

ВКУСНО, ПОЛЕЗНО И МАЛОКАЛОРИЙНО

ПЛАН ПИТАНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛОРИЙ И ЖИРОВ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

<i>Снижайте вес и будьте здоровыми</i>	3
<i>Научные факты об успешном снижении веса</i>	4
<i>Коктейли здоровья VibraSlim вносят последний штрих в Ваш план питания</i>	5
<i>Подсказки, как сделать так, чтобы план питания приносил Вам пользу</i>	6
<i>Определяем, сколько калорий Вам требуется</i>	7
<i>Сколько калорий Вам необходимо?</i>	8

Приступаем

<i>Планы питания</i>	9
<i>Создавайте свое собственное меню или наслаждайтесь предлагаемым меню</i>	10
<i>Списки взаимозаменяемых пищевых ингредиентов</i>	11

Меню

<i>Меню на 1000 калорий</i>	14
<i>Меню на 1200 калорий</i>	18
<i>Меню на 1400 калорий</i>	24
<i>Меню на 1600 калорий</i>	31
<i>Меню на 1800 калорий</i>	38

Рецепты

Списки продуктов, которые необходимо приобретать для приготовления блюд, - на 7 дней	51
---	----

Примечание: прежде чем приступить к этой или какой-либо другой программе тренировки или диете, проконсультируйтесь со своим врачом, особенно если Вы обеспокоены своим физическим состоянием и уровнем физической подготовки, а также вопросом, можно ли Вам вообще придерживаться таких программ. На это стоит обратить особое внимание, если Вы старше 35 лет, никогда раньше не занимались спортом, беременны или страдаете от каких-либо заболеваний. Разрабатывая свою собственную программу по фитнесу, следуйте рекомендациям Вашего врача.

ВВЕДЕНИЕ

Снижайте вес и будьте здоровыми

Принятие решение питаться более здоровой пищей – это первый шаг на пути к усовершенствованию Вашей фигуры и сохранению здоровья. План питания, разработанный нами, - это легкий, вкусный и практичный способ сбросить вес, улучшить состояние здоровья и самочувствие. Это не диета-прихоть или краткосрочное решение. Наши меню являются сбалансированными и приемлемыми, в Ваш организм будут поступать все необходимые углеводы и полезные жиры, при этом Вы не будете испытывать голод, сбрасывая избыточный вес.

Придерживаясь нашего плана питания, Вы будете:

- Употреблять меньше калорий, но при этом Вы будете чувствовать себя сытой и полной энергии
- Сбрасывать жировые отложения на теле, а не мышечную массу
- Следовать плану, приносящему результаты, а не постоянно подсчитывать калории
- Экономить время. Еду, приведенную в нашем плане питания, Вы приготовите очень быстро, а пользуясь перечнем продуктов, составленным нами, Вы не будете тратить море времени, делая покупки в продуктовом супермаркете.
- Откроете для себя хорошо сбалансированную диету, придерживаться которой Вы сможете на протяжении очень продолжительного периода времени. На протяжении всех следующих лет Вы будете чувствовать себя более здоровой и полной энергии.

ВВЕДЕНИЕ

Научные факты об успешном снижении веса

Наш план питания разработан на основе принципов контроля над весом, подтвержденных различными исследованиями:

Здоровые белки: Белки помогают обуздать голод и обеспечивают избавление от жировых отложений, а не мышечной массы. Согласно этому плану Вы будете получать белки из здоровой растительной пищи и нежирных продуктов животного происхождения.

Полезные углеводы: в некоторых «диетах-прихотях» запрещается потребление углеводов вообще – это нездоровый способ питания, при котором Вы будете чувствовать раздражение и неудовлетворение. В плане питания, приведенном нами, предусмотрено потребление умеренного количества углеводов, обеспечивающих Вас энергией и помогающих отсрочить появление чувства голода. Все это касается гликемического индекса - средства измерить, как углеводы влияют на уровень сахара в крови. Потребление пищи с высоким гликемическим индексом вызывает увеличение уровня сахара в крови, а затем его резкое снижение, при этом Вы чувствуете себя проголодавшейся и уставшей. Составляя данный план питания, делался акцент на здоровой пище, которая дольше переваривается, в результате чего уровень сахара в крови повышается постепенно и плавно. В результате, Вы будете чувствовать себя сытой дольше, при этом вероятность переест – намного меньше.

Здоровые жиры в умеренном количестве: исключение некоторых жиров из Вашего рациона может помочь снизить количество потребляемых калорий. Но если жиров потребляется слишком мало, эффект будет совершенно иным. Исследования показали, что люди, которые включали пищу богатую жирами в диету для снижения веса, чувствовали себя более удовлетворенными и сытыми и с большим успехом придерживались здоровой диеты с контролируемым потреблением калорий. В нашем плане питания не предусмотрено потребление насыщенных и транс-жиров, но акцент сделан на потреблении другой высокожирной пищи, не закупоривающей артерии – таких продуктов, как орехи, арахисовое масло, оливки или авокадо.

Объем и «грубая диета»: Пищевые ингредиенты с высоким содержанием воды и множеством клетчатки создают ощущение сытости и удовлетворения, при этом Вы не потребляете избыточное количество калорий. Суть заключается в следующем: углеводы, которые богаты клетчаткой, также имеют самый низкий гликемический индекс. Вся неочищенная растительная пища является богатой на клетчатку, но самой лучшей пищей, в которой содержится много и воды, и клетчатки, являются фрукты и овощи. В нашем плане питания предусмотрено потребление овощей при каждом приеме пищи и перекусе. При этом Вы можете, когда захотите, перекусывать сырыми овощами и фруктами.

Продуманное питание для хорошего здоровья и долгой жизни: Целью является сбрасывание веса, однако успешный план основывается на правильных привычках в питании, которые помогут Вам оставаться здоровой и наполнят энергией даже после того, как Вы достигнете своей цели по снижению веса. В этом плане питания предусмотрено потребление пищевых ингредиентов, богатых антиоксидантами, и других компонентов диеты, которые защитят Вас от хронических заболеваний и помогут оставаться здоровой и энергичной на протяжении многих-многих лет.

Коктейли здоровья VibraSlim вносят последний штрих в Ваш план питания

Коктейль VibraSlim идеально помогает Вам снизить вес, улучшая состояние здоровья в целом. Именно поэтому Бренда вместе с ведущими американскими специалистами-диетологами разработали революционный питательный коктейль из соевого белка под названием VibraSlim. Исследования показывают, что коктейли, как например, VibraSlim, богатые здоровым соевым белком, могут быть эффективным средством контроля над весом. Для того чтобы заказать VibraSlim, зайдите на веб-сайт www.CardioTwister.com или позвоните по телефону 973.287.5100

В нашем плане питания имеется опция употребления одного или двух вкусных протеиновых коктейлей Vibraslim каждый день – супербыстрый способ ускорить снижение веса. Всего лишь замените 2 порции белка одним коктейлем VibraSlim. Смешайте VibraSlim с фруктом и льдом – получится вкусный коктейль или добавьте эспрессо – получится питательный кофе-латте. Вместо молока неподслащенные хлопья из злаков можно поливать French Vanilla VibraSlim.

VibraSlim – это первый белковый коктейль, для изготовления которого используется революционно новая форма вкусной сои, которая не подвергалась генетическому модифицированию. В зернах сои содержатся и белок, и множество эффективных и полезных фитодобавок, изофлавонов, антиоксиданты и клетчатка. Многочисленные исследования показывают, что именно благодаря этим дополнительным питательным веществам соя оказывает положительное воздействие на здоровье. VibraSlim на 99% не содержит жир, в нем не содержится сахар, холестерин, он богат натуральной растительной клетчаткой и кальцием, а в одной порции содержится всего 100 калорий.

Подсказки, как сделать так, чтобы план питания приносил Вам пользу

- Не устраивайте между приемами пищи слишком длительные перерывы. Наш план питания подразумевает примерно 5 мини-приемов пищи в день. Очень сложно кушать умеренно, когда Вы испытываете огромное чувство голода. Но если Вы предпочитаете кушать не так часто, Вы можете всего лишь «разбавлять» приемы пищи перекусами.
- Обращайте внимание на размеры порций. Убедитесь в том, что в течение первой недели Вы измерите и узнаете, сколько творога помещается в $\frac{1}{4}$ стакана или же сколько ягод помещается в стакан. Со временем Вы сможете более точно оценивать объем порции.
- Достаточно спите. Недостаток сна нарушает уровень гормонов, контролирующих аппетит.
- Тренировки: Вы сможете сбрасывать вес, не тренируясь при этом, однако тренировки ускорят снижение лишнего веса, и Вы сможете избавляться от лишнего веса, не голодая при этом. Занимайтесь той физической деятельностью, при которой сжигается множество калорий, как например, тренировки на тренажере CardioTwister или же силовые тренировки 3-4 раза в неделю. Кроме того, включите в свою программу также упражнения, способствующие наращиванию мышечной массы. Мышцы сжигают калории в течение всего дня, даже когда Вы не тренируетесь. Чем больше у Вас мышц, тем проще сбрасывать вес.
- Атакуем голод вкусной пищей.
- *В ломтике низкокалорийного хлеба содержится в 2 раза меньше калорий, чем в ломтике обычного хлеба, но на тарелке низкокалорийный хлеб выглядит таким же сытным, как и ломтик обычного хлеба. Другие «трюки», которые помогают делать пищу не такой калорийной - это низкокалорийные заправки для салатов и маргарин с низким содержанием жира.*
- *Намажьте кусочек хлеба 2 столовыми ложками пюре из авокадо, приправленного лимонным соком или солью или 2 чайными ложками арахисового масла. Такой перекус является не только сытным, но и полезным, при этом в нем содержится меньше калорий, чем в 1 крошечной чайной ложке масла.*
- *Включайте коктейли VibraSlim в приемы пищи или перекусы; это превосходный и быстрый способ остановить «наступление» голода.*

Подсказки, как сделать так, чтобы план питания приносил Вам пользу (Продолжение...)

