
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Перекус 2	Кефир 2.5%	300мл
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Ужин	Жұмыртқа Огурцы+капуста	2шт 100 гр

10-күн	8³⁰-9⁰⁰ Таңғы ас	Сүзбе торт Рецепт: Сүзбе (творог)600гр Жұмыртқа 2шт Ұн (кукуруз т.б) 3ч.л Кукурузный крахмал 1ч.л Ванилин 0.5 ч.л Сах.зам 1.5ч.л Кішіміш 30гр Дайындалуы: Барлық құрамындағы заттарды жақсылап миксермен араластырып,торт пісіретін ыдысқа сұйықтықты құйып 180 градуста 30 минуттай пісіріп аласыз.	200гр 
	10³⁰-11⁰⁰ Жүрек жалғау	Алма	1шт
	13⁰⁰-13³⁰ Түскі ас	Гречка суға піскен III котлет Рецепт: Фаршы (құстың немесе сиыр,жылқы) 1кг Марковь 2шт Жуа 2шт Овсян.отрубы 2ч.л Перец 2шт Жұмыртқа 1 шт Тұз,бұрыш Дайындалуы: Марков пен жуаны қабығын аршып,(перецті) тазартып блэндрмен уақтап немесе төркадан өткізіп фаршқа тұз,бұрыш,жұмыртқа керегінше салып, перец,марков,жуа барлығыны жақсылап қолмен араластырып, формасына келтіріп орайсызда морозильникке сақтап керек кезде бұға 15-20 минуттай пісіріп аласыз. Сыр Салат	80гр 70гр  20гр 100гр
	16⁰⁰-16³⁰ Жүрек жалғау	Активиа	250мл
	19⁰⁰-20⁰⁰ Кешкі ас	III котлет Салат	100гр 100гр

11-күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Алма панкейкасы Йогуртпен Рецепт: Алма 1 шт Сүт 50мл Жұмыртқа 1 шт Сах.зам 0.5 ч.л Үн (овсян) 2-3 ст.л Дайындалуы: Алманы тёркадан өткізіп үстіне сүт,жұмыртқа,үн барлығын жақсылап араластырып антипригарный табаға, майсыз, сорпа қасықпен құйып ,табаның бетін жауып,қыздырып пісіріп аласыз.Піскен соң арасына қаймақ немесе йогурт жағуға болады.	150гр	
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Банан	1шт	
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Ет суға піскен (сиыр немесе жылқы еті) Пп Пюре: Дайындалуы: Картопты аршып,жуып,суға 2 сағатқа салып қоямыз,красхмалын кетіру үшін.Кейін суға тұз салып пісіріп аламыз.№ Картошка суға піскен Салат	80гр 70гр	
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Апельсин	1шт	
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Ет суға піскен (сиыр немесе жылқы еті) Салат	100гр 100гр	

12-күн	8³⁰-9⁰⁰ Таңғы ас	Ленивая овсянка Банкіге 50 грамм овсян.хлопья+100 гр йогурт немесе кефир + 100мл сүт+25гр орех +15гр кішіміш+жеміс жедек керегінше кезектеп салып банкінің бетін жауып холодильникке түнге қоясыз.Таңертеңгі асты кермет дәмді етеді! Ас болсын	
	10³⁰11⁰⁰ Жүрек жалғау	Алмұрт	1шт
	13⁰⁰-13³⁰ Түскі ас	Пп Фрикаделька сорпасы Рецепт: Сиырдың фаршы 600гр Жуа Тұз,бұрыш Жұмыртқа Марковь Картоп Тамат Дайындалуы: Фаршқа тұз,бұрыш,жуаны уақтап турап,жұмыртқа барлығын араластырып,домалақтап дайындап аласыз.Алдымен суға картоп, марковті тұз,бұрыш,тамат салып жартылай қайнатып аламызда, фрикаделька салып тағыда қайнатып пісіріп аламыз.Піскен соң бетіне укроп,бетірушка салып ішуге болады.Ас болсын!!!	350гр 
	16⁰⁰-16³⁰ Жүрек жалғау	Кефир 2.5 % Отруби	300мл 1ч.л
	19⁰⁰-20⁰⁰ Кешкі ас	Творог 9% Йогурт	200гр 1шт



