

ГАЙД

План питания на 7 дней

1. Подробный план питания на 7 дней для снижения веса

2. 1500 кал

3. Рецепты блюд

// Рекомендованный рацион питания

День 1

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Курица, отварная	100 г. = 1 шт.	122	27	1	0
	Шоколад, темный, 45-59% какао	30 г. = 6 шт.	155	1	9	16
	Салат из капусты белокочанной, моркови и перца с раст.маслом	150 г. = 1.5 шт.	122	2	8	11
	Чай с лимоном без сахара	180 мл. = 0.9 чашек	3	0	0	1
	Итого		402 (28%)	30	18	28
11:00	Грейпфрут	350 г. = 1 шт.	107	2	1	23
	Орехи, миндаль	15 г. = 0.8 шт.	85	3	7	1
	Итого		192 (14%)	6	8	24
13:00	Салат овощной с зеленью	200 г. = 2 шт.	132	2	10	8
	Индейка, отварная	80 г. = 0.8 шт.	119	27	1	0
	Салат из свежих помидоров и огурцов без соли	100 г. = 1 шт.	61	1	5	3
	Напиток, из плодов шиповника	200 мл. = 1 чашка	102	1	0	24
	Итого		414 (29%)	31	17	35
16:00	Изюм, без косточек	30 г. = 0.3 шт.	95	1	0	23
	Итого		95 (7%)	1	0	23
19:00	Креветка, дальневосточная, Мясо	100 г. = 1 шт.	63	13	1	1
	Брокколи, вареная или на пару	200 г. = 1 шт.	109	5	7	6
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200 мл. = 1 чашка	36	1	0	8
	Итого		208 (15%)	19	8	15
21:30	Ряженка, 2.5%	200 г. = 2 шт.	102	6	5	8
	Итого		102 (7%)	6	5	8
	Итого за сутки		1413 (100%)	92	57	134

// Рекомендованный рацион питания

День 2

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Колбаса, Говяжья, вареная	100 г. = 4 шт.	166	15	12	0
	Салат из моркови и кедровых орешков без сахара	220 г. = 2.2 шт.	320	5	27	15
	Чай ромашковый без сахара	200 мл. = 1 чашка	2	0	0	0
	Хлеб, ржаной	40 г. = 1.3 шт.	93	3	1	17
	Итого		581 (43%)	23	40	33
11:00	Груша	200 г. = 2 шт.	91	1	1	21
	Орехи, Грецкий орех	20 г. = 1 шт.	135	3	13	1
	Итого		226 (17%)	4	14	22
13:00	Суп-пюре из цветной капусты	150 г. = 0.6 тарелок	58	5	2	6
	Форель с пряностями	50 г. = 0.5 шт.	95	10	6	0
	Картофель отварной	100 г. = 0.5 шт.	49	2	0	10
	Чай с лимоном без сахара	200 мл. = 1 чашка	4	0	0	1
	Итого		206 (15%)	16	8	17
16:00	Орехи, Ядро ореха фундука жареное	20 г. = 1 шт.	141	4	13	2
	Итого		141 (10%)	4	13	2
19:00	Кальмар, (филе, мясо)	60 г. = 0.6 шт.	71	11	3	1
	Салат листовой с маслом растительным	100 г. = 1 шт.	57	1	5	2
	Чай с мятой	200 мл. = 1 чашка	5	0	0	1
	Итого		133 (10%)	13	8	4
21:30	Кефир, 1%	200 г. = 1 шт.	74	6	2	8
	Итого		74 (5%)	6	2	8
	Итого за сутки		1361 (100%)	65	84	85

// Рекомендованный рацион питания

День 3

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Яйцо, перепелиное, целое	50 г. = 5 шт.	84	6	7	0
	Хлеб, Зерновой, (мука высшего сорта и зерно дробленое)	60 г. = 2 шт.	136	5	1	27
	Чай травяной без сахара	200 мл. = 1 чашка	2	0	0	0
	Итого		222 (15%)	11	7	28
11:00	Йогурт, 3.2%	125 г. = 1 шт.	79	6	4	4
	Грейпфрут	300 г. = 0.9 шт.	92	2	1	20
	Итого		170 (11%)	8	5	24
13:00	Винегрет с морской капустой	170 г. = 1.7 шт.	115	3	7	10
	Азу	100 г. = 0.4 тарелок	174	10	13	3
	Блины из кабачков с зеленью	150 г. = 7.5 шт.	179	8	3	30
	Чай с лимоном без сахара	180 мл. = 0.9 чашек	3	0	0	1
	Итого		471 (32%)	21	23	44
16:00	Ананас	200 г. = 2 шт.	99	1	0	23
	Йогурт, сладкий, 3.2%	125 г. = 1 шт.	104	6	4	11
	Итого		202 (14%)	7	4	34
19:00	Лосось (семга), отварной	90 г. = 0.9 шт.	139	18	7	0
	Котлеты капустные, жареные	250 г. = 2.1 шт.	185	7	7	23
	Вода бутилированная	250 мл. = 1 стакан	0	0	0	0
	Итого		324 (22%)	25	14	24
21:30	Ряженка, 2.5%	200 г. = 2 шт.	102	6	5	8
	Итого		102 (7%)	6	5	8
	Итого за сутки		1492 (100%)	78	59	161

