



GROCERY LIST

FITNESS KATE

@FITNESS_KATE_USA



KATE RECOMMENDS:

- МЯСО
- ЯЙЦА
- РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ
- ОВОЩИ СВЕЖИЕ/ ТУШЕННЫЕ/
ЗАПЕЧЕННЫЕ/ ГРИЛЬ
- ТВОРОГ
- ЙОГУРТ ГРЕЧЕСКИЙ
- СЫР
- ОРЕХИ
- ФРУКТЫ/ СУХОФРУКТЫ
- КАШИ, ГРЕЧКА, РИС БУРЫЙ/ ЧЕЧЕВИЦА/
ПЕРЛОВКА/ ОВСЯНКА ЦЕЛЬНАЯ/ БУЛГУР/ КИНОА
- ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ ИЛИ ХЛЕБЦЫ
- МАСЛО СЛИВОЧНОЕ/ ОЛИВКОВОЕ И Т.Д.
(ВСЕ МАСЛА КОТОРЫЕ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИЩУ)

НЕ БОЛЕЕ ОДНОГО РАЗА В НЕДЕЛЮ!

- МАКАРОНЫ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ
- КАРТОФЕЛЬ



ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Гречневая каша

100/ 120/ 130 гр

Масло

5/ 7/ 10 гр

Творог 5%

80/ 90/ 100 гр

ПЕРЕКУС

Орехи

20/ 25/ 30 гр

ОБЕД

Макароны из твердых сортов пшеницы

90/ 100/ 110 гр

Куриное бедро запеченое в духовке без кожи

110/ 120/ 130 гр

Салат овощной

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Куриное бедро запеченое в духовке без кожи

110/ 120/ 130 гр

Овощное рагу

150/ 160/ 170 гр



ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет

1/ 2/ 2 + 1 белок

Хлеб или хлебцы

30/ 35/ 40 гр

Овощи по вкусу

130/ 140/ 150 гр

ПЕРЕКУС

Фрукты

100/ 110/ 120 гр

Хлебец рисовый

1 шт

ОБЕД

Фаршированные баклажаны или кабачок

210/ 220/ 230 гр

Овощи

70/ 80/ 90 гр

Хлеб

30/ 35/ 40 гр

УЖИН

Свекла запеченая в духовке

60/ 70/ 80 гр

Бургер без хлеба

Салатный лист, ломтик сыра твердого 20 гр, ломтик томата, соленый огурец ломтик, томатная паста или кетчуп 1 дес ложка, котлета из говядины 100/ 110/ 120 гр, можно из другого мяса, припущенная на сковороде, можно на гриле, сверху салатный лист



СРЕДА

ЗАВТРАК

Сырники

110/ 120/ 130 гр

Сметана

15 гр

Ягоды или фрукты

100/ 110/ 120 гр

ПЕРЕКУС

Запеченное яблоко с медом

1 ч.л. меда

Орехи

10/ 15/ 20 гр

ОБЕД

Ленивые голубцы

250/ 270/ 290 гр

Овощи

110/ 120/ 130 гр

УЖИН

Хек, обжаренный в рисовой муке

110/ 120/ 130 гр

Овощи

160/ 170/ 180 гр

@FITNESS_KATE_USA

«Каждый прием пищи —
это шаг к твоей цели!»



ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Лаваш с яйцом

Квашеная капуста

70/ 80/ 90 гр

ПЕРЕКУС

Хлеб

30/ 35/ 40 гр

Паштет

20/ 30/ 40 гр

ОБЕД

Рис

90/ 100/ 110 гр

Скумбрия запеченная*

110/ 120/ 130 гр

**Скумбрию целиком натираем солью, специями, сбрызгиваем оливковым маслом, внутрь кладем 1-2 дольки лимона, 1/2 лаврового листочка (больше не стоит) — заворачиваем полностью в фольгу, выпекаем в духовке*

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Скумбрия запеченная*

110/ 120/ 130 гр

Винегред

100/ 120/ 140 гр

Нарезаем отварную свеклу 150 гр, морковь 100 гр, горошек консервированный 100 гр + соленый огурец 100 гр, заправить оливковым маслом

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Творожный рулет из лаваша

110/ 120/ 130 гр

Лаваш раскладываем, промазываем смесью творога 300 гр + 1 ч.л. сахара + кукурузный крахмал 1,5 ст. л., банан. Скручиваем рулет