13-күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Омлет 2 жұмыртқа+3 стл сүт+шым-шым тұз (аскөк, көкеніс керегінше) барлығын араластырып антипригарный табаға майсыз жәй отқа асықпай пісіріп аласыз! Піскен соң ортасына сыр,икра,көкөністер салып әдемілеп,дәмдеуге болады.	200гр 
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Активия	1шт
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Пп плов дайындалуы: Мультиваркіге олив.май ұйып үстіне марковьті,кұстың етіп турап,күріш салып,тұз,сарымсақ салып,суды бетінен сәл асыңқырап құйып 1 сағатқа қоямыз. Огурцы	200гр  100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Мандарин	2шт
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Кефир 2,5%	300гр



14-күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Сұлы ботқасы Жұмыртқа	200гр 1шт 
10 ³⁰ -11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Мандарин 2шт	
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Пп Бризоль Фаршты жуамен зәйтүн майына су құйып,тұз салып пісіріп аласыз.Сосын 2 жұмыртқа,2 ст.л сүт араластырып,үстіне піскен фаршты салып шанышқымен тағы да жақсылап араластырып,антипригарный табаға құйып,бетін жауып пісіріп аласыз.Ас болсын! Пп пюре Помидор	80гр  70гр 1шт
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Смузи 250мл сүт немесе айран,сүйікті жеміс жидек,сах.зам салып барлығын блэндрмен езіп аламыз	300шт 
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Творог 9% Клечатка	150гр 1ч.л

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Банан қосылған панкейка Рецепт: Банан 1 шт Сүт 50мл Жұмыртқа 1 шт Сах.зам 0.5 ч.л Үн (овсян) 2-3 ст.л Дайындалуы: Бананды шанышқымен езіп үстіне сүт,жұмыртқа,үн барлығын жақсылап араластырып антипригарный табаға, майсыз,сорпа қасықпен құйып ,табаның бетін жауып,қыздырып пісіріп аласыз.Піскен соң арасына қаймақ немесе йогурт жағуға болады.	150гр	
10 ³⁰ -11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Био С	250мл	
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	“Харчо “сорпасы Дайындалуы: Құстың еті,марковь,картоп,тамат,тұз,бұрыш салып суға қайнатып аламызда еті піскен соң күріш салып тағы қайнатып аламыз.	350гр	
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Био С	250мл	
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Пп Омлет 2 жұмыртқа+3 ст.л сүт+шым-шым тұз (аскөк,көкеніс керегінше) барлығын араластырып антипригарный табаға майсыз жәй отқа асықпай пісіріп аласыз! Піскен соң ортасына сыр,икра,көкөністер салып әдемілеп, дәмдеуге болады.		

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Пп Красный бархат Рецепт: 2жұмыртқа 200гр кукуруз ұны 200гр кефир 1ч.л сода 1,5ч.л сах.зам 300гр творог 1шт йогурт Қызыл бояу 5-7гр Какао 1ч.л Дайындалуы: Коржасының дайындалуы: Екі жұмыртқа+сах.зам+200гр кефир+1ч.л сода+какао барлығын жақсылап араластырып.180гр 15 минут пісіріп аламыз. Крем: Творогқа сах.зам+йогурт қосып жақсылап араластырып, коржаны екіге бөліп, ортасына крем жағып 3-4 сағатқа холодильникке қойып аламыз.Тортты керегінше әрлейсіз.	200гр	
10 ³⁰ -11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Банан	1шт	
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Ет суға піскен Макарон тсп суға піскен Салат	80гр 70гр 100гр	
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Пп Красный бархат	200гр	
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Жұмыртқа суға піскен Салат	2шт 100гр	



