

Figūras Draugi

Завтрак 7.00 - 9.00			Завтрак 7.00 - 9.00			Завтрак 7.00 - 9.00			Завтрак 7.00 - 9.00			Завтрак 7.00 - 9.00		
200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥
150 г ягод или фрукт	1	Ф	150 г ягод или фрукт	1	Ф	150 г ягод или фрукт	1	Ф	150 г ягод или фрукт	1	Ф	150 г ягод или фрукт	1	Ф
Картофельные блины			Крестьянские бутерброды			2 x 40 г цельнозернового хлеба	2	З	Легкий салат из огурцов			Сытная гречневая каша		
200 г вареной картошки	2	З	2x40 г цельнозерновой или ржаной хлеб			60 г сыра Моцарелла	2	Са	100 г огурцов	0,3	О	50 г сухой гречки	2	З
1 яйцо	1	Б	100 г обезжиренного творога	2	З	50 г руколы или другого свежего салата			1 вареное яйцо	1	Б	1 морковь, 1 лук (вместе 100 г)	0,3	О
0,5 ч.л. растительного масла	0,25	Ж	10 зеленых оливок или 1 ч.л. масла	1	Са	100г помидоров, пророщенных зерен	0,5	О	Свежий укроп и зеленый лук			1 ч.л. масла, соль	0,5	Ж
Соль, перец, орегано, укроп			75 г маринованных шампиньонов	0,5	Ж	<i>Для соуса использовать pesto или Balsamico Crema.</i>			2 ст.л. греческого йогурта, соль			50 г руколы	0,2	О
50 г греческого/для салата йогурта	0,5	Са	75 г маринован. огурцов, укроп, соль	0,5	О				2 x 40 г зернового хлеба	2	З	<i>Обжарить на раст. масле тертую морковь и нарезанный лук. Обжарить гречку и смешать с жареной морковью и руколой.</i>		
<i>Картофель размять, добавить яйцо, специи и выпекать блины толщиной 1 см, подать с пряным йогуртом.</i>			<i>Оливки, шампиньоны и огурцы размельчить, смешать с творогом и положить на хлеб.</i>						<i>Огурец и яйцо нарезать ломтиками. Смешать с йогуртом и посыпать зеленью.</i>					

Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00			Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00			Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00			Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00			Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00		
200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥
100 г банана	1	Ф	120 г консервированных ананасов	1	Ф	Белковый коктейль Graci			150 г ягод	1	Ф	150 г ягод или фрукт	1	Ф
150г творожного десерта (жир до 2,5%)	1	Са	100 г мусса	1	Л	40 г мюсли "Skaistais"	1	З	2 хлебца	0,5	З	Пряная пахта с гречками		
<i>Банан обжарить на гриле, когда готов, полить творожным десертом, посыпать корицей.</i>			100 мл молока	0,5	Са	100 г обезжиренного творога	1	Са				2 тостерных хлеба	2	З
						150 г свежих или замороженных ягод	1	Ф				250 мл пахты	1	Са
						100 г воды						½ ч.л. молотого тмина, хрена		
						<i>Все измельчить в блендере и сверху посыпать корицей</i>						Соус Tabasco, сок лимона		