- Держите здоровую пищу под рукой. Планирование является жизненно важным для контроля над весом. Делайте покупки в соответствии со списком продуктов для того, чтобы Ваш холодильник был заполнен продуктами, используемыми для приготовления блюд, указанных в плане питания, и из которых Вы можете быстро приготовить низкокалорийный перекус, когда почувствуете голод: сырые овощи и фрукты, уже вымытые и нарезанные; маложирный сыр, нарезанный на порции по 1 унции; крекеры со сниженным содержанием жира; низкокалорийные заправки для соусов.

Определяем, сколько калорий Вам требуется

Придерживаясь плана питания «Питайтесь правильно», Вы сможете выбрать приемы пищи, в которых совокупность потребляемых калорий варьирует от 1 000 до 1 800. Некоторые допускают ошибку, неверно определяя количество потребляемых калорий, приступая к диете для снижения веса. Это зависит от Вашего роста, уровня активности и от того, как быстро Вы хотите снижать вес. Кроме того, у разных людей калории «перерабатываются» по-разному. Хороший метод, проверенный временем, заключается в том, чтобы сокращать ежедневное потребление калорий на 500-1000. Если Вы поддерживаете свой нынешний вес, потребляя 2000 калорий в день, Вы можете сбрасывать по одному фунту в неделю, потребляя 1500 калорий в день (Конечно же, снижение потребления калорий и увеличение физической нагрузки ускорит снижение Вашего веса). См. «Сколько калорий Вам необходимо» (на странице 8) и Вы с легкостью определите, сколько калорий требуется именно Вам.

План «1000 калорий» предназначен для тех лиц, которые очень миниатюрные и ведут сидячий образ жизни. Однако можно выбрать сначала этот уровень для «Быстрого начала» Вашей программы по снижению веса на протяжении 10-14 дней, а затем начинать потреблять от 1200 до 1400 калорий в день. Не придерживайтесь пониженного потребления калорий в течение продолжительного периода времени. Пожалуйста, ознакомьтесь с диетой «Быстрое начало», если она имеется среди материалов, которые Вы приобрели.

В зависимости от роста и интенсивности тренировок многие люди будут сбрасывать вес, потребляя 1200, 1400 или 1600 калорий. Потребление 1600 или 1800 калорий идеально подходит для лиц, которые ведут очень активный образ жизни или поддерживают свой вес на определенном уровне уже после достижения цели. Какой бы план Вы не выбрали, он должен был реалистичным, при этом Вы не должны испытывать огромное чувство голода, сбрасывая вес. Не позволяйте голоду свести на нет все Ваши усилия! Намного лучше потреблять немного больше калорий и сбрасывать вес постепенно, если это позволяет Вам придерживаться плана здорового питания и сбрасывать вес.

Сколько калорий Вам необходимо?

Необходимый объем калорий зависит от 2 факторов:

- Интенсивность метаболизма – это объем энергии, необходимой для функционирования Вашего организма
- Физическая активность

Используйте эту формулу для того, чтобы рассчитать Вашу интенсивность метаболизма:

Интенсивность метаболизма = $655 + (4,3 \times \text{Ваш вес}) + (4,7 \times \text{Ваш рост в дюймах}) - (4,7 \times \text{Ваш возраст})$.

Сейчас рассчитаем интенсивность метаболизма для 51-летней женщины, рост которой составляет 5'6", а вес – 170 фунтов:

$$\begin{aligned} \text{Интенсивность метаболизма: } & 655 + (4,3 \times 170) + (4,7 \times 66) - (4,7 \times 51) \\ & 655 + 731 + 310,2 - 239,7 = 1456,5 \end{aligned}$$

Интенсивность метаболизма - это количества энергии, необходимой Вашему организму для того чтобы выжить, даже если Вы никогда не ведете физическую активность - т.е. Вы утром даже не встаете с кровати. Для того чтобы узнать сколько всего калорий Вам требуется, необходимо умножить значение интенсивности метаболизма на одно из следующих значений:

	Умножить интенсивность метаболизма на одно из следующих значений
Сидячий образ жизни	1,2
У Вас сидячая работа и Вы не осуществляете тренировки	
Образ жизни с незначительной физической активностью	1,3
Если Вы выполняете работу по дому и немного гуляете	
Умеренно активный образ жизни	1,5
Если Вы выполняете работу по дому, а также аэробные упражнения на протяжении 30 минут, 3 раза в неделю	
Очень активный образ жизни	1,7
Если Вы тренируетесь от 45 до 60 минут, по крайней мере, 5 раз в неделю	

Если 51-летняя женщина, приведенная в примере, ведет образ жизни с незначительной физической активностью, ей следует умножить ее значение интенсивности обмена веществ на 1,3 для того, чтобы определить ее ежедневный расход калорий.

$1456,5 \times 1,3 = 1893,5$. Уменьшая ежедневное потребление калорий на 500 калорий, примерно до 1400 калорий, ее вес будет уменьшаться примерно на 1 фунт в неделю.

Но именно поэтому тренировки – это решающий фактор при контроле над весом. Если эта же женщина начнет вести очень активный образ жизни, ее ежедневная потребность в калориях составит 2476 ($1456,5 \times 1,7$). Это означает, что она может потреблять 1976 ($2456 - 500$) и сбрасывать вес. Или же придерживаясь плана потреблять по 1400 калорий в день, она будет сбрасывать примерно по 2 фунта в неделю.

ПРИСТУПАЕМ

Планы питания

После того, как Вы определили, сколько калорий в день Вам нужно потреблять, очень просто придерживаться плана для достижения цели, используя перечень продуктов (см. стр.11-13). В этих перечнях пищевые ингредиенты, имеющие одну и ту же пищевую ценность (содержание белков, углеводов и жиров), классифицированы по группам. Каждый день Вы сможете выбирать определенное количество взаимозаменяемых ингредиентов из каждой группы, в зависимости от уровня калорий. Вы можете разработать свое собственное меню, используя взаимозаменяемые ингредиенты, которые Вы предпочитаете, или использовать наши меню и перечни продуктов, которые необходимо покупать (см. стр.55-59).

Разбивка по группам ежедневно потребляемых продуктов

1000 калорий	1200 калорий	1400 калорий	1600 калорий	1800 калорий
<i>Выберите:</i>	<i>Выберите:</i>	<i>Выберите:</i>	<i>Выберите:</i>	<i>Выберите:</i>
9 порций белка	10 порций белка	11 порций белков	13 порций белков	16 порций белков
3 порции углеводов	4 порции углеводов	5 порций углеводов	6 порций углеводов	6 порций углеводов
4+ порций овощей	5+ порций овощей	5+ порций овощей	6+ порций овощей	6+ порций овощей
2 порции фруктов	2 порции фруктов	3 порции фруктов	3 порции фруктов	3 порции фруктов
3 порции жиров	4 порции жиров	5 порций жиров	5 порций жиров	6 порций жиров

Создайте свое собственное меню или наслаждайтесь предлагаемым меню

Это так же просто, как 1-2-3!

Создайте свое собственное меню

После того как Вы определились, сколько калорий Вам необходимо потреблять, используйте совокупность взаимозаменяемых продуктов, приведенных в Разбивке по группам ежедневно потребляемых продуктов, и разработайте свое собственное меню, выбирая ингредиенты из перечня взаимозаменяемых продуктов (см. стр.11-13).

Существует множество различных блюд, которые Вы можете приготовить из тех продуктов, которые Вы любите. Всего лишь контролируйте, чтобы общее количество порций пищевых ингредиентов, съедаемых Вами каждый день, не превышало общие количества, приведенные в Разбивке ежедневно потребляемых продуктов.

- 1) Определите, сколько калорий Вам необходимо потреблять (см. стр.8)
- 2) Ознакомьтесь с количеством порций в разбивке ежедневно потребляемых продуктов, учитывая количество калорий, которое Вам необходимо потреблять (см. стр.9)
- 3) Выберите ингредиенты из перечня порций пищевых ингредиентов так, чтобы Вы не потребляли больше калорий, чем Вам нужно (см. стр. 11-13).

Наслаждайтесь представленным меню

Составлено вкусное меню на 7 дней для каждого уровня потребляемых калорий, а также список продуктов, которые необходимо еженедельно покупать.

Примечание: Вы всегда можете изменить порцию из этих меню, используя списки порций пищевых ингредиентов с порциями в каждом плане-меню.

- 1) Определите, сколько калорий Вам необходимо потреблять (см. стр.8)
- 2) Придерживайтесь плана-меню на 7 дней (см. стр.14-48) и покупайте продукты по составленному нами списку (см. стр.55-59)
- 3) Выбирайте взаимозаменяемые ингредиенты в зависимости от Ваших вкусовых предпочтений (см. стр.11-13).