// Рекомендованный рацион питания

День 4

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Сыр, моцарелла, из цельного молока, с низким содерж. влаги, 25%	50 г. = 2.5 шт.	159	11	12	1
	Салат из свежих помидоров диетический	200 г. = 2 шт.	131	2	10	7
	Кофейный напиток (цикорий), приготовленный на воде без сахара	200 мл. = 1 чашка	2	0	0	0
	Хлеб, ржаной, поджаренный в тостере	40 г. = 1.3 шт.	103	4	1	19
	Итого		395 (26%)	17	24	27
11:00	Мороженое, Сливочное, 10%	100 г. = 2 шт.	184	3	10	20
	Мандарин	250 г. = 2.8 шт.	88	2	1	19
	Итого		271 (18%)	5	11	39
13:00	Щи из свежей капусты	250 г. = 1 тарелка	63	2	3	8
	Скумбрия запеченная	100 г. = 1 шт.	249	21	18	0
	Макароны отварные без соли	100 г. = 0.5 шт.	143	6	4	22
	Чай без сахара	180 мл. = 0.9 чашек	2	0	0	1
	Итого		458 (30%)	28	25	30
16:00	Йогурт, малина, 1.5%	125 г. = 1 шт.	69	4	2	9
	Итого		69 (5%)	4	2	9
19:00	Зразы рыбные (Хек)	100 г. = 1 шт.	141	14	7	5
	Тыква жареная	180 г. = 0.9 шт.	82	2	5	7
	Вода бутилированная	250 мл. = 1 стакан	0	0	0	0
	Итого		223 (15%)	16	12	12
21:30	Молоко теплое 2.5% с корицей	200 г. = 2 шт.	112	6	5	11
	Итого		112 (7%)	6	5	11
	Итого за сутки		1528 (100%)	78	79	128

// Рекомендованный рацион питания

День 5

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	50 г. = 1 шт.	65	6	4	0
	Каша гречневая на воде рассыпчатая, без масла, без сахара	300 г. = 1.2 тарелка	354	14	4	66
	Кофе растворимый без сахара	150 мл. = 0.8 чашек	3	0	0	0
	Итого		421 (29%)	20	8	67
11:00	Яблоки	150 г. = 1 шт.	67	1	1	15
	Йогурт, 3.2%	200 г. = 1.6 шт.	126	10	6	7
	Итого		192 (13%)	11	7	22
13:00	Курица запеченная	90 г. = 0.9 шт.	255	18	20	0
	Салат из свежих помидоров диетический	250 г. = 2.5 шт.	163	3	13	9
	Томатный сок, консервированный	200 мл. = 0.8 стаканов	33	2	0	6
	Щи из щавеля	200 г. = 0.8 тарелок	36	2	2	2
	Итого		487 (33%)	25	36	17
16:00	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	40 г. = 0.8 шт.	91	2	0	20
	Итого		91 (6%)	2	0	20
19:00	Ракообразные, Креветки, смешанные виды, вареные	100 г. = 4 шт.	72	15	1	1
	Баклажан, отварной или на пару	150 г. = 0.8 шт.	22	2	0	3
	Отвар кураги	200 мл. = 1 чашка	75	2	0	17
	Итого		169 (11%)	19	1	21
21:30	Молоко теплое 2.5% с корицей	200 г. = 2 шт.	112	6	5	11
	Итого		112 (8%)	6	5	11
	Итого за сутки		1473 (100%)	83	57	157

