



Отчёт

Анализ пищевого статуса

Рекомендуемый рацион и режим питания

Тестовый
Клиент,
33 года

Составил Мысин
Юрий
коуч, нарративный практик, консультант по
питанию

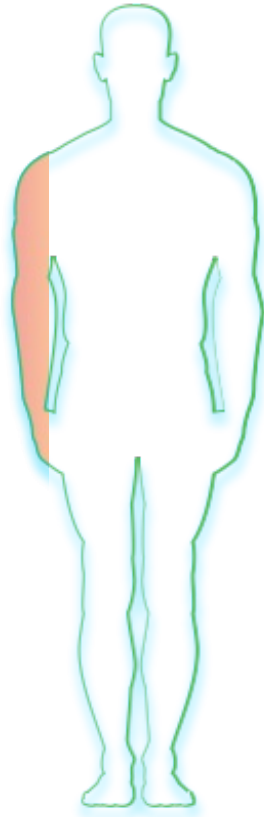
Подробности на сайте <https://imysin.eu/>



Содержание

- 3 Антропометрия и метаболизм
- 4 Образ жизни и факторы риска
- 5 Оценка фактического питания
- 12 Рекомендации по режиму питания и образу жизни
- 15 Рекомендуемый рацион
- 22 Список продуктов для покупок
- 25 Список рецептов для рекомендуемого рациона

Антропометрия и метаболизм



Масса тела
66 кг



Рост
182 см



ИМТ
19.9



Дополнительные индексы

Рекомендованный вес
76 кг

Индекс талия-бедра
0.86

Индекс ожирения тела
21

Индекс Соловьева
16

Индекс талия-рост
0.45

Индекс Пинье
24

Жировая масса
9.8 кг

Мышечная масса
53.12 кг

Висцеральный жир
7 кг

Общая жидкость
58.4 кг



Базовый метаболизм 1649 кКал ●



Уровень активности

Профессия
Работник преимущественно умственного труда

Спорт
Легкий спорт

Заключение по составу тела

Ваше тело содержит 16 % жира, что указывает на хорошую физическую форму. Показатель ИМТ соответствует недостаточной массе тела. Дополнительные индексы указывают на: равномерное распределение жировой ткани на талии и бедрах и астенический тип телосложения (склонность к худобе от природы) Ваш идеальный вес равен 76 кг.



Образ жизни и факторы риска



Хронические заболевания

Отсутствуют



Особые состояния



Уровень стресса:

Нет
стресса



Аллергии

Продукты
питания

Мед, пчелиный



Вредные привычки

Курение ✘

Алкоголь ✔

Кофе ✔

Заключение по образу жизни и факторам риска

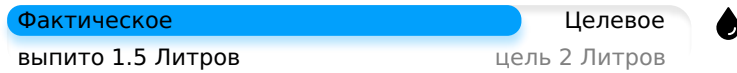
Нет стресса А наличие вредных привычек может негативно сказываться на вашем здоровье, самочувствии и препятствовать достижению цели.



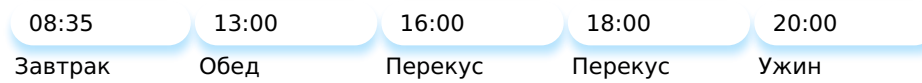
Оценка фактического питания

Тип питания: Без ограничений

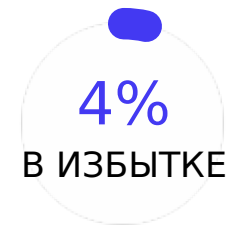
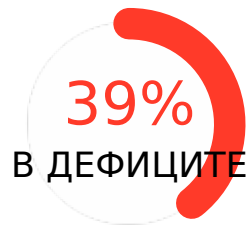
Количество потребляемой жидкости:



Режим питания:



Состав нутриентов



Нутриенты в дефиците 39%

Другие

Нутриент	Ваша норма	Факт
Вода	1980 г	1494 г
Лютеин	6000 мг	2890 мг

Углеводы

Нутриент	Ваша норма	Факт
Углеводы	306 г	186 г
Крахмал	127 г	29 г
Клетчатка	38 г	19 г

Vitamins

Нутриент	Ваша норма	Факт
Витамин B1	1.2 мг	0.9 мг
Витамин B5	5 мг	4.2 мг
Витамин B9	400 мкг	212 мкг
Витамин B12	2.4 мкг	1.9 мкг
Витамин D	15 мкг	2.5 мкг