ПЕРЕЧНИ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫХ ПИЩЕВЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ

Здоровые белки	1 порция составляет	Углеводы	1 порция составляет
Бобы (считается как 1 порция белка и 1 порция углеводов)	½ стакана приготовленных бобов	Багель, из цельного зерна	¼
VibraSlim	½ коктейля	Ячмень, приготовленный	½ стакана
Сыр, со сниженным содержанием жира	1 унция	Отруби	¾ стакана
Грудка курицы или индейки, без кожицы	1 унция	Хлеб, из цельного зерна	1 ломтик
Творог, нежирный или 1% жирность	¼ стакана	Хлеб, низкокалорийный	2 ломтика
Заменитель яйца	¼ стакана	Булгур, приготовленный	½ стакана
Рыба, включая моллюсков	1 унция	Кускус, приготовленный	½ стакана
Молоко, обезжиренное или 1%	½ стакана	Английская булочка	½
Обычное соевое молоко	½ стакана	Овсянка, приготовленная	½ стакана
Соевый сыр низкой жирности	1 унция	Паста, приготовленная	½ стакана
Тофу	½ стакана	Пита, из цельного зерна, 6 дюймов	½ кармашка
Туец, консервированный в воде	¼ банки, отжатый	Попкорн	3 ст.
Сейтан (заменитель мяса из пшеничного белка)	2 унции	Коричневый приготовленный рис	½ стакана
Соевый/овощной гамбургер	½ гамбургера	Крекер Rye Crisp	2 крекера
Ломтики овощного сэндвича (холодный, овощной)	1 унция	Молотая пшеница	½ стакана мини-пшеницы или 2 больших крекера
Йогурт, обычный нежирный или искусственно подслащенный	½ стакана	Сладкий картофель или батат	½ стакана
		Тортилья (кукуруза)	1-8''

ПЕРЕЧНИ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫХ ПИЩЕВЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ

Фрукты	1 порция составляет	Жиры	1 порция составляет
Свежее яблоко, банан, киви, апельсин, груша, персик, ананас, слива, нектарин	1 фрукт среднего размера	Миндальное масло	2 ч. л.
Мандарин	2 маленьких	Миндаль	6
Грейпфрут	½	Авокадо	1/8 среднего
Виноград	15	Масло канолы	1 ч.л.
Голубика, малина,	1 стакан	Кешью	6 целых ядер
черника			
Дыни	1 стакан (дыня нарезана кубиками)	Молотое льняное семя	1 ст. л.
Клубника	1 стакан целой клубники или ½ стакана нарезанной	Масло льняного семени	1 ч.л.
		Хумус	1 ½ ст.л.
		Маргарин, маложирный, без транс-жиров	½ ст. л.
		Оливковое масло	1 ч.л.
		Оливки, черные	8 больших
		Оливки, зеленые, с косточкой	10
		Низкокалорийный майонез	1 ст. л.
		Арахисовое масло	2 ч.л.
		Арахис	10
		Низкокалорийная заправка для салата	1 ½ ст.л.
		Подсолнечное масло	2 ч.л.
		Семена подсолнечника	1 ст. л.
Овощи	1 порция составляет	Грецкие орехи	1 ст.л. измельченных орехов
Любые свежие овощи, приготовленные на пару	½ стакана	Низкокалорийные взбитые сливки	½ стакана
Консервированные овощи	½ стакана		
Соус Маринара	½ стакана		

ПЕРЕЧНИ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫХ ПИЩЕВЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ

Некалорийные пищевые ингредиенты: Употребляя нижеперечисленные пищевые ингредиенты при перекусе, Вы можете кушать их столько, сколько захотите: либо в них совсем нет калорий, либо количество калорий настолько маленькое, что это не повлияет на объем калорий, потребляемых Вами.

Сырые овощи

Несладкий фруктовый лед с 10 или менее калориями на 1 шарик

Несладкий желатин

Диетическая содовая вода

Несладкие фруктовые напитки

Кофе, чай, травяные чаи

Маринованные огурцы

Бульон

Для приправы пищи: пищевой уксус, сальса, лимонный сок, горчица, высушенные и свежие травы и специи

Угощения по особому поводу: В Вашем меню есть место для тех пищевых ингредиентов, которые относятся к угощениям по особому поводу или же их можно употреблять, когда Вы не можете отказать себе в удовольствии съесть что-нибудь вкусненькое. Вы будете удивлены увидеть, что такая здоровая пища, как кукуруза и белый картофель находятся в списке «угощение по особому поводу». Конечно же, это здоровая пища, обеспечивающая Вас множеством клетчатки и питательными веществами. Проблема заключается в том, что у этих продуктов высокий гликемический индекс - т.е. Вы проголодаетесь намного быстрее, если прием пищи будет состоять из таких ингредиентов. Просто употребляйте их не так часто.

Угощение по особому поводу	Замена
4 унции сухого белого или красного вина или шампанского	1 порция углеводов
12 унции светлого пива	1 порция углеводов
1 унция сыра	1 порция белка
½ унции молочного шоколада (примерно 1/3 плитки молочного шоколада обычного размера)	1 порция углеводов
Печенье: 2 Fig Newtons или 3 квадратных крекера graham	1 порция углеводов
1 унция постной говядины, свинины или баранины	1 порция белка
1 малокалорийный хот-дог или булочка с индюшатиной	1 порция белка
1 целое яйцо	1 порция белка
4 низкокалорийных крекера из цельного зерна	1 порция углеводов
½ стакана пшеницы	1 порция углеводов
3 унции сушки	1 порция углеводов
6 крекера с солью, из цельного зерна	1 порция углеводов
½ булочки с котлетой	1 порция углеводов

МЕНЮ

Ознакомьтесь с планом-меню на 1000 калорий!

ДЕНЬ 1					1000 КАЛОРИЙ
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
Клубничный коктейль (см. рецепт) 1 ломтик низкокалорийного хлеба из цельного зерна с 2 ч.л. арахисового или миндального масла	Кармашек питы, фаршированный курицей ½ 6-ти дюймовой питы из цельного зерна, фаршированной: 2 унциями куриной грудки, 1 ст.л. нежирного майонеза Нарезанный помидор и огурец	½ стакана нежирного творога ½ стакана нарезанной клубники	2 ½ стакана Средиземноморского супа (см. рецепт) 1 стакана зелени для салата с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки	1 унция низкокалорийного сыра 1 крекер Rye Crisp	
Энергетическая ценность: 2 порции белка ½ порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порция белка 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 3 порции овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 1 порция белка ½ порции углеводов	

ДЕНЬ 2					1000 КАЛОРИЙ
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
½ стакана нежирного творога ½ стакана нарезанной клубники 1 ломтик низкокалорийного хлеба из цельного зерна с 2 ч.л. арахисового или миндального масла	Сэндвич с вегетарианской салями 2 ломтика низкокалорийного хлеба из цельного зерна 1 унция ломтиков вегетарианской салями Горчица Салат-латук 1 стакан ломтиков сырой тыквы с ¼ стакана заправки Zesty (см. рецепт)	1 стакан нежирного подслащенного йогурта 1 нарезанный банан	3 унции печеной семги ½ фаршированной желудевой тыквы (см. рецепт) ½ стакана брокколи, приготовленной на пару	1 унция низкокалорийного сыра ¼ 6-ти дюймовой питы из цельного зерна	
Энергетическая ценность: 2 порции белка ½ порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 3 порции овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов	

ДЕНЬ 3				
				<i>1000 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>½ стакана заменителя яиц, приготовленного в ½ ст.л. низкокалорийного маргарина</p> <p>1 стакан черники</p> <p>1 ломтик низкокалорийного хлеба из цельного зерна</p>	<p>Сэндвич с тунцом</p> <p>¼ банки тунца</p> <p>1 ст.л. низкокалорийного майонеза</p> <p>Нарезанный помидор</p> <p>½ 6-ти дюймовой питы из цельного зерна</p> <p>Сырая морковь и ломтики красного перца</p>	<p>2 унции нежирного сыра (порезанного кубиками)</p> <p>2 маленьких мандарина</p> <p>1 крекер Rye Crisp</p>	<p>Обжаренные креветки</p> <p>2 унции обжаренных креветок</p> <p>½ стакана гороха мангетот</p> <p>½ стакана веточек брокколи, приготовленной на пару</p> <p>½ стакана ломтиков красного перца</p> <p>1 ч.л. оливкового масла</p> <p>½ стакана приготовленной пасты</p>	<p>¼ стакана нежирного творога</p>
<p>Энергетическая ценность:</p> <p>2 порции белка</p> <p>½ порции углеводов</p> <p>1 порция фруктов</p> <p>1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>1 порция белка</p> <p>1 порция углеводов</p> <p>1 порция овощей</p> <p>1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>2 порции белка</p> <p>1 порция фруктов</p> <p>½ порции углеводов</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>3 порции белка</p> <p>1 порция углеводов</p> <p>3 порции овощей</p> <p>1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>1 порция белка</p>

ДЕНЬ 4				
				<i>1000 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>½ стакана нежирного творога</p> <p>½ стакана нарезанной клубники</p> <p>1 ломтик низкокалорийного хлеба из цельного зерна с 2 ч.л. арахисового или миндального масла</p> <p>1 апельсин</p>	<p>1 порция бобов по-мексикански (См. рецепт) с 1/8 авокадо среднего размера</p> <p>Красный перец и сердцевины морковок</p>	<p>2 унции нежирного сыра</p> <p>1 яблоко</p>	<p>3 унции жареной курицы с 1 ч.л. оливкового масла</p> <p>½ стакана коричневого риса или ячменя, приправленного солью, лимонным соком и укропом</p> <p>1 стакан шпината, тушеного в бульоне</p> <p>½ стакана брокколи, приготовленной на пару</p>	<p>1 ½ крекеров Graham</p>
<p>Энергетическая ценность:</p> <p>2 порции белка</p> <p>½ порции углеводов</p> <p>1 порция фруктов</p> <p>1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>2 порции белка</p> <p>1 порция углеводов</p> <p>1 порция овощей</p> <p>1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>2 порции белка</p> <p>1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>3 порции белка</p> <p>1 порция углеводов</p> <p>3 порции овощей</p> <p>1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>½ порции углеводов</p>

ДЕНЬ 5				
				<i>1000 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
½ стакана заменителя яиц, приготовленного в ¼ ст.л. низкокалорийного маргарина 1 ломтик низкокалорийного хлеба из цельного зерна с 1 ч.л. арахисового масла 1 банан	Сэндвич с индейкой 2 ломтика низкокалорийного хлеба из цельного зерна 2 унции грудки индейки, нарезанной ломтиками 1/8 нарезанного авокадо Нарезанный помидор Сырой красный перец, цветная капуста	1 стакан йогурта 2 маленьких мандарина	Салат из пасты ½ стакана пасты ¼ банки тунца, отжатого 1 унция обезжиренного сыра моцарелла (или другого нежирного сыра), нарезанного кубиками 1 ст.л. низкокалорийного майонеза Соль, перец и свежие травы ½ стакан брокколи, тушеной в ¼ стакана куриного бульона	¼ стакана нежирного творога, посыпанного 1/3 стакана отрубей
Энергетическая ценность: 2 порции белка ½ порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 2 порции овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 2 порции овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 1 порция белка