ПЕРЕКУС

Творог 5% со сметаной

80/ 90/ 100 гр творога, 15 гр сметаны

Ягоды

100/ 110/ 120 гр

ОБЕД

Булгур

100/ 110/ 120 гр

Куриные котлеты*

110/ 120/ 130 гр

**Фарш (400 гр, творог 100 гр, лук, яйцо 1 шт, специи и зелень по вкусу). Запекаем в духовке или жарим на малом огне с минимальным количеством масла*

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Куриные котлеты*

110/ 120/ 130 гр

Овощи запеченные

100 гр

Овощи свежие

60/ 70/ 80 гр



СУББОТА

ЗАВТРАК

Омлет

1/ 2/ 2 + 1 белок

Хлеб или хлебцы

30/ 35/ 40 гр

Овощи по вкусу

130/ 140/ 150 гр

ПЕРЕКУС

Помидоры с сыром

100/ 110/ 120 гр

Помидор режем на кольца, смазываем сметаной с измельченным чесноком, сверху сыплем сыр

ОБЕД

Суп крупяной на курином бульоне

240/ 250/ 260 гр

Курица из супа

80/ 90/ 100 гр

Овощи

100/ 110/ 120 гр

УЖИН

Филе рыбы, запеченное в фольге

220/ 230/ 240 гр

Квашеная капуста

50/ 60/ 70 гр



ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Ленивая овсянка с ягодами

35/ 40/ 45 гр

ПЕРЕКУС

Хлебцы

2 шт

Творожный сыр

15/ 20/ 25 гр

ОБЕД

Булгур

100/ 110/ 120 гр

Рубленые котлеты

110/ 120/ 130 гр

Любое филе 500 гр нарезаем на небольшие кусочки, добавляем яйцо 1 шт, лук, немного сметаны, специй, соль и кукурузный крахмал, выпекаем на сковороде с малым количеством масла или запекаем на противне

Морская капуста без уксуса

100/ 110/ 120 гр

УЖИН

Рыба запеченная на гриле

110/ 120/ 130 гр

Овощи тушеные

100 гр

Помидоры

60/ 70/ 80 гр

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Яйцо отварное

1 шт

Красная рыба

30/ 35/ 40 гр

Овощи

140/ 150/ 160 гр

Хлеб

30/ 35/ 40 гр

ПЕРЕКУС

Фрукты и ягоды

100/ 110/ 120 гр

ОБЕД

Тушеная капуста с филе*

270/ 290/ 320 гр

**Капусту шинкуем 350 гр, филе 400 гр нарезаем кусочками, тушим в томатном соусе (паста с хорошим составом) с луком и специями*

Хлеб

30/ 35/ 40 гр

УЖИН

Тушеная капуста с филе*

270/ 290/ 320 гр

Огурец бочковой

70/ 80/ 90 гр



СРЕДА

ЗАВТРАК

Овсяноблин с мягким творогом

70/ 80/ 90 гр мягкого творога внутрь

Банан

половина банана

ПЕРЕКУС

Хлебец

2 шт

Сыр твердый

20/ 25/ 30 гр

ОБЕД

Перловка с курицей

200/ 240/ 270 гр

Готовим в мультиварке или горшочках — нарезаем мясо кусками 300 гр, перловку хорошо промываем 100 гр, овощи по вкусу (можно просто лук и морковь), размешиваем массу, заполняем горшочки, или все кладем в мультиварку — заливаем водой (зависит от объема перловки: на 1 стакан перловки 2,5 стакана воды), тушим до готовности.

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Свекла запеченная в духовке

60/ 70/ 80 гр

Свеклу нарезаем слайсами, выкладываем на противень, сбрызгиваем оливковым маслом, соль, прованские травы, запекаем до готовности

Бургер без хлеба

160/ 170/ 180 гр

Салатный лист, ломтик сыра твердого 20 гр, ломтик томата, соленый огурец ломтик, томатная паста или кетчуп 1 дес. ложка, котлета из говядины 100/ 110/ 120 гр, можно из другого мяса, припущенная на сковороде, можно на гриле, сверху салатный лист



ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Яичница

1/ 2/ 2 + 1 белок

Хлеб или хлебцы

30/ 35/ 40 гр

Овощи по вкусу

130/ 140/ 150 гр

ПЕРЕКУС

Фрукты

100/ 110/ 120 гр

Йогурт

100 гр

ОБЕД

Гречневая крупа

100/ 110/ 120 гр

Тефтели

110/ 120/ 130 гр

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Тефтели

110/ 120/ 130 гр

Салат из овощей

140/ 150/ 160 гр



ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Овсяная каша

30/ 35/ 40 гр

Масло сливочное 82,5%

5/ 7/ 10 гр

Сыр

20/ 25/ 30 гр

ПЕРЕКУС

Зефир

1 шт

Яйцо отварное

1 шт

ОБЕД

Плов с курицей

250/ 260/ 270 гр

На сковороде томим курицу 500 гр, нарезанную мелко с луком и морковью, солим, перчим, добавляем 100 гр промытого риса, заливаем водой и тушим под крышкой до готовности на мелком огне

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Рыба с овощами

240/ 250/ 270 гр

Филе рыбы 500 гр. нарезаем кусочками, тушим в собственном соку на сковороде, добавляем лук, морковь, замороженную овощную смесь 300 гр. и тушим под крышкой до готовности, добавить по вкусу соль, перец

Овощи

70/ 80/ 90 гр



СУББОТА

ЗАВТРАК

Ленивые вареники

110/ 120/ 130 гр

Сметана 20%

15 гр

Фрукты

100/ 110/ 120 гр

ПЕРЕКУС

Запеченное яблоко с медом

1 ч.л. меда

Орехи

10/ 15/ 20 гр

ОБЕД

Рис

90/ 100/ 110 гр

Рыбные котлеты

110/ 120/ 130 гр

Рыбный фарш 500 гр. + яйцо 1 шт + овсянка 3 ст. л. + лук + соль и специи по вкусу, формируем котлеты, запекаем в фольге в духовке.

Квашеная капуста

120/ 130/ 140 гр

УЖИН

Морепродукты с фасолью

140/ 150/ 160 гр

Морепродукты любые по вкусу 300 гр. тушим с фасолью консервированной в собственном соку 100 гр с добавлением томатной пасты 15 гр

Овощи

150/ 160/ 170 гр

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Омлет

1/ 2/ 2 + 1 белок

Хлеб и хлебцы

30/ 35/ 40 гр

Овощи по вкусу

130/ 140/ 150 гр

ПЕРЕКУС

Лаваш с сыром и зеленью

Лаваш 30/ 35/ 40 гр, внутрь конвертом закрутить сыр 20/ 25/ 30 гр и зелень, подсушить на сковороде

ОБЕД

Макароны из тв. сортов пшеницы

90/ 100/ 110 гр

Куриное бедро, запеченное в духовке без кожи

110/ 120/ 130 гр

Салат из овощей

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Куриное бедро, запеченное в духовке без кожи

110/ 120/ 130 гр

Овощное рагу

160/ 170/ 180 гр

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет

1/ 2/ 2 + 1 белок

Хлеб и хлебцы

30/ 35/ 40 гр

Овощи по вкусу

130/ 140/ 150 гр

ПЕРЕКУС

Помидоры с сыром

100/ 110/ 120 гр

Помидоры режем на кольца, смазываем сметаной с измельченным чесноком, сверху посыпаем сыром

ОБЕД

Гречневая крупа

110/ 120/ 130 гр

Хек запеченный

110/ 120/ 130 гр

Рыбный фарш 500гр. + яйцо 1шт + овсянка 3 ст. л. + лук + соль и специи по вкусу, формируем котлеты, запекаем в фольге в духовке

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Салат с тунцом и овощами

1 яйцо + тунец консервированный в собственном соку 60/ 70/ 80 гр, зелень, овощи по вкусу 170/ 180/ 190 гр (капуста пекинская, огурцы, помидоры, перец), заправить оливковым маслом + 1 ч. л. горчицы



СРЕДА

ЗАВТРАК

Крупа овсяная

30/ 35/ 40 гр

Масло сливочное

5/ 7/ 10 гр

Яйцо отварное, 1 шт

ПЕРЕКУС

Фрукты, 100/ 110/ 120 гр

Орехи, 10/ 15/ 20 гр

ОБЕД

Картофель отварной

90/ 100/ 110 гр

Курица тушеная в сметане

110/ 120/ 130 гр

Промойте, нарежьте на куски куриное филе 400 гр. и выложите в разогретую сковороду с малым количеством растительного масла, слегка обжарьте с обеих сторон. Добавьте нарезанный красный перец, перемешайте. Добавьте сметану 1 ст. л. и 100 мл воды. Посолите, поперчите и еще раз перемешайте. Тушите на слабом огне 20 мин. Готовую курицу в сметане дополните любимым гарниром.

