

НИЗКОУГЛЕВОДНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ ДЛЯ БЫСТРОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА



Чтобы составить меню на каждый день, возьмите по одному блюду из завтраков, обедов и ужинов, а также три перекуса.

	1	2	3	4	5
Завтрак	<p>Яичница с овощами и грибами (240 ккал, 8,8 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 целое яйцо; • 1 яичный белок; • 100 г нарезанного сладкого перца; • 50 г сырых грибов; • 30 г тёртого твёрдого сыра. <p>Поджарить перец и грибы на небольшом количестве масла. Добавить яйца. Готовое блюдо посыпать сыром.</p>	<p>Ягодный смузи (274 ккал, 24,8 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 мл кокосового молока; • 100 г замороженной ежевики; • 2 столовые ложки семян чиа (или 1,5 столовые ложки семян льна). <p>Семена положить в кокосовое молоко на 10 минут. Затем взбить в блендере вместе с ежевикой.</p>	<p>Яйца вкрутую и черника (286 ккал, 13,2 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 яйца, сваренных вкрутую; • 100 г черники; • 7 половинок грецкого ореха. <p>Яйца посыпать солью и перцем. Чернику смешать с измельчёнными орехами.</p>	<p>Канадский сэндвич с беконом (327 ккал, 22,4 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 тост из цельнозернового хлеба; • 50 г постной ветчины; • 1/4 маленького авокадо (пюре); • 100 г томата, нарезанного ломтиками; • 30 г твёрдого сыра. <p>На тост намазать пюре из авокадо. Добавить бекон и томаты. Сверху положить сыр и нагреть, пока он не расплавится.</p>	<p>Буррито (265 ккал, 18,1 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 тортилья с низким содержанием углеводов (140 ккал); • 3 яичных белка; • 15 г сыровяленой колбасы; • 2 чайные ложки сальсы. <p>Поджарить яичные белки. Измельчить колбасу. Смазать сальсой тортилью и завернуть в неё яйца и колбасу.</p>
Обед	<p>Тунец с овощами (316 ккал, 19,5 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 г тунца в собственном соку; • 1 стебель сельдерея; • 2 пера лука-шалота; • 2 столовые ложки греческого йогурта; • 1 чайная ложка дижонской горчицы; • 1 ломтик цельнозернового хлеба; • 30 г тёртого твёрдого сыра. <p>К тунцу добавить нарезанные сельдерей и шалот, нанести на поджаренный хлеб. Сверху положить смесь горчицы и йогурта, посыпать сыром. Нагреть, чтобы сыр расплавился.</p>	<p>Ролл из индейки и капусты (253 ккал, 14,4 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 больших листа капусты; • 100 г отварной индейки; • 30 г мягкого творожного сыра; • 50 г томата, нарезанного ломтиками; • 60 г ростков (например, сои). <p>На капустные листья положить сыр, индейку, томат и ростки. Завернуть.</p>	<p>Острый яичный сэндвич (290 ккал, 22,8 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 яйца, сваренных вкрутую и нарезанных; • 2 столовые ложки греческого йогурта; • 1/2 чайной ложки соуса чили; • 1/2 нарезанного сладкого перца; • 2 пера лука-шалота; • 1 ломтик цельнозернового хлеба. <p>Перемешать йогурт и соус чили. Получившуюся массу добавить к измельчённым яйцам и овощам. Хлеб поджарить и сделать сэндвич с яичным салатом.</p>	<p>Салат из курицы и овощей (303 ккал, 8,4 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 г салата ромен; • 100 г шпината; • 100 г отварной куриной грудки (без кожи); • 12 г бекона; • 1 столовая ложка бальзамического уксуса; • 1/2 столовой ложки оливкового масла; • рубленый чеснок, красный перец. <p>Из уксуса, масла, чеснока и перца приготовить соус. Курицу, салат ромен, шпинат и бекон нарезать, смешать и заправить соусом.</p>	<p>Мексиканский салат (257 ккал, 20,9 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 г отварной куриной грудки (без кожи); • 30 г тёртого твёрдого сыра; • 2 пера лука-шалота; • 50 г нарезанного сладкого перца; • 1/4 среднего авокадо; • 30 г сальсы; • 100 г листового салата; • 100 г томата; • 2 столовые ложки греческого йогурта. <p>Из йогурта и сальсы приготовить соус. Остальные ингредиенты измельчить и смешать, добавить соус.</p>
Ужин	<p>Свинная вырезка с яблочным салатом (309 ккал, 25 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 г свиной вырезки; • 1 небольшое яблоко (100 г); • 2 столовые ложки греческого йогурта; • 1 столовая ложка измельчённого корня имбиря; • 100 г шинкованной капусты; • уксусный маринад для свинины. <p>Замариновать свинину и дать настояться в течение двух часов. Затем обсушить и поджарить до готовности. На гарнир приготовить салат из яблока, капусты, йогурта и имбиря.</p>	<p>Лосось и артишок (318 ккал, 14 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 г филе лосося; • 1 артишок. <p>Рыбу приготовить на пару или поджарить. Поперчить, посолить. На гарнир приготовить на пару артишок.</p>	<p>Курица, цветная капуста и спаржа (324 ккал, 14,2 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 г отварной куриной грудки (без кожи); • 100 г отварной цветной капусты; • 2 столовые ложки греческого йогурта; • 30 г тёртого твёрдого сыра; • 6 стеблей спаржи. <p>Курицу поперчить и посолить. На гарнир приготовить пюре из капусты, сыра и йогурта.</p>	<p>Протеиновый бургер (289 ккал, 6,2 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 котлета из постного мяса (100 г); • 12 г бекона; • 10 листов салата; • 1 солёный огурчик; • 1 чайная ложка дижонской горчицы; • 15 г сыра. <p>Котлету поджарить, расплавив сверху сыр. Бекон поджарить. Огурчик нарезать. Приготовить бургер, используя листья салата вместо булочки.</p>	<p>Тёплый салат из шпината и креветок (284 ккал, 6,9 г углеводов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 г креветок; • 1 чайная ложка оливкового масла; • 12 г бекона; • 1 столовая ложка измельчённого лука; • винный уксус; • 200 г шпината. <p>Креветки поджарить, отложить. Поджарить на масле бекон, добавить шпинат и немного обжарить. Лук потушить в уксусе, добавить к шпинату и бекону. Сверху посыпать креветками.</p>
Перекусы	<p>14 миндальных орехов 2 чайные ложки семян подсолнечника</p>	<p>7 половинок грецкого ореха 2 столовые ложки кокосового молока + 20 г черники</p>	<p>1/3 авокадо половина сладкого перца + 2 столовые ложки хумуса</p>	<p>30 г твёрдого сыра 2 столовые ложки семян тыквы</p>	<p>1 столовая ложка несладкого орехового масла + стебель сельдерея</p>