17-күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Тары ботқасы (пшно) Орех Жұмыртқа суға піскен	150гр. 20гр 1шт
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Банан	1шт
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Пп Донер Рецепт: Лаваш(Армянский) Кур.Грудка немесе фаршты жуамен зәйтүн майымен қуырып салуға болады Сыр Огурцы Помидор Сметана Дайындалуы: Лавашқа барлығын бір-бірден салып әдемілеп орап табаға қыздырып алуға немесе микро.печке ысытып алып жеуге болады.Ас болсын!	500гр 
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Кефир 2,5%	300мл
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Құстың аяғы суға піскен Салат	2шт 150гр

8³⁰-9⁰⁰ Таңғы ас	Пп Штрудель Рецепт: Лаваш (Мексиканский) 3шт Творог 200гр Жұмыртқа 1шт Алма 1шт Кішміш 50гр Сах.зам 0.5 ч.л Дайындалуы: Жұмыртқаның ағымен сарысын бөліп аламыз,ағын творогпен араластырамыз оның үстіне сах.зам және кішміш салып жақсылап араластырасыз..Лавашты ортасыетіненан бөліп твророгты жағып бетіне алманы кубиктеп турап салып,үшбұрыштап формаға келтіріп орайсыз. Бетіне жұмыртқаның сарысын жағып қызып тұрған пешке 30 минуттай қызарғанша пісіріп аласыз.Ас болсын!	2шт 
10³⁰11⁰⁰ Жүрек жалғау	Смузи	300гр
13⁰⁰-13³⁰ Түскі ас	Пп Плов дайындалуы: Мультиваркіге олив.май ұйып үстіне марковьті,құстың етіп турап,күріш салып,тұз,сарымсақ салып,суды бетінен сәл асыңқырап құйып 1 сағатқа қоямыз. салат	200гр 
16⁰⁰-16³⁰ Жүрек жалғау	Творог 9% отруби	150гр 1ч.л
19⁰⁰-20⁰⁰ Кешкі ас	Пп Котлет Көкөніс салаты	100гр 150гр

19-күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Овсяноблины помидором және сыр қосылған Керекті заттар: Жұмыртқа 2шт Сүт 60мл Овсян.хлопья 40гр Шым-шым тұз Дайындалуы: Жұмыртқамен сүтті жақсылап шанышқымен немене венчикпен араластырамызда үстіне овсян.хлопья мен тұз салып жақсылап тағыда араластырамыз.Антипригарный табаға бегін жауып,жәй отқа пісіріп аламыз	
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Йогурт	1шт
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Балық котлеты Дайындалуы: Жуа,маковь,фарш,тұз,бұрыш,жұмыртқа салып жақсылап араластырып буға пісіріп аласыз. Гречка суға піскен Салат	80гр 70гр 100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Творог 9%	150гр
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Балық котлеты Салат огуры,помидор	100гр 100гр



20-күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Сұлы ботқасы Кішміш Орех	150гр 20гр 20гр
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Банан	1шт
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Пп тефтели Рецепт: Фаршы (құстың немесе сиыр,жылқы) 600гр Марковь 2шт Жуа 2шт Күріш4ч.л Тұз,бұрыш Тамат 5ст.л Су 1стакан Дайындалуы: Марков,жуаны төркадан өткіземіз,күрішті суға салып тазалап аламыз,тұз,бұрыш барлығын фашқа салып жақсылап араластырамызда шарик етіп домалатып формаға келтіріп тайыз ыдысқа бәрін саламыз.Стакан суға тамат,марковтытөркадан өткізіп салып бетіне құямызда қызып тұрған пешке пісіріп аламыз.Ас болсын! Салат	150гр  100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Смузи	300гр
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Творог 9% Йогурт	150гр 50гр