Салат из овощей

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Куриная запеканка

210/ 220/ 230 гр

Куриное филе 300гр, кабачок 300 гр. Промойте кабачок, нарежьте кольцами и выложите в форму для запекания. Посолите, поперчите. Куриное филе нарежьте мелкими кубиками, слегка обваляйте в сметане и выложите на кабачки. Нарежьте помидоры кольцами и добавьте к филе. Натрите на терке сыр и выложите поверх помидоров. Поместите форму для запекания в разогретую до 200 гр. духовку. Запекайте в течение 30 мин.

Овощи

90/ 100/ 110 гр

@FITNESS_KATE_USA

«Сбалансированное питание —
это топливо для твоих амбиций!»



ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Шакшука

1/ 2/ 2 белок яйца

Хлеб

30/ 35/ 40 гр

Овощи

80/ 90/ 100 гр

ПЕРЕКУС

Хлеб

30/ 35/ 40 гр

Паштет

20/ 30/ 40 гр

ОБЕД

Ленивые голубцы

250/ 270/ 290 гр

Овощи

110/ 120/ 130 гр

УЖИН

Мясные ватрушки

110/ 120/ 130 гр

В фарш 400 гр. добавляем 1 яйцо, специи, соль, чеснок (лучше всего с фаршем перекрутить) и хорошо перемешать. Фарш должен быть плотной текстуры, не растекаться. Формируем из фарша шарики, далее делаем в них углубление для начинки и формируем красивые бортики. Нарезаем кубиками грибы и выкладываем в каждую ватрушку. Ватрушку с грибами засыпаем сыром и отправляем в духовку

Шампиньоны

100/ 110/ 120 гр

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Сырники

110/ 120/ 130 гр

Сметана

15 гр

Ягоды или фрукты

100/ 110/ 120 гр

ПЕРЕКУС

Орехи

10/ 15/ 20 гр

Творог мягкий

100 гр

ОБЕД

Суп крупяной на курином бульоне

240/ 250/ 260 гр

Курица из супа

80/ 90/ 100 гр

Овощи

100/ 110/ 120 гр

УЖИН

Фаршированные баклажаны или кабачок

210/ 220/ 230 гр

Баклажан или кабачок разрезаем на половину, достаем среднюю часть, фарш 300 гр + лук + морковь, соль и специи по вкусу. Начиняем лодочку из баклажана или кабачка смесью фарша и овощей + сверху сыр 20 гр, запекаем в томатном соусе в духовке

Овощи

70/ 80/ 90 гр



СУББОТА

ЗАВТРАК

Рисовая каша

110/ 120/ 130 гр

Сливочное масло

5/ 7/ 10 гр

Яйцо отварное

1 шт

ПЕРЕКУС

Фрукты

100/ 110/ 120 гр

Сыр

20/ 25/ 30 гр

ОБЕД

Куриная грудка запеченная

110/ 120/ 130 гр

Накануне грудку 500 гр маринуем в сметане и специях, запекаем в духовке до готовности в пакете для запекания

Отварной картофель

90/ 100/ 110 гр

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Рулетики из грудки

110/ 120/ 130 гр

Филе 300 гр нарезаем на слайсы, солим и перчим, заворачиваем рулетом в филе смесь сыра и грибов шампиньонов, можно закрепить зубочисткой или завернуть в фольгу — запекаем в духовке.

Овощи

160/ 170/ 180 гр

@FITNESS_KATE_USA

«Сбалансированное питание —
это топливо для твоих амбиций!»



ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Лаваш с яйцом

Лаваш бездрожжевой растилаем на сковороду по диаметру сковороды. В середину вбиваем яйца 1/ 2/ 2 + 1 белок, на яйцо трем сыр 15/ 20/ 25 гр, немного помидора. Сворачиваем конвертом и готовим на сковороде или гриле

Квашеная капуста

70/ 80/ 90 гр

ПЕРЕКУС

Творог 5% со сметаной

70/ 80/ 90 гр творога

Фрукты и ягоды

100/ 110/ 120 гр

ОБЕД

Куриная печень*

110/ 120/ 130 гр

**Куриная печень 500 гр (можно любые субпродукты), тушеная в йогурте 5% с луком, специями на вкус*

Крупа гречневая

110/ 120/ 130 гр

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Куриная печень*

110/ 120/ 130 гр

Овощи запеченные

100 гр

Овощи

60/ 70/ 80 гр



ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Сырно-творожный омлет

Яйцо 1/ 2/ 1 + 1 белок, творог 50/ 60/ 70 гр, сыр 10/ 15/ 20 гр, соль, перец по вкусу. Перемешиваем все вместе и выпекаем на сковороде

Хлеб

30/ 35/ 40 гр

Овощи

130/ 140/ 150 гр

ПЕРЕКУС

Фрукты

100/ 110/ 120 гр

Хлебцы, 2 шт

ОБЕД

Булгур

110/ 120/ 130 гр

Печеночные оладьи*

110/ 120/ 130 гр

**Промойте и обсушите куриную печень 500 гр, нарежьте на кусочки. Печень, лук, яйцо 2 шт, кукурузный крахмал 1 ст. л. или муку и соль, специи, перемешайте и отправьте в блендер. Добавьте мелко нарезанную зелень. Сформируйте из получившейся массы оладьи. Разогрейте сковороду, обжарьте оладьи на малом количестве растит. масла с двух сторон, а потом потушите под крышкой до готовности*

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Печеночные оладьи*

110/ 120/ 130 гр

Перец запеченный

70/ 80/ 90 гр

Салат

Свежая капуста с луком и морковью, заправлена нераф. маслом, 100 гр

@FITNESS_KATE_USA

«Сила начинается с того,
что ты ешь!»

Среда

ЗАВТРАК

Яичный конверт

В емкости перемешиваем венчиком яйцо 1/ 2/ 1 + 1 белок, соль, специи. Выливаем на сковороду. Выкладываем на одну из сторон ветчину куриную 20/ 25/ 30 гр + сыр 20/ 25/ 30 гр и закрываем конвертом

Хлеб

30/ 35/ 40 гр

Овощи

130/ 140/ 150 гр

ПЕРЕКУС

Паштет

15/ 20/ 25 гр

Хлеб

30/ 35/ 40 гр

ОБЕД

Говядина

110/ 120/ 130 гр

Говядина 500 гр или другое мясо, режем соломкой, слегка обжариваем не до корки, добавляем постепенно грибы, далее лук, греческий йогурт 1-2 ст. л. с чесноком, тушим до готовности под крышкой

Макароны из пшеницы

90/ 100/ 110 гр

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Запеканка из курицы

250/ 270/ 290 гр

Курица 500 гр, цветная капуста 400 гр, нарезать капусту на соцветия, нарезать курицу кубиками, смешать на противене, добавить смесь из 1 яйца, тертого сыра 30 гр и йогурта 3 ст. л., соль, специи и отправить в духовку

Овощи, 60/ 70/ 80 гр

@FITNESS_KATE_USA

«Сила начинается с того, что ты ешь!»



ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Отварное яйцо

1/ 2/ 2,5 шт

Рыба красная

30/ 40/ 50 гр

Овощи

100/ 110/ 120 гр

Хлеб

30/ 35/ 40 гр

ПЕРЕКУС

Фрукты или ягоды

100/ 110/ 120 гр

Шоколад, *10 гр*

ОБЕД

Хек запеченный

110/ 120/ 130 гр

Рис

90/ 100/ 110 гр

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Хек запеченный

110/ 120/ 130 гр

Филе хека солим и перчим, выкладываем лук, шампиньоны, сверху тертый сыр и запекаем в духовке

Брокколи тушеный, *100 гр*

Овощи

50/ 60/ 70 гр

Орехи

15/ 20/ 25 гр

@FITNESS_KATE_USA

*«Сила начинается с того,
что ты ешь!»*

Пятница

ЗАВТРАК

Шакшука

1/ 2/ 2 + 1 белок яйца

На сковороде притушиваем помидор, перец, лук до состояния альденте, далее вбиваем яйцо, готовим до готовности яиц (количество яиц написано индивидуально)