ДЕНЬ 6				
				<i>1000 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
½ стакана измельченных зерновых злаков 1 стакан обезжиренного молока или простого соевого молока 1 стакан черники 1 ст. л. измельченных грецких орехов	Тунец в кармашке из питы ¼ банки тунца 1 ст.л. нежирного майонеза Нарезанный помидор ½ 6-ти дюймовой питы из цельного зерна 1 стакан сырых овощей в соусе Сальса	½ стакана нежирного творога 2 мандарина	1 вегетарианский гамбургер с 1 унцией нежирного сыра, расплавленного сверху ½ стакана сладкого картофеля, запеченного в духовке (см. рецепт) 1 ½ стакана брокколи и цветной капусты, приготовленных на пару	½ стакана обычного или подслащенного нежирного йогурта
Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 3 порции овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 1 порция белка

ДЕНЬ 7					<i>1000 КАЛОРИЙ</i>				
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС					
<p>½ стакана заменителя яиц, приготовленного в ¼ ст.л. низкокалорийного маргарина 1 ломтик низкокалорийного хлеба из цельного зерна 1 апельсин</p>	<p>Кармашек питы, фаршированный индейкой ½ 6-ти дюймовой питы из цельного зерна 2 унции грудки индейки Нарезанный помидор 1 стакан зелени для салата с 2 ст.л. нежирного заправки для салата</p>	<p>1 стакан нежирного подслащенного йогурта 1 банан</p>	<p>Омлет с цуккини и сыром ¼ стакана заменителя яиц, приготовленного в ½ ст.л. низкокалорийного маргарина ½ стакана измельченных цуккини, приготовленных на пару ½ стакана сладкого картофеля, приготовленного на пару (см. рецепт) 1 ½ ст. шпината, приготовленного на пару</p>	<p>½ стакана обычного или подслащенного йогурта, посыпанного 1/3 стакана отрубей</p>					
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка ½ порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 2 порции овощей</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 4 порции овощей 2 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 1 порция белка ½ порции углеводов</p>					

МЕНЮ

Ознакомьтесь с планом-меню на 1200 калорий!

ДЕНЬ 1				
<i>1200 КАЛОРИЙ</i>				
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
Клубничный коктейль (см. рецепт) 1 ломтик низкокалорийного хлеба из цельного зерна 2 ч.л. арахисового или миндального масла	Кармашек питы, фаршированный курицей ½ 6-ти дюймовой питы из цельного зерна, фаршированной: 2 унциями куриной грудки, 1 ст.л. нежирного майонеза Нарезанный помидор и огурец Яблоко	½ стакана нежирного творога 1 стакан черники	3 унции запеченной семги с 1 ч.л. оливкового масла ½ стакана коричневого риса с 1 ст. л. измельченных грецких орехов 1 ч.л. сухой петрушки 1 стакан брокколи, приготовленной на пару 1 стакан шпината, приготовленного на пару 1 ломтик низкокалорийного хлеба из цельного зерна	1 стакан куриного бульона с 1 унцией измельченной куриной грудки ½ английская булочка
Энергетическая ценность: 2 порции белка ½ порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порция белка 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 ½ порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров	Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов

ДЕНЬ 2					<i>1200 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
½ стакана заменителя яиц, приготовленного в ¼ ст.л. низкокалорийного маргарина 1 ломтик низкокалорийного хлеба из цельного зерна с ¼ ст.л. низкокалорийного маргарина ½ стакана клубники	Вегетарианский сэндвич Болонья 2 ломтика низкокалорийного хлеба из цельного зерна 2 унции колбасы Болонья, нарезанной ломтиками Горчица, салат-латук и помидор 1/8 авокадо Салат с нежирной заправкой 1 груша	1 стакан куриного бульона с 2 унциями измельченной куриной грудки	Вегетарианский гамбургер 1 унция нежирного сыра 1 запеченный фаршированный перец (см. рецепт) 1 ½ стакана шпината, приготовленного на пару	1 унция нежирного сыра ½ английской булочки из цельного зерна с ½ ст.л. нежирного маргарина	
Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка	Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров	Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов 1 порция жиров	

ДЕНЬ 3					<i>1200 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
½ стакана заменителя яиц, приготовленного в ½ ст.л. низкокалорийного маргарина ½ английской булочки из цельного зерна 1 стакан дыни, нарезанной кубиками	Вегетарианский гамбургер 2 ломтика низкокалорийного хлеба Зеленый салат с помидорами с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки	1 стакан нежирного подслащенного йогурта ½ стакана нарезанной клубники 2 Rye Crisp	Блюдо, приготовленное путем обжаривания 3 унции курицы ½ стакана гороха мангетота 1 стакан веточек брокколи ½ стакана ломтиков красного перца 2 ч.л. оливкового масла ½ ст. вареного коричневого риса	¼ стакана нежирного творога ½ стакана клубники	
Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 4 порции овощей 2 порция жиров	Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов	

ДЕНЬ 4					<i>1200 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
Коктейль из черники и банана (см. рецепт) 1 ломтик низкокалорийного хлеба 1 ч.л. арахисового или миндального масла	Кармашек питы, фаршированный индейкой ½ 6-ти дюймовой питы из цельного зерна 2 унции индюшиной грудки, 1 ст.л. нежирного майонеза Нарезанный помидор 1 стакан зелени для салата с 1 ½ ст.л.низкокалорийной заправки для салата	2 унции соевого сыра, нарезанного кубиками Апельсин	Салат из пасты ¾ стакана пасты ¼ ст. запеченного тофу, нарезанного кубиками 1 унция обезжиренного сыра моцарелла, нарезанного кубиками 1 ½ ст. л. низкокалорийной заправки для салата Соль, перец и свежие травы 1 ½ стакана цветной капусты и брокколи, приготовленные на пару	½ стакана нежирного творога 3 крекера Graham	
Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 ½ порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 ½ порции углеводов 3 порции овощей 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов	

ДЕНЬ 5		<i>1200 КАЛОРИЙ</i>		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>½ стакана приготовленной овсянки 1 ст.л. грецких орехов 1 стакан 1% молока или обычного соевого молока 1 яблоко</p>	<p>Сэндвич с сыром 2 ломтика низкокалорийного хлеба из цельного зерна 2 ломтика нежирного сыра 1/8 нарезанного авокадо Нарезанный помидор Нарезанный огурец</p> <p>Салат с нежирной заправкой</p>	<p>½ стакана нежирного творога ½ стакана нарезанной клубники</p>	<p>3 унции запеченного филе морского языка с 1 ч.л. оливкового масла ½ ст.коричневого риса или ячменя, приправленного солью, лимонным соком и укропом 1 ст. цуккини, тушеные в бульоне 1 ст. брокколи, приготовленной на пару</p>	<p>½ ст. обезжиренного молока ¾ стакана хлопьевидных отрубей</p>
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 ½ порции углеводов 3 порции овощей 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов</p>

ДЕНЬ 6		1200 КАЛОРИЙ		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>Коктейль из клубники и банана (см. рецепт) 1 ломтик низкокалорийного хлеба 2 ч.л. арахисового или миндального масла</p>	<p>Сэндвич с тунцом ½ банки тунца 1 ст.л. низкокалорийного майонеза Нарезанный помидор 2 ломтика низкокалорийного хлеба из цельного зерна</p> <p>Зеленый салат с помидорами, огурцами и нежирной заправкой</p>	<p>2 унции нежирного сыра, нарезанного кубиками 2 маленьких мандарина</p>	<p>1 вегетарианский гамбургер с 1 унцией нежирного сыра, расплавленного сверху ½ ст. сладкого картофеля, запеченного в духовке (См. рецепт) 2 ст. брокколи и цветной капусты, приготовленные на пару с ½ ст.л. низкокалорийного маргарина 1 ломтик низкокалорийного хлеба из цельного зерна</p>	<p>½ ст. обычного или подслащенного нежирного йогурта 3 крекера Graham</p>
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка ½ порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 ½ порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов</p>

ДЕНЬ 7		1200 КАЛОРИЙ		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>½ ст. нежирного творога ½ ст. нарезанной клубники ½ английской булочки с ½ ст.л. низкокалорийного маргарина</p>	<p>Сэндвич с сыром 2 унции нежирного сыра 1/8 среднего авокадо Салат-латук и помидор 2 ломтика низкокалорийного хлеба Салат с нежирной заправкой Яблоко</p>	<p>Холодное кофе-латте (см. рецепт)</p>	<p>Омлет с грибами и сыром 1/2 ст. заменителя яиц, приготовленного в ½ ст.л. низкокалорийного маргарина ½ ст. грибов, приготовленных на пару 1 унция нежирного измельченного сыра ½ ст. сладкого картофеля, запеченного в духовке (см. рецепты) 1 ½ ст. шпината, приготовленного на пару</p>	<p>¼ ст. нежирного творога, посыпанного 3/4 ст. хлопьевидных отрубей</p>
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов</p>

МЕНЮ

Ознакомьтесь с планом-меню на 1400 калорий!