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Шоко-панкейка Рецепт: Жұмыртқа 1шт Сүт 8ст.л Ұн(күріш,сұлы немесе кукуруз ұны) 6ст.л Какао 0.5 ст.л Сах.зам 0.5 ч.л Дайындалуы: Барлығын венчикпен жақсылап араластырып,антипригарный табаға масыз пісіріп аласыз.Ортасына йогурт немесе пп сгушенка жағып бетін керегінше әрлеуге болады. Ас болсын!	200гр 
10 ³⁰ -11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Смузи	300гр
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Чечевица(суға піскен) Стейк құс етінен Құстың етін (филе)жұқалап турап бетіне приправа сеуіп антипригарный табаға,жәй отқа 4 минуттан екі жағын майсыз бетін жауып пісіріп аласыз. Қасына көкөніс салып кешкі асқа жеуге болады.Өте дәмді әрі пайдалы.Ас болсын! Салат	80гр 80гр 
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Творог отруби	100гр 100гр 1ч.л
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Стейк Салат	100гр 100гр

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	ПП Блины қаймақпен Рецепт: Сүт 200мл Ұн (күріш немесе кукуруз ұны) 75гр Зәйтүн майы 1ч.қ Сах.зам 0.5 ч.қ Жұмыртқа 1шт Дайындалуы: Барлығын венчикпен жақсылап араластырып,антипригарный табаға масыз пісіріп аласыз.Ортасына йогурт немесе пп сгущенка жағып бетін керегінше әрлеуге болады. Ас болсын	250гр 
10 ³⁰ -11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Орех	25гр
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Макарон тсп суға піскен Құстың төсі суға піскен Салат	80гр 70гр 100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Кефир 2,5% Отруби	250мл 1ч.л
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Пп Пицца Рецепт: Құстың фаршы 500гр Жуа 2шт Чеснок 2тілім Жұмыртқа 1 шт Тұз,бұрыш Помидор Сыр Дайындалуы: Чеснок,жуаны уақтап турап,фаршқа тұз,бұрыш салып табаға пергам. бумаға жайып бетіне жаямызда бетіне дөңгелектеп помидорды турап пісіріп аламызда піскен соң бетіне сырды тёркадан өткізіп себеміз.Ас болсын!	150гр 100гр 



23-күн

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Пп Вафли Дайындалуы: 100гр кефир 2,5%+1 жұмыртқа+60гр кукуруз ұны+0,5ч.л сах.зам осылардың барлығын жақслап араластырып,микровольновкіге 5- мин пісіріп аласыз.	200гр 
10 ³⁰ -11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Мандарин	100гр
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Фарш қосылған перец Қара нан Картон суға піскен	120гр 30гр 100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Кефир Клечатка	250мл 10гр
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Фарш қосылған перец Рецепт: Фаршы 300гр Жуа 2шт Перец 2шт Жұмыртқа 1 шт Тұз,бұрыш Сыр 30гр Дайындалуы: Фарш+жуаны+тұз,бұрыш барлығын жақсылап араластырамыз.Перецті жуып,ішін тазалаймызда дайын фаршты ішіне нығыздап салып.буға 15-20минуттай пісіріп аламыз.Піскен соң бетіне сырды теркадан өткізіп себеміз.Ас болсын!	150гр 



8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Алма духовкіге піскен Рецепт: Творог 200гр Алма 2 шт Кішіміш 50гр Мёд 1 ч.л Дайындалуы: Алманы жуып,ортасын ойып аласызда ішіне творог,кішіміштә салып бетіне мёд қйып бетіп алманың қақпағымен жауып,қызып тұрған пешке 15минуттай пісіріп аласыз.Ас болсын!	100гр 
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Банан	1шт
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Күріш суға піскен Құстың аяғы суға піскен Салат (огурцы+помидор)	80гр 2шт 100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Апельсин	1шт
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Құстың аяғы суға піскен Салат	2шт 100гр