Хлеб и хлебцы

30/ 35/ 40 гр

Овощи

80/ 90/ 100 гр

ПЕРЕКУС

Салат из овощей, заправленный оливковым маслом

110/ 120/ 130 гр

ОБЕД

Плов с курицей

250/ 270/ 290 гр

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Тушеная на сковороде курица с овощами

220/ 230/ 240 гр

Куриное филе 500 гр, фасоль (консервированная в собственном соку) 100 гр, болгарский перец, брокколи, можно еще добавить овощи по вкусу 300 гр, тушим на сковороде с солью и специями

Свежие или квашеные овощи

70/ 80/ 90 гр



СУББОТА

ЗАВТРАК

Овсяноблин с сыром

20/ 25/ 30 гр сыра внутрь

Овсянка 30/ 35/ 40 гр + 1 яйцо+ 30 мл молоко

ПЕРЕКУС

Чиа-пудинг

100/ 110/ 120 гр

Греческий йогурт 100/ 120/ 150 гр + 2/ 3/ 4 ст. л. чиа + ягоды, фрукты 100 гр. Смешать вместе и дать настояться несколько часов

ОБЕД

Ленивые голубцы

250/ 270/ 290 гр

Филе 400 гр превращаем в фарш. К фаршу добавляем сухой рис 50 гр, нашинкованную капусту 400 гр, соль, специи, хорошо перемешиваем. Лепим из смеси шарики и выкладываем в емкость, в которой будем тушить голубцы. Морковь натираем на терке, лук нарезаем, добавляем к голубцам. Томатную пасту в кружке разбавляем с водой и выливаем к голубцам и добавляем еще 2-3 кружки воды, добавляем масло, лавровый лист, соль, специи, ставим на огонь. Как только закипит, убавляем огонь и оставляем тушиться на медленном огне минут 35-40. За 5 минут до выключения добавьте чеснок и зелень по желанию. Можно в мультиварке или духовке

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Горошек консервированный

50/ 60/ 70 гр

Овощи

150/ 160/ 170 гр

Куриная котлета

110/ 120/ 130 гр

Фарш (400 гр, творог 100 гр, лук, яйцо 1 шт, специи, зелень по вкусу). Запекаем в духовке или жарим на малом огне с минимальным количеством масла.

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Ленивые вареники

110/ 120/ 130 гр

Творог 5% — 200 гр, мука 40 гр, яйцо 1шт, твердый сыр 25 гр, соль по вкусу. Все ингредиенты кроме сыра смешать в тесто. Сыр порезать кубиками. Формировать шарики и внутрь класть кусочек сыра

Сметана 20%

15 гр

Фрукты

100/ 110/ 120 гр

ПЕРЕКУС

Фрукты

20/ 25/ 30 гр

Орехи

20/ 25/ 30 гр

ОБЕД

Рис

90/ 100/ 110 гр

Филе индейки запеченное*

110/ 120/ 130 гр

*Филе индейки 500 гр нарезаем слайсами, отбиваем молотком, натираем специями и солью по вкусу, кладем слой помидора, сверху присыпаем твердым сыром и запекаем в духовке до готовности.

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Филе индейки запеченное*

110/ 120/ 130 гр

Салат из овощей

160/ 170/ 180 гр, добавить в салат оливковое масло 5/ 7/ 10 гр

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Ленивая овсянка с ягодами

30/ 40/ 45 гр

Заливаем овсяные хлопья 35/ 40/ 45 гр с вечера кокосовым молоком (можно другим растительным молоком или кефиром) добавляем фрукты по вкусу 100/ 110/ 120 гр, оставляем на ночь в холодильнике

ПЕРЕКУС

Курага

20/ 25/ 30 гр

Орехи

15/ 20/ 25 гр

ОБЕД

Филе рыбы, запеченное в фольге*

220/ 230/ 240 гр

**Рыба (любая). Делаем из фольги или пергаментной бумаги лодочку. Внутрь кладем филе рыбы кусочками 140 гр, овощную смесь, брокколи, стручковую фасоль, томаты, соль, специи по вкусу, сбрызнули оливковым маслом и запекаем до готовности*