ДЕНЬ 1					<i>1400 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
Буррито на завтрак ½ ст. заменителя яиц, приготовленного на ½ ст.л. низкокалорийного маргарина 1 6-ти дюймовая кукурузная тортилья Сальса и 1/8 авокадо ½ ст. клубники	Сэндвич с индейкой 2 унции грудки индейки 2 ломтика низкокалорийного хлеба из цельного зерна 1 ст. л. обезжиренного майонеза Нарезанный помидор и салат-латук Сердцевины моркови, груша	½ ст. нежирного творога 1 банан	4 унции жареной семги 1 ст. печеного сладкого картофеля с ½ ст.л. низкокалорийного маргарина 2 ст. брокколи, приготовленной на пару, и смешанной с 1 ст. л. оливкового масла	½ ст. обычного или подслащенного нежирного йогурта ¼ ст. хлопьевидных отрубей	
Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 2 порции жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 4 порции белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров	Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов	

ДЕНЬ 2					<i>1400 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
<p>½ ст. овсянки 1 ст. л. измельченных грецких орехов 1 ст. черники 1 ст. молока</p>	<p>Шеф-салат 2 ст. зелени для салата 1 унция нежирного сыра 1 унция измельченного мяса курицы 1 ½ ст.л. нежирной заправки 1 апельсин ½ 6-ти дюймовой питы из цельного зерна</p>	<p>Коктейль из клубники и банана (см. рецепт)</p>	<p>4 унции мелкой трески, запеченной с 1 ч.л. оливкового масла ½ ст. коричневого риса, приправленного травами 1 ст. зеленой фасоли, приготовленной на пару 1 ст. зелени для салата с 1 ½ ст.л. нежирной заправки для салата</p>	<p>½ ст. обезжиренного молока ½ ст. мини-измельченной пшеницы 1 ст. л. измельченных семян льна</p>	
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 2 порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 2 порции овощей 1 порция жиров 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 4 порции белка 1 порция углеводов 3 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов 1 порция жиров</p>	

ДЕНЬ 3				
				1400 КАЛОРИЙ
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>½ ст. заменителя яиц, смешанного с ½ ст.л. низкокалорийного маргарина</p> <p>½ английской булочки с 2 ч.л. арахисового масла</p> <p>1 ст. дыни, нарезанной кубиками</p>	<p>Сэндвич с индейкой</p> <p>2 унции грудки индейки</p> <p>2 ломтика низкокалорийного хлеба из цельного зерна</p> <p>Салат-латук и помидор</p> <p>1 ст.л. низкокалорийного майонеза</p> <p>Салат с нежирной заправкой</p> <p>1 персик</p>	<p>2 унции нежирного сыра</p> <p>2 крекера Rye Crisp</p>	<p>Обжаренные креветки</p> <p>3 унции мелких обжаренных креветок</p> <p>2 ст. брокколи и зеленых бобов, приготовленных на пару</p> <p>2 ч. л. оливкового масла</p> <p>1 ст. коричневого риса</p>	<p>Коктейль из клубники и банана (см. рецепт)</p>
<p>Энергетическая ценность:</p> <p>2 порции белка</p> <p>1 порция углеводов</p> <p>1 порция фруктов</p> <p>2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>2 порции белка</p> <p>1 порция углеводов</p> <p>1 порция овощей</p> <p>1 порция жиров</p> <p>1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>2 порции белка</p> <p>1 порция углеводов</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>3 порции белка</p> <p>2 порции углеводов</p> <p>4 порции овощей</p> <p>2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность:</p> <p>2 порции белка</p> <p>1 порция фруктов</p>

ДЕНЬ 4		1400 КАЛОРИЙ		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>½ ст. нежирного творога ½ ст. ананаса, нарезанного кусочками 1 ст.л. измельченных грецких орехов 1 ломтик хлеба из цельного зерна с ½ ст.л. низкокалорийного маргарина</p>	<p>Тунец в кармашке из питы ½ банки тунца, консервированного в воде, отжатый 1 ст. л. низкокалорийного майонеза Нарезанный помидор и салат-латук 6-ти дюймовая пита из цельного зерна Зеленый салат с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки ½ ст. нежирного подслащенного йогурта</p>	<p>½ ст. нежирного творога ½ ст. ананаса, нарезанного кусочками</p>	<p>Салат из пасты ½ ст. приготовленной пасты 2 унции куриной грудки, нарезанной кубиками ½ ст. апельсина, нарезанного кусочками 1 ст.л. низкокалорийного майонеза 1 ст. цветной капусты, приготовленной на пару Зеленый салат с помидорами, огурцами и нежирной заправкой</p>	<p>2 унции нежирного сыра 2 крекера Rye Crisp Сырая морковь и красный перец</p>
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 2 порции углеводов 2 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 3 порции овощей 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей</p>

ДЕНЬ 5		<i>1400 КАЛОРИЙ</i>		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>1 ст. обычного или подслащенного нежирного йогурта ½ ст. ананаса, нарезанного кусочками ½ ст. овсянки с 1 ст. л. измельченных грецких орехов</p>	<p>Сэндвич с курицей 2 унции куриной грудки 2 ломтика низкокалорийного хлеба Кусочки помидора 1/8 авокадо Яблоко</p>	<p>2 унции нежирного сыра 2 крекера Rye Crisp Кусочки сырого красного перца с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки</p>	<p>1 порция сухого супового концентрата (суп из бобов), приправленный: 2 унции измельченного нежирного сыра Сальса 1/8 авокадо, нарезанного кубиками 1 ломтик хлеба из цельного зерна 1 ст.л. зелени для салата с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки 1 ½ ст. шпината, приготовленного на пару</p>	<p>1 ст. нежирного подслащенного йогурта 1 ст. черники</p>
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>

ДЕНЬ 6		<i>1400 КАЛОРИЙ</i>		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>1 ст. нежирного подслащенного йогурта 1 банан ½ английской булочки из цельного зерна 2 ч.л. арахисового или миндального масла</p>	<p>1 порция сухого супового концентрата (гороховый суп) 1 унция измельченного нежирного сыра 1 ломтик хлеба из цельного зерна Яблоко 1 ст. зелени для салата с 1 ½ ст. низкокалорийной заправки для салата</p>	<p>½ ст. обычного или подслащенного нежирного йогурта ¾ ст. хлопьевидных отрубей 1 ст. л. измельченных грецких орехов</p>	<p>4 унции жареной курицы ½ ст. сладкого картофеля с ½ ст.л. низкокалорийного маргарина 1 ст. зеленой фасоли и 1 ст. цветной капусты, приготовленных на пару с ½ ст. л. низкокалорийного маргарина</p>	<p>Коктейль из черники (см. рецепты)</p>
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 2 порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция овощей 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 1 порция белка 1 порция углеводов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 4 порции белка 1 порция углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>

ДЕНЬ 7		1400 КАЛОРИЙ		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>½ ст. нежирного творога 1 ст. черники ½ английской булочки из цельного зерна 2 ч.л. арахисового или миндального масла</p>	<p>Сэндвич с индейкой 2 унции грудки индейки, нарезанной ломтиками 1 ст.л. низкокалорийного майонеза Помидоры, нарезанные ломтиками и щепотка укропа 2 ломтика низкокалорийного хлеба из цельного зерна Груша Морковь и черенки сельдерея с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки</p>	<p>2 унции нежирного сыра 2 мандарина</p>	<p>Вегетарианский гамбургер с 1 ломтиком нежирного сыра 1 булочки из цельного зерна с котлетой Помидор, нарезанный ломтиками и щепотка укропа 2 ст. кабачков цуккини и красного перца, приготовленных на пару и приправленных 2 ч.л. оливкового масла</p>	<p>1 ст. обезжиренного молока ¾ ст. хлопьевидных отрубей</p>
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция овощей 2 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>

МЕНЮ

Ознакомьтесь с планом-меню на 1600 калорий!

ДЕНЬ 1					<i>1600 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
<p>½ ст. нежирного творога 1 ст. дыни, нарезанной кубиками ½ английской булочки из цельного зерна 2 ч.л. арахисового или миндального масла</p>	<p>Тунец в кармашке из питы ¾ банки тунца, отжатого 1 ст.л. нежирного майонеза Нарезанные помидоры 1 6-ти дюймовая пита из цельного зерна Груша</p>	<p>1 ст. нежирного подслащенного йогурта 1 персик</p>	<p>1 порция индейки с чили (см. рецепт) ½ ст. коричневого риса 1 ст. шпината, приготовленного на пару с ½ ст.л. низкокалорийного маргарина 1 зеленый салат с помидорами, огурцами с 1 ½ ст. л. низкокалорийной заправки</p>	<p>1 ст. обезжиренного молока ¾ ст. хлопьевидных отрубей 1 ст. л. измельченных грецких орехов</p>	
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 2 порции углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 4 порции белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порция белка 1 порция углеводов 1 порция жиров</p>	

ДЕНЬ 2					<i>1600 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
<p>¾ ст. хлопьевидных отрубей 1 ст. л. измельченных грецких орехов 1 стакан молока 1 персик 1 ломтик хлеба из цельного зерна 2 ст. л. арахисового или миндального масла</p>	<p>Сэндвич с индейкой 2 ломтика низкокалорийного хлеба из цельного зерна 2 унции грудки индейки, нарезанной ломтиками 1 ломтик нежирного сыра 1 ст. л. низкокалорийного майонеза Яблоко, сердцевина моркови</p>	<p>Коктейль из клубники и банана (см. рецепт)</p>	<p>4 унции запеченной семги 1 запеченная картофелина маленького размера с ½ ст.л. низкокалорийного маргарина 2 ст. брокколи, приготовленной на пару, и приправленной 1 ч.л. оливкового масла</p>	<p>1 ст. обезжиренного молока 2 Fig Newtons</p>	
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 2 порции углеводов 1 порция фруктов 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 2 порции фруктов 1 порция жиров 1 порция овощей</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 4 порции белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>	

ДЕНЬ 3		<i>1600 КАЛОРИЙ</i>		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>½ ст. нежирного творога 1 ломтик хлеба из цельного зерна 2 ч.л. арахисового или миндального масла Апельсин</p>	<p>Вегетарианский гамбургер 1 ломтик нежирного сыра 1 булочка из цельного зерна с котлетой Груша Сырые моркови и цветная капуста с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки</p>	<p>2 унции нежирного сыра 2 мандарина</p>	<p>Обжаренные креветки 3 унции мелких креветок 1 ½ ст. брокколи 2 ч.л. оливкового масла 1 унция измельченного сыра Пармезан 1 ст. пасты</p>	<p>2 унции нежирного сыра 2 крекера Rye Crisp 8 черных оливок</p>
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 2 порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров 2 порции овощей</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 4 порции белка 2 порции углеводов 3 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов 1 порция углеводов</p>