// Рекомендованный рацион питания

День 6

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Колбаса, Сервелат, сырокопченая	40 г. = 2 шт.	185	10	16	0
	Фруктовый салат, (персик, груша, абрикос, ананас и вишня)	200 г. = 2 шт.	90	1	0	20
	Чай с лимоном без сахара	200 мл. = 1 чашка	4	0	0	1
	Хлеб, ржаной	40 г. = 1.3 шт.	93	3	1	17
	Итого		372 (29%)	14	18	38
11:00	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	50 г. = 1 шт.	65	6	4	0
	Итого		65 (5%)	6	4	0
13:00	Суп-пюре из цветной капусты	250 г. = 1 тарелка	97	8	3	9
	Спагетти из муки цельной пшеницы с морепродуктами	270 г. = 1.4 шт.	267	27	4	32
	Салат из редиса	150 г. = 1.5 шт.	124	1	12	3
	Чай с лимоном без сахара	150 мл. = 0.8 чашек	3	0	0	1
	Итого		491 (39%)	36	19	44
16:00	Яблоки	150 г. = 1 шт.	67	1	1	15
	Итого		67 (5%)	1	1	15
19:00	Курица, отварная	50 г. = 0.5 шт.	61	13	1	0
	Капуста тушеная	200 г. = 1 шт.	97	2	7	6
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200 мл. = 1 чашка	36	1	0	8
	Итого		194 (15%)	16	8	14
21:30	Отвар кураги	200 мл. = 1 чашка	75	2	0	17
	Итого		75 (6%)	2	0	17
	Итого за сутки		1264 (100%)	75	50	128

// Рекомендованный рацион питания

День 7

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Язык, говядина, отварной	100 г. = 1 шт.	242	24	15	3
	Салат из моркови	150 г. = 1.5 шт.	178	1	12	16
	Кофе на молоке с сахаром	150 мл. = 0.8 чашек	85	1	2	17
	Хлеб, пшеничный	30 г. = 1 шт.	76	3	1	13
	Итого		580 (38%)	29	30	48
11:00	Йогурт с мюсли и медом	100 г. = 0.5 шт.	163	6	3	28
	Яблоки	150 г. = 1 шт.	67	1	1	15
	Итого		230 (15%)	7	3	43
13:00	Щи из свежей капусты	300 г. = 1.2 тарелка	76	3	3	9
	Корифена, рыба, дорадо, запеченная	230 г. = 2.3 шт.	204	46	2	0
	Рагу овощное	100 г. = 0.4 тарелок	74	2	3	10
	Вода бутилированная с лимоном	250 мл. = 1 стакан	4	0	0	1
	Итого		358 (23%)	51	8	20
16:00	Гранатовый сок, консервированный	150 мл. = 0.6 стаканов	88	0	0	21
	Итого		88 (6%)	0	0	21
19:00	Креветка, дальневосточная, Мясо	100 г. = 1 шт.	63	13	1	1
	Баклажаны, фаршированные овощами	150 г. = 0.6 тарелок	89	3	5	9
	Чай с лимоном без сахара	250 мл. = 1.3 чашка	5	0	0	1
	Итого		156 (10%)	16	5	11
21:30	Молоко теплое 2.5% с корицей	200 г. = 2 шт.	112	6	5	11
	Итого		112 (7%)	6	5	11
	Итого за сутки		1525 (100%)	110	52	154

Азу (100г)

50 г.	Говядина (верхняя поверхность бедра) 18% жира	5 г.	Масло, подсолнечное, 99.9%
10 г.	Лук красный	2.5 г.	Мука пшеничная белая (для всех целей)
5 г.	Томатное пюре, консервы	15 г.	Огурцы соленые
30 г.	Суп, говяжий бульон, консервированный, готовый к употреблению	1 г.	Соль, столовая, поваренная
1.5 г.	Чеснок свежий		

Мясо, нарезанное брусочками, обжаривают, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат почти до готовности в закрытой посуде при слабом кипении. На оставшемся бульоне приготавливают соус, в который кладут соленые огурцы, нарезанные соломкой, пассерованный лук, перец, соль(специи по назначению врача). Полученным соусом заливают мясо, добавляют обжаренный картофель и тушат еще 15-20 мин. За 5-10 мин до готовности кладут свежие помидоры, лавровый лист. Готовое блюдо заправляют растертым чесноком.

Баклажан, отварной или на пару (150г)

195 г.	Баклажан (сорт Алмаз)
--------	-----------------------

Очищенные баклажаны положить в подсоленную кипящую воду. Варить до готовности. Можно протереть после приготовления.