8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Пп Бутер Рецепт: Нан (Бородинский) 40гр Жұмырқа немесе пп котлет,құстың еті Помидор Огурцы Сыр 40гр Дайындалуы: Нанның үстіне барлығын ретімен қойып,ең соңынан сырды қойып микро.печке салып ысытып аламыз	120гр 
10 ³⁰ -11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Алма	1шт.
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Картоп суға піскен ПШ сосиски- Рецепт: Құстың фаршы 800гр Марковь 1шт Жуа 1шт Овсян.отрубы 2ч.л Тұз,бұрыш Дайындалуы: Марков пен жуаны қабығын аршып,тазартып блэндрмен уақтап немесе тёркадан өткізіп фаршқа тұз,бұрыш керегінше салып,марков,жуа барлығыны жақсылап қолмен араластырып,пищевая пленкаға формасына келтіріп орайсызда морозильникке сақтап керек кезде суға 10 минуттай пісіріп аласыз. Салат (капуста+огурцы+помидор)	80гр 70гр  100гр .
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Творог- Йогурт	100гр. 50гр.
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	ПШ сосиски- Салат капуста+марков	100гр. 100гр.



8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Овсяноблины сырмен Керекті заттар: Жұмыртқа 2шт Сүт 60мл Овсян.хлопья 40гр Шым-шым тұз Дайындалуы: Жұмыртқамен сүтті жақсылап шанышқымен немене венчикпен араластырамызда үстіне овсян.хлопья мен тұз салып жақсылап тағыда араластырамыз.Антипригарный табаға бетін жауып,жәй отқа пісіріп аламыз.	
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Йогурт	1шт
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Пп Шашлык – Рецепт: Құстың еті 600гр Қаймақ 2ст.л Приправа 2ст.л Помидор 1 шт Огурцы1 шт Тұз,бұрыш Дайындалуы: Қаймаққа приправа салып.құстың етіп кубиктеп турап қаймақты еттің үстіне құйып холодиьникке 2сағаттай қоямыз.Содан соң таяқшаға ет,помидорды кезекпен қадаймыз.Протвинге фальга жайып бетіне шашлыкты тіземізде,қызып тұрған пешке қызарғанша пісіріп аламыз.Кешкі асқада жеуге болады.Ас болсын! Гречка суға піскен Салат	80гр  70гр 100гр
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Творог 9%	200гр
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Пп Шашлык Салат	100гр 100гр

27-күн	8³⁰-9⁰⁰ Таңғы ас	Ленивая овсянка Банкіге 50 грамм овсян.хлопья+100 гр йогурт немесе кефир + 100мл сүт+25гр орех +15гр кішіміш+жеміс жедек керегінше кезектеп салып банкінің бетін жауып холодильникке түнге қоясыз.Таңертеңгі асты кермет дәмді етеді! Ас болсын	
	10³⁰11⁰⁰ Жүрек жалғау	Алмұрт	1шт
	13⁰⁰-13³⁰ Түскі ас	Пп Фрикаделька сорпасы Рецепт: Сиырдың фаршы 600гр Жуа Тұз,бұрыш Жұмыртқа Марковь Картоп Тамат Дайындалуы: Фаршқа тұз,бұрыш,жуаны уақтап турап,жұмыртқа барлығын араластырып,домалақтап дайындап аласыз.Алдымен суға картоп, марковті тұз,бұрыш,тамат салып жартылай қайнатып аламызда, фрикаделька салып тағыда қайнатып пісіріп аламыз.Піскен соң бетіне укроп,бетірушка салып ішуге болады.Ас болсын!!!	350гр 
	16⁰⁰-16³⁰ Жүрек жалғау	Кефир 2.5 % Отруби	300мл 1ч.л
	19⁰⁰-20⁰⁰ Кешкі ас	Творог 9% Йогурт	200гр 1шт