Minerals

Нутриент	Ваша норма	Факт
Кальций	1000 мг	825 мг
Магний	420 мг	305 мг
Хлор	2000 мг	1661 мг
Бор	1000 мкг	569 мкг
Йод	150 мкг	63 мкг
Цинк	10 мг	7 мг



Нутриенты в норме 57%

Другие

Нутриент	Ваша норма	норма
Калории	2040 кКал	2025 кКал
Пурины	400 мг	149 мг
Щавелевая кислота	400 мг	159 мг

Fats

Нутриент	Ваша норма	норма
Омега-3	2.3 г	2.6 г
Омега-6	9.1 г	9.2 г
Омега-9	23 г	34 г




Белки

Нутриент	Ваша норма	норма
Белки	71 г	68 г
Валин	1.7 г	3.1 г
Гистидин	0.7 г	1.7 г
Изолейцин	1.3 г	2.6 г
Лейцин	2.6 г	4.5 г
Лизин	2 г	3.7 г
Метионин	0.7 г	1.3 г
Треонин	1 г	2.2 г
Триптофан	0.3 г	0.8 г
Фенилаланин	1.5 мг	2.7 мг
Цистеин	0.3 мг	0.8 мг





Нутриенты в норме 57%













Углеводы

Нутриент	Ваша норма	норма	
Моно- и дисахариды	100 г	73 г	
Фруктоза	35 г	7.8 г	
Галактоза	0.7 г	0.1 г	
Лактоза	15 г	1.1 г	

Vitamins


Нутриент	Ваша норма	норма	
Витамин А	900 мкг	813 мкг	
Бета-каротин	5.4 мг	22 мг	
Витамин В2	1.3 мг	1.4 мг	
Витамин В6	1.3 мг	1.4 мг	
Витамин С	90 мг	167 мг	
Витамин Е	15 мг	17 мг	
Витамин К	90 мкг	131 мкг	

Minerals

Нутриент	Ваша норма	норма	
Калий	2500 мг	2489 мг	
Кремний	30 мг	184 мг	
Натрий	1500 мг	2279 мг	
Сера	500 мг	529 мг	
Фосфор	800 мг	1095 мг	
Ванадий	15 мкг	196 мкг	
Железо	8 мг	10 мг	
Кобальт	10 мкг	26 мкг	
Марганец	2 мг	4.3 мг	
Медь	1000 мкг	1059 мкг	
Молибден	45 мкг	63 мкг	
Селен	55 мкг	74 мкг	



Нутриенты в избытке 4%

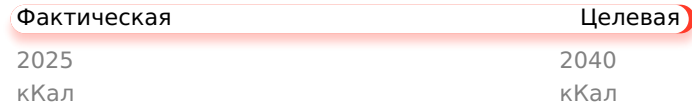
Другие		
Нутриент	Ваша норма	Факт
Холестерин	300 мг	332 мг 

Fats 		
Нутриент	Ваша норма	Факт
Жиры	57 г	106.5 г 
Насыщенные жирные кислоты	19 г	36.5 г 

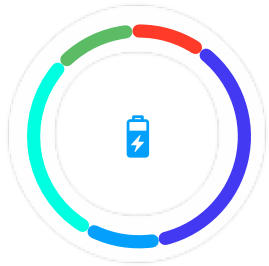


Оценка фактического питания

Калорийность рациона

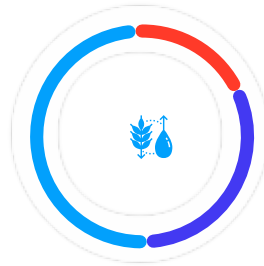


Распределение калорийности
Режим питания



- 11% Завтрак 87 ккал
- 37% Обед 292 ккал
- 11% other.Перекус 89 ккал
- 29% Ужин 225 ккал
- 12% other.перекус 93 ккал

Соотношение БЖУ
в рационе



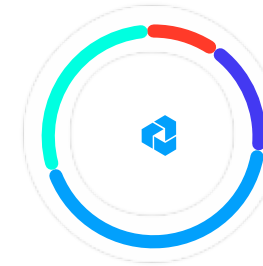
- 19% Белки 67.8 г
- 30% Жир 106.5 г
- 52% Углеводы 185.2 г