Баклажаны, фаршированные овощами (150г)

15 г.	Перец, сладкий, желтый, сырой	9 г.	Петрушка, свежая зелень
10.5 г.	Лук красный	16.5 г.	Морковь, красная
4.5 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира	15 г.	Томаты, помидоры (грунтовые)
3.75 г.	Чеснок свежий	11.25 г.	Сельдерей (корень)
0.45 г.	Соль, столовая, поваренная	3 г.	Сыр, Российский, твердый, 29.5%
97.5 г.	Баклажан		

1. Баклажаны вымыть, удалить плодоножку, разрезать на две половинки. Небольшим ножом сделать надрезы в каждой половине и с помощью чайной ложки аккуратно вынуть мякоть, оставляя стеночки толщиной примерно 1 см. Таким образом у нас получатся "лодочки". Получившиеся лодочки посолить и оставить примерно на 30 минут, чтобы ушла вся горечь. Мякоть нарезать небольшими кубиками.
2. А тем временем, очистить репчатый лук и нарезать кубиками.
3. Морковь вымыть, натереть на крупной терке.
4. Сладкий перец помыть, очистить от семян и тоже нарезать небольшими кубиками.
5. В сковороде разогреть 2-3 столовые ложки растительного масла, обжарить лук, помешивая, до мягкости. Далее добавить натёртую морковь, нарезанный сладкий перец и обжаривать, периодически помешивая, в течении 4-5 минут. Затем добавить мякоть баклажанов в сковороду к овощам и обжарить овощи в течение 5 минут на среднем огне, не забывая иногда перемешивать.
6. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожуру и нарезать небольшими кусочками. Добавить кусочки помидора в сковородку к овощам, тщательно перемешать, посолить, поперчить по вкусу и тушить ещё минут 5.
7. Пока овощи тушатся, натереть сыр на мелкой терке. Часть сыра отложить для посыпки.
8. Почистить чеснок, пропустить через пресс. К готовым овощам добавить натертый сыр и чеснок. Все тщательно перемешать. Начинка для фаршировки баклажанов готова.
9. Каждую баклажановую "лодочку" наполнить смесью из овощей и сыра. Поставить баклажаны, фаршированные овощами, в жаропрочную форму. На дно формы налить немного холодной водички и отправить запекаться в заранее разогретую до 180 градусов духовку примерно на 30-40 минут.
10. За 10 минут до окончания запекания посыпать "лодочки" оставшимся сыром. Готовность блюда можно проверить, проткнув баклажаны зубочисткой (они не должны быть жесткими). Перед подачей на стол сочные, вкусные баклажаны, фаршированные овощами, посыпать мелко рубленной зеленью.

Блины из кабачков с зеленью (150г)

22.5 г.	Петрушка, свежая зелень	15 г.	Яйцо, куриное, целое
30 г.	Кефир, 2.5%	45 г.	Мука пшеничная 1 сорта
60 г.	Кабачки	3 г.	Сода пищевая, разрыхлитель для выпечки
1.5 г.	Соль, столовая, поваренная		

Кабачок натереть на мелкой терке, отжать сок. Добавить взбитые яйца, соль(по назначению врача), кефир, порубленную зелень и все перемешать. Постепенно добавлять муку и замесить не густое тесто. Добавить подсолнечное масло и соду, перемешать. Дать постоять тесту 20 минут. Сформировать блинчик и жарить с обеих сторон до золотистого цвета на хорошо разогретой сковороде.

Брокколи, вареная или на пару (200г)

192 г.

Брокколи свежая

10 г.

Масло сливочное, без соли, 81% жира

Капусту брокколи отваривают и заправляют растопленным сливочным маслом, доводят до вкуса при помощи соли, черного молотого перца. .

Винегрет с морской капустой (170г)

51 г.

Свекла, сырая

34 г.

Морская капуста

34 г.

Картофель отварной

25.5 г.

Морковь свежая

17 г.

Горох зеленый свежий

8.5 г.

Лук зеленый (перо)

8.5 г.

Масло, оливковое, для салатов и жарки

Отварные очищенные картофель, свеклу и морковь, морскую капусту нарезают мелким кубиком. Зеленый лук нарезают длиной до 1 см; если используют репчатый лук, то его мелко шинкуют и бланшируют кипящей водой, откидывают на дуршлаг. Подготовленные овощи соединяют, добавляют растительное масло, перемешивают. Добавляем зеленый горошек.

Вода бутилированная (250мл)

250 г.

Вода

Вода бутилированная с лимоном (250мл)

225 г.

Вода

25 г.

Лимон

Зразы рыбные (Хек) (100г)

10 г.

Хлеб, пшеничный

10 г.

Молоко, пастеризованное, 2.5%

5 г.

Лук красный

80 г.

Хек Серебристый

5 г.

Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)

5 г.

Яйцо, куриное, целое

1 г.