ДЕНЬ 4		<i>1600 КАЛОРИЙ</i>		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
Коктейль из голубики (см. рецепт) 1 тост из цельного зерна 2 ч.л. арахисового или миндального масла	Тунец в кармашке из питы ½ банки консервированного тунца, отжатого 1 ст. л. низкокалорийного майонеза Салат-латук и нарезанные помидоры 6-ти дюймовая пита из белой муки Яблоко Морковки	2 унции нежирного сыра 2 крекера Rye Crisp 8 черных оливок	5 унции курицы 1 ст. коричневого риса 2 ст. кабачков цуккини и красного перца, приготовленных на пару и приправленных 2 ч.л. оливкового масла	½ ст. нежирного творога Банан
Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 2 порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров 1 порция овощей	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов 1 порция углеводов	Энергетическая ценность: 5 порций белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов

ДЕНЬ 5		<i>1600 КАЛОРИЙ</i>		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>Коктейль из клубники и банана (см. рецепт) 1 ломтик хлеба из цельного зерна 2 ч.л. арахисового или миндального масла</p>	<p>Сэндвич с колбасой вегетарианской «Салями» 2 ломтика колбасы 2 ломтика хлеба из цельного зерна Горчица и веточки укропа Салат с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки Груша</p>	<p>½ ст. нежирного творога ¾ ст. хлопьевидных отрубей 1 ст. л. измельченных грецких орехов</p>	<p>5 унций запеченной мелкой трески 1 ст. пасты с 2/3 ст. соуса Маринара 1 ст. кабачков цуккини и лук, пассерованных в 2 ч.л. оливкового масла</p>	<p>1 ст. нежирного подслащенного йогурта 1 персик</p>
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 2 порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров 1 порция овощей</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 5 порций белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>

ДЕНЬ 6		1600 КАЛОРИЙ		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>Омлет с сыром на английской булочке ½ ст. заменителя яиц, приготовленного в ½ ст. л. низкокалорийного маргарина 1 унция измельченного нежирного сыра 1 английская булочка из цельного зерна 1 ст. дыни, нарезанной кубиками</p>	<p>½ ст. тунца 1 ст. л. низкокалорийного майонеза 2 крекера Rye Crisp Яблоко</p>	<p>3/4 ст. нежирного творога 3/4 ст. хлопьевидных отрубей Черешки сельдерея в 1 ½ ст. л. низкокалорийной заправки</p>	<p>Курица по-итальянски 1 брикет из куриного мяса, залитый 2/3 ст. соуса Маринара и 1 унция нежирного измельченного сыра 1 ст. пасты 1 ст. цветной капусты, пассерованной в 2 ч. л. оливкового масла</p>	<p>Коктейль из клубники и банана (см. рецепт)</p>
<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 2 порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 1 порция жиров 1 порция овощей</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>

ДЕНЬ 7		1600 КАЛОРИЙ		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>½ ст. заменителя яиц, приготовленного в ½ ст.л. низкокалорийного маргарина с 1 унцией измельченного нежирного сыра 1 английская булочка из цельного зерна (2 половинки) ½ ст. нарезанной клубники</p>	<p>Сэндвич с индейкой 2 унции грудки индейки 2 ломтика низкокалорийного хлеба Салат-латук и помидор 1 ст.л. низкокалорийного майонеза 1 персик</p>	<p>2 унции соевого сыра 2 крекера Rye Crisp Кусочки красного перца с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки</p>	<p>4 унции фарша из индейки, приготовленные в 2/3 ст. соуса Маринара 1 ст. пасты 1 ст. брокколи, пассерованной с 2 ч.л. оливкового масла</p>	<p>Коктейль с персиком (см. рецепт)</p>
<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 2 порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция жиров 1 порция овощей</p>	<p>Энергетическая ценность: 4 порции белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>

МЕНЮ

Ознакомьтесь с планом-меню на 1800 калорий!

ДЕНЬ 1					<i>1800 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
3/4 ст. заменителя яиц, приготовленного в 1 ст.л. низкокалорийного маргарина 1 ломтик хлеба из цельного зерна ½ ст. нарезанной клубники	Вегетарианский гамбургер Ломтик нежирного сыра 1/8 нарезанного авокадо 2 ломтика низкокалорийного хлеба Яблоко Сердцевины морковки с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки Салат с нежирной заправкой	3 унции нежирного сыра 2 крекера Rye Crisp 1 яблоко	Обжаренные креветки и овощи на пасте 5 унций мелких креветок 2 ст. смеси брокколи и цветной капусты 2 ч.л. оливкового масла 1 ст. пасты	1 ст. обезжиренного молока 3/4 ст. хлопьевидных отрубей	
Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 2 порции жиров	Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 2 порции овощей 2 порции жиров 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция фруктов 1 порция углеводов	Энергетическая ценность: 5 порций белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов	

ДЕНЬ 2		<i>1800 КАЛОРИЙ</i>		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>Коктейль из черники (см. рецепт) 1 ломтик хлеба из цельного зерна 2 ч.л. арахисового или миндального масла</p>	<p>Тунец в кармашке из питы ½ банки консервированного тунца, отжатый 1 ст.л.низкокалорийного майонеза 6-ти дюймовая пита из белой муки ½ ст. обычного или подслащенного йогурта ½ ст. нарезанной клубники Кусочки красного перца с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки</p>	<p>1 ст. нежирного творога 1 ст. черники</p>	<p>Гамбургер с 4 унциями индейки 1 ломтик нежирного сыра Булочка для гамбургера из цельного зерна Нарезанный помидор, салат-латук, веточка укропа 1/8 авокадо 2 ст. брокколи, приготовленной на пару и приправленной 1 ч.л. оливкового масла 1 ст. зелени для салата с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки</p>	<p>2 унции нежирного сыра 2 крекера Rye Crisp</p>
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 2 порции углеводов 1 порция овощей 2 порции жиров 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 4 порции белка 1 порция углеводов</p>	<p>Энергетическая ценность: 5 порций белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов</p>

ДЕНЬ 3		1800 КАЛОРИЙ		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
3/4 ст. заменителя яиц, приготовленного с ½ ст.л. низкокалорийного маргарина 2 ломтика низкокалорийного хлеба 1 банан	Сэндвич с индейкой 2 ломтика постной индейки 2 ломтика нежирного сыра 1 ст.л. низкокалорийного майонеза Нарезанный помидор 6-ти дюймовая пита из белой муки Банан Кусочки цуккини с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки	Коктейль из голубики (см. рецепт)	Мягкая лепешка «Тако» (см. рецепт) 2 ст. зеленой фасоли, приготовленной на пару и приправленной 1 ч.л. оливкового масла Салат с нежирной заправкой	1 ст. обычного или подслащенного нежирного йогурта ¼ ст. хлопьевидных отрубей 1 ст.л. измельченных грецких орехов
Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 4 порции белка 2 порции углеводов 1 порция овощей 2 порции жиров 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 5 порций белка 2 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция жиров

ДЕНЬ 4		1800 КАЛОРИЙ		
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>½ ст. заменителя яиц ½ ст. нежирного творога 1 ломтик хлеба из цельного зерна ½ ст.л. низкокалорийного маргарина ½ ст. нарезанной клубники</p>	<p>Шеф-салат 2 ст. зелени для салата 2 унции нежирного сыра 2 унции курицы, измельченные дольки 2 мандаринов 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки 4 крекера Rye Crisp</p>	<p>½ ст. нежирного творога Сердцевины морковки с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки 2 крекера Rye Crisp</p>	<p>4 унции грудки индейки 1 ст. коричневого риса с 1 ст.л. измельченных миндальных орехов 1 ст. шпината, приготовленного на пару и приправленного 2 ч.л. оливкового масла 1 ст. зелени для салата с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки</p>	<p>1 ст. нежирного подслащенного йогурта 1 ст. голубики</p>
<p>Энергетическая ценность: 4 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 4 порции белка 2 порции углеводов 2 порции овощей 1 порция жиров 1 порция фруктов</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 4 порции белка 2 порции углеводов 3 порции овощей 3 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>

ДЕНЬ 5					<i>1800 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
3 вегетарианских сосиски для завтрака 2 унции нежирного сыра 1 ломтик хлеба из цельного зерна 2 ч.л. арахисового или миндального масла 1 банан	Салат из семги 4 унции семги 2 ст. л. низкокалорийного майонеза 1 ст. салата-латука 4 крекера Rye Crisp 1 ст. дыни, нарезанной кубиками	Сырой сельдерей и кусочки цуккини с ½ ст. кремообразной французской заправки (см. рецепт) 8 черных оливок	1 порция чечевичной похлебки из сухого концентрата 1 хот-дог с индейкой или соей 2 ломтика хлеба из цельного зерна 1 ½ ст. шпината, приготовленного на пару и приправленного 1 ч.л. оливкового масла 1 ст. зелени для салата с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки	Коктейль из клубники (см. рецепт)	
Энергетическая ценность: 5 порций белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров	Энергетическая ценность: 4 порции белка 2 порции углеводов 1 порция овощей 2 порции жиров 1 порция фруктов	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция овощей	Энергетическая ценность: 3 порции белка 3 порции углеводов 4 порции овощей 2 порции жиров	Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов	

ДЕНЬ 6				
				<i>1800 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС
<p>¼ ст. нежирного творога 1 ст. голубики 2 ломтика хлеба из цельного зерна 2 ч.л. миндального масла</p>	<p>Вегетарианский сэндвич 2 унции ломтиков вегетарианского сэндвича 1 унция нежирного сыра 1/8 авокадо Кусочки помидор 2 ломтика низкокалорийного хлеба Яблоко</p>	<p>3 унции нежирного сыра 2 крекера Rye Crisp Кусочки зеленого и красного перца с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки</p>	<p>5 унций запеченной мелкой трески 1 ст. сладкого картофеля с ½ ст.л. низкокалорийного маргарина 2 ст. зеленой фасоли, приготовленной на пару и приправленной 2 ч.л. оливкового масла Салат с нежирной заправкой</p>	<p>½ ст. нежирного творога ½ ст. нарезанной клубники</p>
<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 2 порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 5 порций белка 2 порции углеводов 5 порций овощей 3 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>