Соотношение
омега-3 / омега-6



- 22% Омега-3
- 78% Омега-6
- 1 / 4 омега-3 / омега-6

Состав углеводов

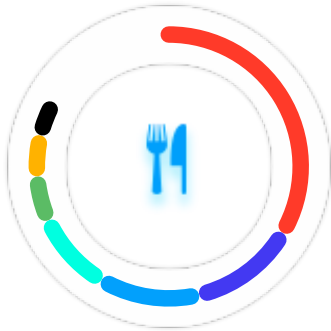


- 11% Клетчатка
- 17% Крахмал
- 43% Моно- и дисахариды
- 29% Другие сложные углеводы



Оценка фактического питания

Доля продуктов питания в рационе



- 34% Овощи
- 13% Крупы
- 12% Фрукты
- 10% Молочные продукты
- 6% Орехи
- 5% Яйца
- 4% Масла

Заключение по фактическому питанию

Ваш фактический рацион не отвечает потребностям вашего организма. Наблюдается дефицит углеводов. Избыток жиров. Оптимальное поступление белка.

57.1% Важнейших для здоровья элементов содержатся в вашем рационе в необходимом количестве. Несмотря на это, следующие витамины и минералы поступают в недостаточном количестве:: витамин D, витамин B1, витамин B3, холин, витамин B5, витамин B9, витамин B12, кальций, магний, цинк, хлор, бор, йод.

В вашем фактическом рационе преобладают такие группы продуктов, как: овощи и крупы.

Анализ состава жирных кислот показал допустимое соотношение омега-3/омега-6. Желательно повысить употребление продуктов, богатых омега-3 жирными кислотами для достижения оптимального соотношения омега-3/омега-6.

Вы потребляете оптимальное количество простых сахаров. В вашем рационе недостаточно клетчатки. Это снижает ваше насыщение, ухудшает пищеварение и повышает риск развития некоторых заболеваний.

В целом, вы потребляете оптимальное количество калорий, которое требуется для вашей цели.



Рекомендации по режиму питания и образу жизни

Вы потребляете недостаточное количество жидкости, поэтому вам рекомендуется ещё больше увеличить её потребление за счёт воды, жидких блюд и напитков без сахара и алкоголя.

Ваш сон отличается оптимальной продолжительностью, что доказанно поддерживает здоровье и помогает избавлению от лишних жировых отложений. Всё же постарайтесь организовать во время сна полную тишину и темноту или используйте беруши и маску для сна. А за 3 часа до засыпания исключите работу и окружите себя тёплым жёлтым светом.

Вы не указали уровень вашего стресса.

Кроме того, вам рекомендуется постепенно исключить из повседневности вредные привычки, что поможет ещё быстрее добиться намеченной цели.



Рекомендуемый рацион Неделя 1

Питаясь в соответствии с рекомендуемым меню, каждый день в течение первой недели в среднем вы будете получать из пищи указанное ниже количество минералов, витаминов и макронутриентов.

Нутриент		% от дневной нормы	Нутриент		% от дневной нормы
Калории	1988 кКал	97%	Клетчатка	36 г	94%
Белки	81 г	113%	Вода	1799 г	91%
Валин	4.2 г	>200%	Холестерин	279 мг	93%
Гистидин	2.2 г	>200%	Пурины	347 мг	87%
Изолейцин	3.4 г	>200%	Витамин А	940 мкг	104%
Лейцин	6 г	>200%	Бета-каротин	6 мг	111%
Лизин	5 г	>200%	Витамин В1	1.3 мг	112%
Метионин	1.6 г	>200%	Витамин В2	1.7 мг	131%
Треонин	3.1 г	>200%	Витамин В5	6 мг	120%
Триптофан	1 г	>200%	Витамин В6	2.8 мг	212%
Фенилаланин	3.8 мг	>200%	Витамин В9	311 мкг	78%
Цистеин	1.2 мг	>200%	Витамин В12	2.9 мкг	122%
Жиры	62 г	109%	Витамин С	178 мг	197%
Омега-3	3.5 г	155%	Витамин Е	12 мг	80%
Омега-6	6.5 г	72%	Витамин D	4.8 мкг	32%
Омега-9	23 г	71%	Витамин К	90 мкг	100%
Насыщенные жирные кислоты	13 г	71%	Калий	4654 мг	186%
Углеводы	262 г	86%	Кальций	823 мг	82%
Моно- и дисахариды	76 г	76%	Кремний	298 мг	>200%
Крахмал	128 г	101%	Магний	497 мг	118%

Мысин Юрий, коуч, нарративный практик, консультант по питанию



Рекомендуемый рацион Неделя 1

Питаясь в соответствии с рекомендуемым меню, каждый день в течение первой недели в среднем вы будете получать из пищи указанное ниже количество минералов, витаминов и макронутриентов.