Соль, столовая, поваренная

Из рыбной котлетной массы формируют круглые лепешки, на середину кладут рубленые сваренные вкрутую яйца, смешанные с припущенным луком, края лепешки соединяют, придают изделию овальную форму, панируют в муке, перекладывают на противень, смазанный маслом, запекают до готовности в духовом шкафу 15-18 минут.

Индейка, отварная (80г)

128 г.

Индейка (белое мясо)

Мясо отварить. По желанию - добавить специи.

Йогурт с мюсли и медом (100г)

62.5 г.

Йогурт, 1.5%

7.5 г.

Мед пчелиный

30 г.

Овсяные хлопья «Геркулес»

смешать ингредиенты

Йогурт, малина, 1.5% (125г)

100 г.

Йогурт, 1.5%

25 г.

Малина

Капуста тушеная (200г)

130 г.

Капуста, сырая

20 г.

Лук красный

20 г.

Морковь свежая

34 г.

Вода

8 г.

Масло, растительное, подсолнечное

Капусту нарезают шашками или соломкой. Морковь и лук припускают в воде. В капусту добавляют припущенные овощи, растительное масло и тушат 5-10 минут.

Картофель отварной (100г)

100 г.

Картофель, с кожурой, сырой

Картофель предварительно промыть, тщательно перебрать и очистить. Очищенный, промытый картофель залить горячей кипяченой водой (уровень воды должен быть на 1-1.5см выше уровня картофеля), добавить соль(при назначении врача) и варить при небольшом кипении 15-20 минут, закрыв посуду крышкой. Затем отвар слить, а посуду с готовым картофелем поставить на небольшой огонь на 1-2 минуты и, встряхивая, обсушить картофель.

Каша гречневая на воде рассыпчатая, без масла, без сахара (300г)

120 г.

Гречневая крупа (ядрица)

240 г.

Вода

1. Гречневую крупу перебрать и промыть несколько раз.
2. Переложить крупу в кастрюлю и залить водой.
3. Накрывать крышкой и варить на среднем огне до испарения воды.

Корифена, рыба, дорадо, запеченная (230г)

276 г.

Дорадо

6.9 г.

Лимонный сок, сырой

Подготовленное филе рыбы кладут на противень, поливают немного лимонным соком, специи по назначению врача. Запекают в духовом шкафу 15-20 мин при температуре 160-180 °С.

Котлеты капустные, жареные (250г)

200 г.

Капуста, сырая

37.5 г.

Молоко, цельное, 3.25%

17.5 г.

Крупа манная

12.5 г.

Яйцо, куриное, целое

7.5 г.

Пшеница, мука

25 г.

Сметана, 20%

1.25 г.

Соль, столовая, поваренная

Кофе на молоке с сахаром (150мл)

150 г.

Кофе на молоке

Варят кофе черный, процеживают, добавляют горячее молоко, сахар и доводят до кипения.

Кофейный напиток (цикорий), приготовленный на воде без сахара (200мл)

20 г.

Цикорий, зелень, сырой

180 г.

Вода

Напиток кофейный заливают кипятком, размешивают. Доводят до кипения. Готовый напиток разливают в стаканы или чашки.

Креветка, дальневосточная, Мясо (100г)

105 г.

Креветки (смешанные виды)

Подготовленные креветки опускают в кипящую подсоленную воду с добавлением перца черного горошком, лаврового листа, перемешивают и варят до закипания. Готовые креветки всплывают на поверхность.

Курица запеченная (90г)

108 г.

Курица, 1 категории

1.8 г.

Масло, оливковое, для салатов и жарки

Обработанную куриную тушку или филе выкладывают на противень. Затем добавляют специи(по назначению врача), оливковое масло. Запекать в духовом шкафу при температуре 180 градусов, можно на гриле.

Курица, отварная (100г)

130 г.

Курица белое мясо без кожицы (бройлер)

7 г.

Морковь свежая

Обработанную куриную тушку (или филе мяса птицы) кладут в кипящую воду и варят до готовности при слабом кипении, периодически удаляя пену. Отварную курицу (или филе мяса птицы) охлаждают, режут на порции.

Курица, отварная (50г)

65 г.

Курица белое мясо без кожицы (бройлер)

3.5 г.

Морковь свежая

Обработанную куриную тушку (или филе мяса птицы) кладут в кипящую воду и варят до готовности при слабом кипении, периодически удаляя пену. Отварную курицу (или филе мяса птицы) охлаждают, режут на порции.

Лосось (семга), отварной (90г)

103.5 г.

Сёмга

3.38 г.

Морковь свежая

3.6 г.