Квашеная капуста

50/ 60/ 70 гр

Отварной картофель

90/ 100/ 110 гр

УЖИН

Филе рыбы, запеченное в фольге*

220/ 230/ 240 гр

Квашеная капуста

70/ 80/ 90 гр

СРЕДА

ЗАВТРАК

Сырники

110/ 120/ 130 гр

400 гр творога, 1 яйцо, щепотка соли, 1ст. л. без горки сахара, 4 ст.л. муки, замешать и сформировавшиеся сырники пожарить на небольшом количестве масла. Есть со сметаной, 15 гр

Ягоды или фрукты

100/ 110/ 120 гр

ПЕРЕКУС

Запеченное яблоко с медом

1 ч.л. меда

Орехи

15/ 20/ 25 гр

ОБЕД

Макароны из твердых сортов пшеницы

90/ 100/ 110 гр

Тефтели

110/ 120/ 130 гр

Фарш (курица, индейка, говядина, свинина) 400 гр + 1 яйцо + специи, соль по вкусу + лук, чеснок по вкусу + овсянка долгой варки 1-2 ст. л. + можно добавить тертый кабачок или цветную капусту — смешать, дать постоять 20 мин, сформировать тефтели, выложить на противень, можно в мультиварку, запекать до готовности. Можно сделать соус (йогурт + томатная паста + чеснок)

Салат из овощей

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Тушеная капуста с филе

270/ 290/ 320 гр

Капусту шинкуем 350 гр, филе 400 гр нарезаем кусочками, тушим в томатном соусе (паста с хорошим составом) с луком и специями

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Омлет

1/ 2/ 2 + 1 белок

400 гр творога, 1 яйцо, щепотка соли, 1 ст. л. без горки сахара, 4 ст.л. муки, замешать и сформировавшиеся сырники пожарить на небольшом количестве масла. Есть со сметаной, 15 гр

Хлеб и хлебцы

30/ 35/ 40 гр

Овощи по вкусу

130/ 140/ 150 гр

ПЕРЕКУС

Хлебец рисовый

1/ 2/ 3 шт

Паштет + огурец сверху

15/ 20/ 25 гр

ОБЕД

Булгур

110/ 120/ 130 гр

Курица запеченная

110/ 120/ 130 гр

Курица голень или бедро 500 гр или плечики маринуем в кефире или сметане, со специями и чесноком, запекаем в духовке или мультиварке

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Салат

Салат из зелени и овощей по вкусу 160/ 170/ 180 гр + печень трески 40/ 50/ 60 гр + 1 яйцо отварное, заправить специями и солью по вкусу, оливковое масло 1/ 2/ 3 ч. ложки



ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Крупа гречневая

110/ 120/ 130 гр

Масло сливочное 82,5%

5/ 7/ 10 гр

Сыр твердый

25/ 30/ 35 гр

ПЕРЕКУС

Орехи

20/ 25/ 30 гр

Яблоко

100/ 110/ 120 гр

ОБЕД

Крупа гречневая

110/ 120/ 130 гр

Куриная котлета

110/ 120/ 130 гр

Куриные котлеты из бедра (подойдет любой фарш) 500 гр, добавляем яйцо, горчицу 1 ложку, сметаны 1 ложку, специи и соль по вкусу, лук, чеснок, немного овсянки запекаем в духовке

Салат из овощей

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Запеченная рыба треска

110/ 120/ 130 гр

Овощное рагу

160/ 170/ 180 гр

Горошек консервированный

50/ 60/ 70 гр

@FITNESS_KATE_USA

«Каждый прием пищи — это возможность сделать шаг к своей лучшей версии!»



СУББОТА

ЗАВТРАК

Ленивая овсянка с ягодами

35/ 40/ 45 гр

ПЕРЕКУС

Фрукты

100/ 110/ 120 гр

Йогурт питьевой

100 гр

ОБЕД

Паста балоньезе

230/ 250/ 270 гр

Фарш куриный 300 гр томим с ложкой томатной пасты на сковороде, солим, перчим, тем временем отвариваем макароны 100 гр сырых до состояния альденте, соединяем с фаршем макароны, сверху присыпаем сыром тертым

Овощи

140/ 150/ 160 гр

УЖИН

Куриная грудка

110/ 120/ 130 гр

Куриную грудку нарезаем слайсами, немного отбиваем, солим, перчим, раскладываем на противень, кладем сверху томаты, сыр и запекаем в духовке

Квашеная капуста

140/ 150/ 160 гр