ДЕНЬ 7					<i>1800 КАЛОРИЙ</i>
ЗАВТРАК	ЛЕНЧ	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	
<p>1 ст. обычного или подслащенного нежирного йогурта ½ ст. кусочков ананаса 2 ломтика хлеба из цельного зерна 2 ч.л. миндального масла</p>	<p>Сэндвич с индейкой 3 унции грудки индейки Салат-латук и помидор 1 ст.л. низкокалорийного майонеза 2 ломтика хлеба из цельного зерна 1 ст. дыни, нарезанной кубиками</p>	<p>¾ ст. нежирного творога ¼ ст. хлопьевидных отрубей Помидоры-черри с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки для соуса</p>	<p>Суп с курицей и бобами 1 ст. куриного или овощного бульона ½ ст. измельченных консервированных помидор ½ ст. нута 4 унции измельченного мяса курицы 1 унция сыра Пармезан ½ ст. вареных макарон 1 ½ ст. шпината, приготовленного на пару и приправленного 2 ч.л. оливкового масла 1 ст. зелени для салата с 1 ½ ст.л. низкокалорийной заправки</p>	<p>1 ст. нежирного подслащенного йогурта 1 ст. голубики</p>	
<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 2 порции углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 1 порция фруктов 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 3 порции белка 1 порция углеводов 1 порция овощей 1 порция жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 6 порций белка 2 порции углеводов 5 порций овощей 3 порции жиров</p>	<p>Энергетическая ценность: 2 порции белка 1 порция фруктов</p>	

РЕЦЕПТЫ

Коктейли	Кофе латте со льдом
<p>Коктейль с персиком 1 ст. 1% молока или обычного соевого молока ½ ст. замороженного персика (в кусочках) Смешать в блендере до однородной консистенции</p>	<p>1 порция эспрессо или 2 унции очень крепкого кофе 1 ст. 1% молока или обычного соевого молока 4 кубика льда Смешать в блендере так, чтобы появилась пена 1 кофе латте со льдом содержит: 2 порции белка</p>
<p>Коктейль с клубникой и бананом 1 ст. 1% молока или обычного соевого молока ½ ст. замороженной клубники (целой) ½ замороженного банана Смешать в блендере до однородной консистенции</p> <p>В 1 коктейле содержится: 2 порции белков и 1 порция фруктов</p>	

РЕЦЕПТЫ

Мягкая лепешка «Тако»

Пассировать до готовности:

6 унций очень постного фарша из говядины или индейки

Добавить:

1 ст. вареной или консервированной фасоли пинто, отжатой

½ - 1 ст.л. приправы для тако (по вкусу)

Подогреть 2 8-ти дюймовые тортильи из кукурузной муки. Выложить половину начинки в каждую тортилью и посыпать:

2 ст.л. авокадо, доведенного до консистенции пюре

2 ст.л. измельченного низкокалорийного сыра

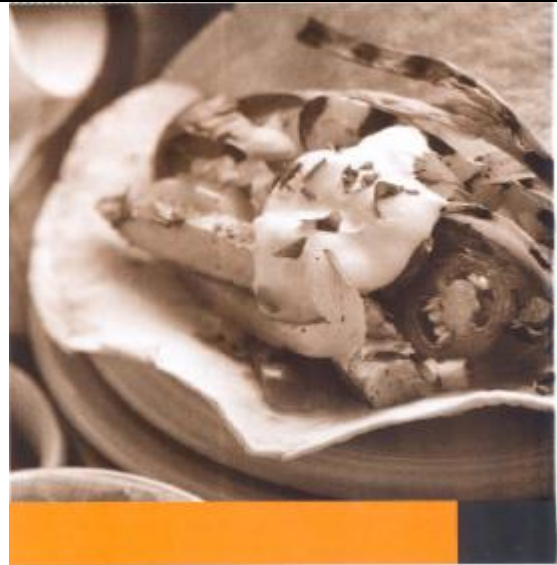
Сложить тако и покрыть сверху

Измельченными помидорами

Нарезанным салатом-латуком

1 лепешка «Тако» содержит:

5 порций белка, 2 порции углеводов, 1 порцию жиров



РЕЦЕПТЫ

<p>Средиземноморский суп Подогреть: 2 ст. куриного или овощного бульона 1 ст. консервированных измельченных или раздавленных помидор 1 ст. вареного или консервированного нута 2 унции вареной и измельченной куриной грудки 2 ст. сырого шпината Кипятить на медленном огне до тех пор, пока все ингредиенты не будут готовы, и шпинат не станет мягким. Добавить соль, перец, сухую петрушку и свежесжатый лимонный сок (по желанию). Приготовленное блюдо рассчитано на 2 персоны. 1 порция содержит: 2 порции белка, 1 порцию углеводов, 2 порции овощей</p>	<p>Запеченная желудевая тыква Разрезать пополам и извлечь семена из 1 желудевой тыквы Положить тыкву в рукав для запекания и запекать в течение 20 минут при температуре в 350°C. Смешать: 1 ст. вареного коричневого риса или ячменя 2 ст.л. измельченных грецких орехов или семян подсолнечника ¼ ст. измельченного лука ¼ ст. измельченного сельдерея Соль и перец по вкусу Наполнить каждую предварительно приготовленную половину тыквы половиной смеси риса. Запекать при 350°C в течение 15 минут или до тех пор, пока тыква не станет мягкой. Из приготовленного получается 2 порции В каждой порции содержится: 1 порция углеводов, 2 порции овощей, 1 порция жиров</p>
---	--

РЕЦЕПТЫ

<p>Фасоль по-мексикански Подогреть: 1 банку нута, объемом 15 унций 1 банку измельченных или порезанных помидор, объемом 15 унций 4 унции низкокалорийного сыра, нарезанного маленькими кубиками Щепотку кайенского перца по вкусу</p> <p>Смешать с сальсой, авокадо и свежим помидором по желанию Приготовленное блюдо рассчитано на 4 персоны 1 порция содержит: 2 порции белков, 1 порция крахмала, 1 порция овощей</p>	<p>Сладкий картофель, запеченный в духовке Хорошенько очистить и нарезать клиньями: 2 сладкие картофелины среднего размера Смешать с: 4 ч.л. оливкового масла 2 ч.л. чесночной соли ¼ ч.л. черного перца</p> <p>Выложить в рукав для запекания и запекать при 450°C в течение 20 минут или до тех пор, пока картофель не станет мягким. Приготовленное рассчитано на 4 ½ порции 1 порция содержит: 1 порция углеводов и 1 порция жиров</p>
--	--

РЕЦЕПТЫ

Запеченный фаршированный перец

Вырезать сердцевину и семена из:
2 красных или зеленых болгарских перцев

Смешать:

1 ст. вареного коричневого риса или ячменя

2 ст.л. измельченных грецких орехов или семян подсолнечника

¼ ст. измельченного лука

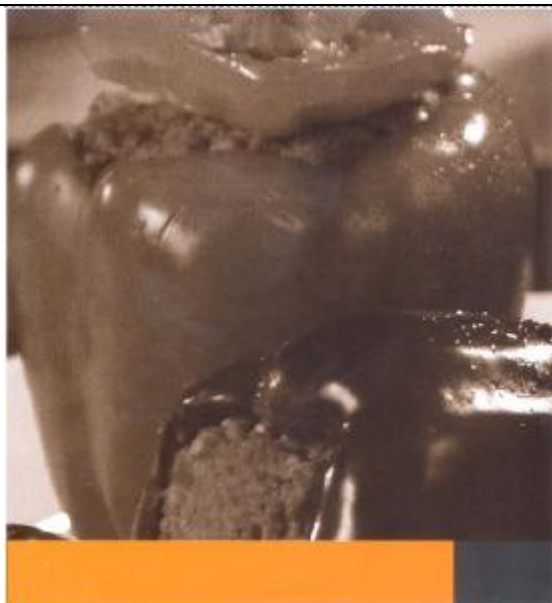
¼ ст. измельченного сельдерея

Соль и перец по вкусу

Наполнить перец смесью риса и запекать при 350°C в течение 20 минут или до тех пор, пока перец не станет мягким.

Приготовленное блюдо рассчитано на 2 персоны

В 1 порции содержится: **1 порция углеводов, 1 порция овощей, 1 порция жиров**



РЕЦЕПТЫ

<p>Индейка Чили Пассировать до готовности: 6 унций фарша индейки Добавить и тушить до полуготовности: 1 банка отжатой фасоли пинто объемом 15 унций 1 банка измельченных помидор объемом 15 унций 1 ст.л. приправы Чили (больше по вкусу)</p> <p>Добавить 3 унции измельченного низкокалорийного сыра</p> <p>Выложить на коричневый рис.</p> <p>Приготовленное блюдо рассчитано на 3 персоны.</p> <p>1 порция содержит: 4 порции белка, 1 порция углеводов, 1 порция овощей</p>	<p>Заправки для салатов Пикантная заправка Смешать: ½ ст. сальсы 2 ст.л. нежирного майонеза</p> <p>Приготовленное блюдо рассчитано на 2 персоны 1 порция содержит: 1 порцию жиров</p> <p>Кремообразная французская заправка Смешать до однородной консистенции: ½ ст. нежирного творога 1 ½ ст.л. низкокалорийной французской заправки</p> <p>Приготовленное блюдо рассчитано на 1 персону 1 порция содержит: 2 порции белка, 1 порция жиров</p>
--	---

СПИСОК ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПРИОБРЕТАТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД, - НА 7 ДНЕЙ

Перечень продуктов, которые необходимо приобретать для приготовления блюд из меню на 1000 калорий – на 7 дней