Лук репчатый

Филе рыбы нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают водой на 3-5 см выше поверхности филе, добавляют лук репчатый, морковь, когда жидкость закипит, удаляют пену и варят до готовности.

Макароны отварные без соли (100г)

80 г.	Вода	40 г.	Макароны из цельной пшеницы
5 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира		

1. Вскипятите воду.
2. Добавьте в кастрюлю соль и немного растительного масла.
3. Засыпьте макароны и сразу же их перемешайте, чтобы они не слиплись.
4. Готовые макароны откиньте на сито, дайте хорошо стечь воде. В кастрюлю, в которой они готовились, бросьте кусочек сливочного масла, дайте ему растаять, смажьте им дно и стенки посуды. Верните макароны в кастрюлю, слегка перемешайте.

Молоко теплое 2.5% с корицей (200г)

4 г.	Специи, корица, молотая	196 г.	Молоко, стерилизованное, 2.5%
------	-------------------------	--------	-------------------------------

Молоко, по желанию, нагреть, либо налить охлажденным в стакан, добавить специи по вкусу.

Напиток из плодов шиповника без сахара (200мл)

20 г.	Шиповник сухой	200 г.	Вода
-------	----------------	--------	------

1. Берем подходящую небольшую кастрюльку. Насыпаем в нее сушеные плоды шиповника и немного их измельчим толкушкой.
2. Заливаем шиповник 3 стаканами крутого кипятка, накрываем крышкой и даем настояться 50 минут.
3. Затем процеживаем настой через сито.
4. Снова кладем те же ягоды в кастрюлю и заливаем 2 стаканами кипятка. На этот раз настаиваем ягоды 40 минут.
5. Затем снова процеживаем. Ягоды нам больше не нужны.

Напиток, из плодов шиповника (200мл)

20 г.	Шиповник сухой	20 г.	Сахар-песок
200 г.	Вода		

1. Берем подходящую небольшую кастрюльку. Насыпаем в нее сушеные плоды шиповника и немного их измельчим толкушкой.
2. Заливаем шиповник 3 стаканами крутого кипятка, накрываем крышкой и даем настояться 50 минут.
3. Затем процеживаем настой через сито.
4. Снова кладем те же ягоды в кастрюлю и заливаем 2 стаканами кипятка. На этот раз настаиваем ягоды 40 минут.
5. Затем снова процеживаем. Ягоды нам больше не нужны.
6. Добавляем сахар.

Отвар кураги (200мл)

200 г.	Вода	40 г.	Абрикосы сушеные без косточки (курага)
--------	------	-------	--

1. Берем подходящую небольшую кастрюльку. Насыпаем в нее курагу и немного измельчим толкушкой.
2. Заливаем 3 стаканами крутого кипятка, накрываем крышкой и даем настояться 50 минут.

Рагу овощное (100г)

30 г.	Морковь свежая	30 г.	Капуста, сырая
40 г.	Картофель	3 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)
15 г.	Лук красный	10 г.	Молоко, пастеризованное, 2.5%
0.5 г.	Соль, столовая, поваренная		

1. Картофель, морковь очистить, промыть, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом количестве воды со растительным маслом до полуготовности.
2. Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде.
3. Затем картофель и овощи соединить, залить горячим молоком, добавить соль и продолжать тушить до готовности.

Ракообразные, Креветки, смешанные виды, вареные (100г)

120 г.	Креветки (смешанные виды)
--------	---------------------------

Подготовленные креветки (любые ракообразные) опускают в кипящую подсоленную воду с добавлением перца черного горошком, лаврового листа, перемешивают и варят до закипания. Готовые креветки всплывают на поверхность.

Салат из капусты белокочанной, моркови и перца с раст.маслом (150г)

90 г.	Капуста Белокочанная	15 г.	Лук зеленый (перо)
15 г.	Перец, сладкий, желтый, сырой	4.5 г.	Сахар-песок
7.5 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)	1.5 г.	Соль, столовая, поваренная
15 г.	Морковь, красная	1.5 г.	Винный уксус (3%)

1. Нарезать лук полукольцами.
2. Перец - соломкой.
3. Морковь натереть.
4. Нашинковать капусту.
5. Смешать масло, уксус, соль и сахар. Этим маринадом нужно залить капусту.

Салат из моркови (150г)

127.5 г.

Морковь свежая

7.5 г.

Сахар-песок

15 г.

Масло, растительное, подсолнечное,
линолевое (менее 60%)

Морковь натереть на терке, заправить растительным маслом, добавить сахар по вкусу.

Салат из моркови и кедровых орешков без сахара (220г)

187 г.

Морковь свежая

11 г.