Обед 12.00 - 13.00			Обед 12.00 - 13.00			Обед 12.00 - 13.00			Обед 12.00 - 13.00			Обед 12.00 - 13.00		
200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥
Жареная курица с овощным пюре			Мексиканское рагу			Креветочный салат-коктейль			Картофель с сеledкой и свекольным салатом			Рыбное филе с овощами		
180 г сырых куриных филе	2	Б	3 ст.л. консерв. фасоли			240 г размороженных креветок	2	Б	2 вареные картошки	2	З	300 г мороженого филе камбалы		
1 стебель сельдерея, 1 стебель лука-порея, 0,5 паприки			2 ст.л. консерв. кукурузы	1	О	100 г салата айсберг, 100 г помидоров			100 г маринованной сельди	2,5	Б	«Oscar's fish»	3	Б
200 г цветной капусты или брокколи	1	О	120 г сырого мясного фарша	2	Б	100 г мелко нарезанного огурца	1	О	150 г вареной свеклы	0,5	О	300 г свежих овощей	1	О
0,5 ч.л. масла, карри	0,25	Ж	1 небольшая луковица, соль, перец			2 ст.л. петрушки и пророщенных зерен	2	З	2 ст.л. зеленого горошка	0,2	О	1 ч.л. раст. масла	0,5	Ж
100 мл молока	0,5	Са	30 г пармезана или другого сыра	1	Са	2 куска хлеба	2	З	75 г маринов. огурцов в кубиках	0,2	О	Душица, карри, соль, лимонный перец		
<i>Курицу перед приготовлением вымачивают в подсоленной воде в течение 2 часов, затем нарезать полосками, обмазать горчицей и обжарить на масле. Тушеные овощи измельчить в блендере, добавить 100 мл кипяченого молока. Готовую курицу перемешать с пюре и добавить немного карри.</i>			1 ст.л. томатной пасты			1 ч.л. масла	0,5	Ж	1 ч.л. уксуса, щепотка сахара, соль			<i>Овощи сбрызнуть маслом и специями и выложить в форму для выпечки, сверху положить филе камбалы, котломозана карри и лимонным перцем. Выпекать 20 мин. при температуре 180 градусов.</i>		
			Соус Tabasco			<i>Соус: 1 ст.л. сметаны, смешаной с 1-2 ч.л. томатного соуса, капля соуса Ворчестер и 1 ст.л. теплой воды. Соль, перец, лимонный сок.</i>			<i>Смешать нарезанную свеклу, огурцы, горошек, укус и специи.</i>					

Ужин 18.00 - 19.00			Ужин 18.00 - 19.00			Ужин 18.00 - 19.00			Ужин 18.00 - 19.00			Ужин 18.00 - 19.00		
200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥	200 мл воды		🔥
Суп пюре из цветной капусты			Красный салат			Кичери			Сыр с пряными овощами			Грибной плов		
50 г плавленого сыра	1,5	Са	1 вареная свекла, 1 вареная морковь			1 ст.л. сухой чечевицы			100 г 10% сыра	2	Са	250 мл соленых или 100 г свежих грибов		
1 ч.л. раст. масла	0,5	Ж	небольшой маринованный огурец	0,5	О	50 г репчатого лука, 100 г моркови			1 ч.л. раст. масла	0,5	Ж	50 г лука, 50 г моркови		
300 г цветной капусты, 1 большая луковица	1	О	100 г вареной картошки	1	З	2 маринован. или соленых огурца	0,5	О	300 г красной паприки, цветной капусты, брюквы	1	О	2 маринован. или соленых огурца	0,5	О
200 мл воды			1 яйцо	1	Б	1 ч.л. раст. масла	0,5	Ж	Соус Tabasco, лимонный перец, пророщенные зерна			1 ч.л. раст. масла	0,5	Ж
100 г картофеля	1	З	2 x 40 г хлеба	2	З	1/4 пакетика немного поваренного риса	1	З	1 ломтик поджаренного хлеба	1	З	1/3 пакетика слегка поваренного риса	2	З
1/4 ч.л. куркумы, лимонного перца, соль			<i>Отварить картофель, свеклу, яйцо и морковь, нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты и добавить майонез.</i>			0,5 стакана острого томатного соуса			<i>Сыр сбрызнуть водой, обвалять в хлебных крошках и обжарить на раст. масле. Овощи обжарить на гриле или тушить, в конце добавить специй.</i>			1 стакан острого томатного соуса, соль, черный перец		
1 ломтик поджаренного хлеба	1	З				<i>Марковку натереть, лук нарезать и вместе с чечевицей обжарить на раст. масле, добавить рис, томатный соус, немного воды, специи, тушить в закрытой кастрюле или сковороде в течение 15-20 мин. Подавать с огурцами.</i>						250 мл пахты или обезжиренный кефир	1	Са
<i>Обжарить в кастрюле, лук, добавить цветную капусту, картофель и воду, варить до готовности, измельчить в блендере, добавить плавленый сыр и специи.</i>												<i>Грибы и лук нарезать, морковь натереть и обжарить на раст. масле, добавить рис, томатный соус, специи, тушить в в духовке в закрытой посуде в течение 15-20 мин. при темп. 200 градусов. Подавать с солеными огурцами и стаканом пахты.</i>		