Свежие или замороженные овощи	1 пинта голубики	Замороженные продукты	Низкокалорийная заправка
2 помидора	3 апельсина	1 упаковка вегетарианских гамбургеров	Соленые крекеры из цельного зерна
1 огурец	6 мандарин		Обычные крекеры Graham
3 морковки	1 яблоко	Молочные продукты	Сальса
1 фунт шпината		2 ст. 1% молока или обычного соевого молока	Хлопьевидные отруби
1 головка салата-латука	Соевые продукты	13 унций нежирного сыра	Измельченные злаки
2 маленьких цуккини	1 упаковка вегетарианской салями	1 упаковка заменителя яиц, объем – 4 унции	Коричневый рис или ячмень
1 головка цветной капусты		1 упаковка обычного нежирного йогурта, объем – 8 унций	Измельченные грецкие орехи
4 сладких картофелины	Хлеб/крупы	1 упаковка нежирного творога, объем – 8 унций	Семена подсолнечника
1 маленькая желудевая тыква	1 батон низкокалорийного хлеба из цельного зерна	Консервированные продукты	Оливковое масло
1 луковица	1 упаковка 6-ти дюймовой питы из цельного зерна	2 банки измельченных или нарезанных помидор, объем – 15 унций	Лимонный сок
3 черешка сельдерея		2 банки гороха нут, объем – 15 унций	Паста
4 веточки брокколи	Свежее, консервированное или замороженное мясо		Крекеры Rye Crisp
2 болгарских перца	7 унций куриной грудки		Горчица
1 маленькое авокадо	4 унции грудки индейки	Купите по необходимости	Перец
½ ст. гороха мангетота	1 банка консервированного тунца, объем – 15 унций	Арахисовое или миндальное масло	Укроп
	3 унции свежей или замороженной семги	Низкокалорийный майонез	
Свежие или замороженные фрукты	2 унции свежих или замороженных мелких креветок	Куриный или овощной бульон	
4 банана		Низкокалорийный маргарин	
1 кварта клубники			

Перечень продуктов, которые необходимо приобретать для приготовления блюд из меню на 1200 калорий – на 7 дней

Свежие или замороженные овощи	1 пинта голубики	Молочные продукты	Овсянка
1 фунт шпината	2 кварты клубники	6 ст. 1% молока или обычного соевого молока	Петрушка
1 маленькая головка цветной капусты	2 банана	10 унций нежирного сыра	Соль
3 веточки брокколи	1 дыня	4 унции заменителя яиц	Перец
1 маленький кабачок цуккини	Соевые продукты	12 унций нежирного творога	Кофе
6 грибов среднего размера	1 упаковка вегетарианской болонской копченой колбасы	1 ст. обычного нежирного или подслащенного йогурта	
2 луковичы	1 упаковка запеченного тофу	Купить по необходимости	
1 огурец	1 упаковка соевого сыра в кубиках	Паста	
2 помидора	Хлеб/крупы	Арахисовое или миндальное масло	
1 головка салата-латука	1 батон низкокалорийного хлеба из цельного зерна	Низкокалорийный майонез	
1 черешок сельдерея	1 упаковка 6-ти дюймовой питы из белой муки		
1 маленькое авокадо	1 упаковка английских булочек из цельного зерна	Низкокалорийный маргарин	
3 болгарских перца	1 упаковка коричневого риса или перловой крупы	Низкокалорийная заправка для салата	
4 сладких картофелины	Свежее, консервированное или замороженное мясо	Горчица	
½ ст. гороха мангетота	8 унций куриной грудки	Оливковое масло	
Свежие или замороженные фрукты	2 унций грудки индейки, порезанной ломтиками	Лимонный сок	
3 яблока	3 унции семги	Семена подсолнечника	
2 персика	3 унции филе морского языка	Измельченные грецкие орехи	
1 груша	1 банка консервированного тунца	Бульон	
2 мандарина	Замороженные продукты	Хлопьевидные отруби	
1 апельсин	1 упаковка вегетарианских гамбургеров	Крекеры Graham	
		Крекеры Rye Crisp	

Перечень продуктов, которые необходимо приобретать для приготовления блюд из меню на 1400 калорий – на 7 дней

Свежие или замороженные овощи	3 банана	3 унции мелких креветок	Оливковое масло
1 черешок сельдерея	2 маленьких мандарина	1 банка консервированного тунца	Грецкие орехи, миндаль и т.д.
2 помидора	2 апельсина	1 упаковка вегетарианских гамбургеров	Паста
2 головки салата-латука	1 персик		Низкокалорийная заправка для салата
3 морковки	1 ананас	Молочные продукты	Крекеры Rye Crisp
4 сладкие картофелины среднего размера		8 унций обычного или подслащенного нежирного йогурта	Семена льна
4 веточки брокколи	Хлеб/крупы	12 унций низкокалорийного сыра	Овсянка
1 маленькая головка цветной капусты	1 батон низкокалорийного хлеба из цельного зерна	6 ст. обезжиренного молока	Хлопьевидные отруби
1 фунт зеленой фасоли	1 упаковка английских булочек из цельного зерна	1 пинта заменителя яиц	Измельченные зерна пшеницы
3 красных болгарских перца	1 упаковка булочек для гамбургеров из цельного зерна	1 пинта нежирного творога	Сальса
1 среднее авокадо	1 упаковка 6-ти дюймовой питы из белой муки		Веточки укропа
1 кабачок цуккини	1 упаковка кукурузных лепешек	1 порция супов быстрого приготовления	
½ фунта шпината	1 упаковка коричневого риса	Гороховый суп	
		Суп из бобов	
Свежие фрукты	Свежее, консервированное или замороженное мясо	Купить по необходимости	
2 пинты голубики	6 унций грудки индейки без кожицы	Арахисовое или миндальное масло	
3 яблока	9 унций куриной грудки без кожицы	Низкокалорийный майонез	
1 кварта клубники	4 унции мелкой трески	Низкокалорийный маргарин	
1 маленькая мускусная дыня или белая мускатная дыня	4 унции филе семги		
2 груши			

Перечень продуктов, которые необходимо приобрести для приготовления блюд из меню на 1600 калорий – на 7 дней

Свежие или замороженные овощи	5 персиков	5 унций мелкой трески	Купить по необходимости
1 черешок сельдерея	1 упаковка Fig Newtons (роллы с начинкой из фиников)	4 унции филе семги	Натертый сыр Пармезан
1 помидор	1 апельсин	1 упаковка соевых вегетарианских гамбургеров	Арахисовое или миндальное масло
8 унций шпината		1 упаковка соевого куриного мяса	Низкокалорийный маргарин
1 головка салата-латука		3 унции мелкой креветки	Низкокалорийный майонез
3 морковки	Хлеб/крупы		Низкокалорийная заправка для салата
1 небольшая белая картофелина	1 упаковка крекеров Rye Crisp	Молочные продукты	Грецкие или другие орехи, семена подсолнечника
5 веточек брокколи	1 упаковка английских булочек из цельного зерна	8 унций обычного или подслащенного нежирного йогурта	Оливковое масло
1 маленькая головка цветной капусты	1 упаковка булочек для гамбургеров из цельного зерна	16 унций низкокалорийного или соевого сыра	Горчица
2 кабачка цуккини	1 упаковка 6-ти дюймовой питы из белой муки	1 пинта заменителя яиц	Веточки укропа
2 красных болгарских перца	1 хлеб из цельного зерна	1 пинта обезжиренного молока	Приправа Чили
1 луковица	1 фунт коричневого риса	1 пинта нежирного творога	
	1 фунт пасты		
Свежие фрукты		Консервированные продукты	
Маленькая мускусная дыня или белая мускатная дыня	Свежее, консервированное или замороженное мясо	1 банка фасоли пинто, объем – 15 унций	
3 груши	1 банка консервированного тунца	1 банка измельченных или раздавленных помидор, объем – 15 унций	
3 банана	10 унций фарша индейки	Банка черных оливок, объем – 15 унций	
3 яблока	4 унции грудки индейки, нарезанной ломтиками	1 банка соуса Маринара	
2 мандарина	5 унций куриной грудки без кожицы		
2 пинты клубники	1 упаковка соевой вегетарианской колбасы		
1 пинта голубики			

Перечень продуктов, которые необходимо приобрести для приготовления блюд из меню на 1800 калорий – на 7 дней

Свежие или замороженные овощи	2 мандарина	6 унций фарша из говядины	1 порция чечевичного супа быстрого приготовления
1 черешок сельдерея	Маленькая мускусная дыня или белая мускатная дыня	6 унций куриной грудки без кожицы	
1 ½ фунта зеленой фасоли	8 унций ананаса	7 унций грудки индейки	
1 авокадо среднего размера		1 упаковка соевых вегетарианских сосисок	Купить по необходимости
2 морковки	Хлеб/крупы	1 упаковка хот-догов из индейки или сои	Бульон
3 веточки брокколи	1 хлеб из цельного зерна	1 упаковка соевых вегетарианских ломтиков индейки	Сыр Пармезан
1 маленькая головка цветной капусты	1 упаковка булочек для гамбургеров из цельного зерна		Измельченные орехи
1 красный болгарский перец	1 упаковка 6-ти дюймовой питы из белой муки	Молочные продукты	Сальса
1 зеленый болгарский перец	1 фунт пасты	3 унции низкокалорийного сыра, в ломтиках	Веточки укропа
2 помидора	1 фунт коричневого риса	13 унций низкокалорийного сыра или соевого сыра	Приправа для Тако
1 маленькая упаковка помидоров черри	1 коробка хлопьевидных отрубей	4 ст. обезжиренного молока	Арахисовое масло, другое ореховое масло
1 сладкая картофелина	1 упаковка крекеров Rye Crisp	5 ст. обычного или подслащенного нежирного йогурта	Низкокалорийная французская заправка
2 головки салата-латука	1 упаковка 8 дюймовых лепешек из кукурузы	2 упаковки нежирного творога по 12 унций	Низкокалорийный маргарин
2 кабачка цуккини		1 пинта заменителя яиц	Низкокалорийный майонез
1 ½ фунта шпината	Свежее, консервированное или замороженное мясо		Оливковое масло
	1 маленькая банка семги		
Фрукты	1 банка консервированного тунца		
2 кварты клубники	1 упаковка соевых вегетарианских гамбургеров	Консервированные/приготовленные продукты	
3 банана	5 унций мелкой трески	1 банка фасоли пинто	
3 яблока	5 унций мелкой креветки	1 маленькая банка черных оливок	
2 пинты голубики	4 унции фарша индейки	1 банка турецкого гороха	