8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Алма панкейкасы Йогуртпен Рецепт: Алма 1 шт Сүт 50мл Жұмыртқа 1 шт Сах.зам 0.5 ч.л Үн (овсян) 2-3 ст.л Дайындалуы: Алманы тәркадан өткізіп үстіне сүт,жұмыртқа,үн барлығын жақсылап араластырып антипригарный табаға, майсыз, сорпа қасықпен құйып ,табаның бетін жауып,қыздырып пісіріп аласыз.Піскен соң арасына қаймақ немесе йогурт жағуға болады.	150гр	
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Банан	1шт	
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Ет суға піскен (сиыр немесе жылқы еті) Пп Пюре: Дайындалуы: Картопты аршып,жуып,суға 2 сағатқа салып қоямыз,красхмалын кетіру үшін.Кейін суға тұз салып пісіріп аламыз.№ Картошка суға піскен Салат	80гр 70гр	
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Апельсин	1шт	
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Ет суға піскен (сиыр немесе жылқы еті) Салат	100гр 100гр	



8 ³⁰ -9 ⁰⁰ Таңғы ас	Пп Штрудель Рецепт: Лаваш (Мексиканский) 3шт Творог 200гр Жұмыртқа 1шт Алма 1шт Кішміш 50гр Сах.зам 0.5 ч.л Дайындалуы: Жұмыртқаның ағымен сарысын бөліп аламыз,ағын творогпен араластырамыз оның үстіне сах.зам және кішміш салып жақсылап араластырасыз..Лавашты ортасыетіненан бөліп твророгты жағып бетіне алманы кубиктеп турап салып,үшбұрыштап формаға келтіріп орайсыз. Бетіне жұмыртқаның сарысын жағып қызып тұрған пешке 30 минуттай қызарғанша пісіріп аласыз.Ас болсын!	2шт 
10 ³⁰ 11 ⁰⁰ Жүрек жалғау	Смузи	300гр
13 ⁰⁰ -13 ³⁰ Түскі ас	Пп Плов дайындалуы: Мультиваркіге олив.май ұйып үстіне марковьті,құстың етіп турап,күріш салып,тұз,сарымсақ салып,суды бетінен сәл асыңқырап құйып 1 сағатқа қоямыз. Салат	200гр 
16 ⁰⁰ -16 ³⁰ Жүрек жалғау	Творог 9% отруби	150гр 1ч.л
19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Кешкі ас	Пп Котлет Көкөніс салаты	100гр 150гр

8³⁰-9⁰⁰ Таңғы ас	Банан қосылған панкейка Рецепт: Банан 1 шт Сүт 50мл Жұмыртқа 1 шт Сах.зам 0.5 ч.л Үн (овсян) 2-3 ст.л Дайындалуы: Бананды шанышқымен езіп үстіне сүт,жұмыртқа,үн барлығын жақсылап араластырып антипригарный табаға, майсыз,сорпа қасықпен құйып ,табаның бетін жауып,қыздырып пісіріп аласыз.Піскен соң арасына қаймақ немесе йогурт жағуға болады.	150гр 
10³⁰-11⁰⁰ Жүрек жалғау	Био С	250мл
13⁰⁰-13³⁰ Түскі ас	“Харчо “сорпасы Дайындалуы: Құстың еті,марковь,картоп,тамат,тұз,бұрыш салып суға қайнатып аламызда еті піскен соң күріш салып тағы қайнатып аламыз.	350гр
16⁰⁰-16³⁰ Жүрек жалғау	Био С	250мл
19⁰⁰-20⁰⁰ Кешкі ас	Пп Омлет 2 жұмыртқа+3 ст.л сүт+шым-шым тұз (аскөк,көкеніс керегінше) барлығын араластырып антипригарный табаға майсыз жәй отқа асықпай пісіріп аласыз! Піскен соң ортасына сыр,икра,көкөністер салып әдемілеп, дәмдеуге болады.	

**Сәттілік серігіңіз болсын!
Көздеген мақсатқа жетуіңізге шын жүректен
тілекшімін!**



**Тамақ жеу үшін Өмір сүрмеңіз, Өмір сүру үшін тамақ
жеңіз! (Сократ)**