Масло, растительное, подсолнечное,
линолевое (менее 60%)

22 г.

Орехи, кедровые, сушеные

Морковь натереть на терке, заправить растительным маслом

Салат из редиса (150г)

135 г.

Редис, сырой

1.5 г.

Соль, столовая, поваренная

13.5 г.

Масло, растительное, подсолнечное,
линолевое (менее 60%)

Редис порезать кубиками или натереть на терке, заправить растительным маслом, добавить соль по вкусу.

Салат из свежих помидоров диетический (200г)

190 г.

Томаты, помидоры (грунтовые)

10 г.

Масло, растительное, подсолнечное,
линолевое (менее 60%)

Помидоры порезать кубиками, заправить растительным маслом.

Салат из свежих помидоров диетический (250г)

237.5 г.

Томаты, помидоры (грунтовые)

12.5 г.

Масло, растительное, подсолнечное,
линолевое (менее 60%)

Помидоры порезать кубиками, заправить растительным маслом.

Салат из свежих помидоров и огурцов без соли (100г)

40 г.	Томаты, помидоры (грунтовые)	55 г.	Огурцы (грунтовые)
5 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)		

1. Свежие помидоры и очищенные огурцы нарезают ломтиками.
2. Нарезанные помидоры, огурцы перемешивают, заправляют растительным маслом.

Салат листовой с маслом растительным (100г)

5 г.	Масло, оливковое, для салатов и жарки	95 г.	Салат зеленый свежий (листья)
------	---------------------------------------	-------	-------------------------------

Салат очистить, промыть. Нарезать или нарвать на кусочки, заправить оливковым маслом.

Салат овощной с зеленью (200г)

68 г.	Томаты, помидоры (грунтовые)	50 г.	Перец красный сладкий
4 г.	Петрушка, свежая зелень	10 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)
60 г.	Огурец, с кожицей, сырой	4 г.	Лук зеленый (перо)
4 г.	Укроп, зелень, свежая		

Томаты и огурцы промывают, удаляют плодоножки, нарезают тонкими ломтиками. Овощи смешивают, солят и заправляют растительным маслом. При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

Скумбрия запеченная (100г)

3 г.	Лимонный сок, сырой	115 г.	Скумбрия Дальневосточная
------	---------------------	--------	--------------------------

Подготовленное филе скумбрии кладут на противень, поливают немного лимонным соком, специи по назначению врача. Запекают в духовом шкафу 15-20 мин при температуре 160-180 °С.

Спагетти из муки цельной пшеницы с морепродуктами (270г)

54 г.	Кальмар, (филе, мясо)	54 г.	Креветка дальневосточная
13.5 г.	Томатная паста, консервированная, без доб. соли	162 г.	Спагетти, из муки цельной пшеницы, приготовленные

Суп-пюре из цветной капусты (150г)

120 г.

Цветная капуста, зеленая, сырая

75 г.

Молоко, стерилизованное, 2.5%

60 г.

Вода

Капусту отварить и протереть..В овощной отвар с капустой добавить молоко. Можно добавить специи и зелень по вкусу

Суп-пюре из цветной капусты (250г)

200 г.

Цветная капуста, зеленая, сырая

125 г.

Молоко, стерилизованное, 2.5%

100 г.

Вода

Капусту отварить и протереть..В овощной отвар с капустой добавить молоко. Можно добавить специи и зелень по вкусу

Тыква жареная (180г)

243 г.

Тыква, сырая

5.4 г.

Масло, подсолнечное, 99.9%

Тыкву очищают от кожицы, из тыквы удаляют семена, нарезают ее ломтиками или кружочками и обжаривают с обеих сторон.

Тыкву доводят до готовности в жарочном шкафу.

Форель с пряностями (50г)

50 г.

Форель радужная

5 г.

Масло оливковое extra virgin

4 г.

Лимонный сок, сырой

Рыбу тщательно промыть и высушить.Растолочь семена укропа, кориандра, тимьян, лавровый лист.Форель полить оливковым маслом, обвалить в толченых пряностях, посыпать перцем, солью(по назначению врача) и оставить мариноваться на один час.Рыбу сбрызнуть соком лимона, завернуть в фольгу и отправить в хорошо разогретую духовку на 20 минут.

Фруктовый салат, (персик, груша, абрикос, ананас и вишня) (200г)

40 г.	Персик	40 г.	Груша
40 г.	Абрикос	40 г.	Ананас
40 г.	Вишня		

Все плоды хорошо промывают. Фрукты нарезают тонкими ломтиками. Подготовленные плоды и вишню (без косточек) смешивают в емкости, при выдаче поливают соком плодовым натуральным (непосредственно перед отпуском). Можно использовать любые овощи и фрукты.

Чай с лимоном без сахара (180мл)

7.2 г.	Лимон	172.8 г.	Чай, заваренный, приготовленный, на водопроводной воде
--------	-------	----------	--

Предварительно промытый теплой водой лимон ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая.

Чай с лимоном без сахара (200мл)

8 г.	Лимон	192 г.	Чай, заваренный, приготовленный, на водопроводной воде
------	-------	--------	--

Предварительно промытый теплой водой лимон ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая.

Чай с лимоном без сахара (150мл)

6 г.	Лимон	144 г.	Чай, заваренный, приготовленный, на водопроводной воде
------	-------	--------	--

Предварительно промытый теплой водой лимон ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая.

Чай с лимоном без сахара (250мл)

10 г.	Лимон	240 г.	Чай, заваренный, приготовленный, на водопроводной воде
-------	-------	--------	--

Предварительно промытый теплой водой лимон ошпаривают кипятком в течение 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая.

Чай с мятой (200мл)

10 г.	Мята свежая, специи	190 г.	Чай, заваренный, приготовленный, на водопроводной воде
-------	---------------------	--------	--

Щи из свежей капусты (250г)

12 г.	Томаты, помидоры (грунтовые)	6 г.	Лук красный
2.5 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира	5 г.	Сметана, 20%
3.5 г.	Петрушка, свежая зелень	3.5 г.	Петрушка (корень)
0.25 г.	Соль, столовая, поваренная	34.5 г.	Картофель
62.5 г.	Капуста Белокочанная	9.5 г.	Морковь, красная

1. Поставить воду на огонь, а тем временем нашинковать мелко капусту.
2. Параллельно очистить луковицу и морковь, нарезать небольшими кубиками.
3. На сковороду налить немного масла и отправить туда овощи. Обжарить их до мягкости.
4. Капусту выложить в воду и варить на медленном огне.
5. К овощам добавить помидор без кожицы или томатный соус.
6. Очистить картофель и нарезать небольшими кубиками.
7. Выложить в кастрюлю овощи. Довести до кипения и варить на среднем огне до мягкости картофеля.
8. Осталось еще вымыть, обсушить и измельчить зелень. В этот простой рецепт капустных щей можно использовать укроп, петрушку, базилик или любую другую зелень по вкусу.
9. Добавить зелень в кастрюлю и снять с огня. Сметану положить порционно в тарелку.

Щи из свежей капусты (300г)

14.4 г.	Томаты, помидоры (грунтовые)	7.2 г.	Лук красный
3 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира	6 г.	Сметана, 20%
4.2 г.	Петрушка, свежая зелень	4.2 г.	Петрушка (корень)
0.3 г.	Соль, столовая, поваренная	41.4 г.	Картофель
75 г.	Капуста Белокочанная	11.4 г.	Морковь, красная

1. Поставить воду на огонь, а тем временем нашинковать мелко капусту.
2. Параллельно очистить луковицу и морковь, нарезать небольшими кубиками.
3. На сковороду налить немного масла и отправить туда овощи. Обжарить их до мягкости.
4. Капусту выложить в воду и варить на медленном огне.
5. К овощам добавить помидор без кожицы или томатный соус.
6. Очистить картофель и нарезать небольшими кубиками.
7. Выложить в кастрюлю овощи. Довести до кипения и варить на среднем огне до мягкости картофеля.
8. Осталось еще вымыть, обсушить и измельчить зелень. В этот простой рецепт капустных щей можно использовать укроп, петрушку, базилик или любую другую зелень по вкусу.
9. Добавить зелень в кастрюлю и снять с огня. Сметану положить порционно в тарелку.

Щи из щавеля (200г)

80 г.	Щавель свежий	24.8 г.	Огурцы (грунтовые)
0.8 г.	Сахар-песок	8 г.	Сметана, 20%
7.6 г.	Лук зеленый (перо)	0.2 г.	Соль, столовая, поваренная
4 г.	Яйцо, куриное, целое		

Яйцо куриное, сваренное вкрутую (50г)

50 г.	Яйцо куриное, цельное, сырое, свежее
-------	--------------------------------------

Предварительно вымытые яйца кладут в кипящую воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.

Яйцо, перепелиное, целое (50г)

50 г.	Яйцо перепелиное, свежее
-------	--------------------------

Предварительно обработанные яйца кладут в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.

Альбина Ермоленкова
Врач-диетолог

<https://www.dietolog.moscow/>