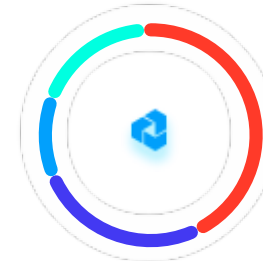
Нутриент	% от дневной нормы	
Натрий	2995 мг	200%
Сера	736 мг	147%
Фосфор	1573 мг	197%
Хлор	3151 мг	158%
Бор	1304 мкг	130%
Ванадий	456 мкг	>200%
Железо	18 мг	219%
Йод	123 мкг	82%
Кобальт	34 мкг	342%
Марганец	6.7 мг	336%
Медь	2108 мкг	211%
Молибден	82 мкг	181%
Селен	92 мкг	168%
Цинк	9.7 мг	97%
Щавелевая кислота	152 мг	38%

Соотношение Омега 3 / Омега 6



- 35% Омега 3
- 65% Омега 6
- 1 / 2 Омега 3/Омега 6

Состав углеводов



- 44% Крахмал
- 26% Моно- и дисахариды
- 12% Клетчатка
- 18% Другие сложные углеводы



Рекомендуемый рацион

Неделя 1 День 1

Время приёма пищи	Блюдо/продукт	Размер готовой порции	Рецепт	Энергия	БЖУ
Завтрак 07:00	Бельгийские вафли с яблоком и овсяными хлопьями	500 г	стр 27	409 кКал	16/10/64
	Кофе, молотый (сваренный на воде)	250 г		3 кКал	0/0/0
Обед 14:00	Чай ромашковый без сахара	200 г		2 кКал	0/0/0
	Маш с овощами	460 г	стр 41	686 кКал	35/19/73
Ужин 17:00	Чай травяной без сахара	200 г		2 кКал	0/0/0
	Рисовый суп	250 г	стр 45	265 кКал	10/4/44
	Салат из манго и яблок	200 г	стр 50	264 кКал	8/15/24
Перекус 3 19:00	Груша	120 г		70 кКал	0/0/12
	Чай травяной без сахара	200 г		2 кКал	0/0/0
	Холодный рисовый салат	230 г	стр 57	290 кКал	6/12/37

Итого:



БЖУ
75/60/255



калорийности

1993
кКал



Вода
1.7 л



Рекомендуемый рацион

Неделя 1 День 2

Время приёма пищи	Блюдо/продукт	Размер готовой порции	Рецепт	Энергия	БЖУ
Завтрак 07:00	Кешью, сырой	20 г		120 кКал	4/10/5
	Кофе, молотый (сваренный на воде)	200 г		2 кКал	0/0/0
	Шоколадно-банановый пирог на ряженке	140 г	стр 58	254 кКал	14/8/29
Обед 14:00	Чай зеленый без сахара	200 г		2 кКал	0/0/1
	Рыбный пирог из слоеного теста	160 г	стр 49	478 кКал	22/27/37
Ужин 17:00	Чай ромашковый без сахара	200 г		2 кКал	0/0/0
	Салат рисовый	440 г	стр 53	303 кКал	7/1/62
	Роллы из тонкого лаваша с семгой и авокадо	210 г	стр 47	398 кКал	20/10/54
Перекус 3 19:00	Бананы	200 г		178 кКал	2/1/40
	Чай без сахара	200 г		2 кКал	0/0/1
	Картофельные оладьи	170 г	стр 34	233 кКал	7/1/47

Итого:



БЖУ
76/59/276



калорийности

1971
кКал



Вода
1.7 л



Рекомендуемый рацион

Неделя 1 День 3

Время приёма пищи	Блюдо/продукт	Размер готовой порции	Рецепт	Энергия	БЖУ
Завтрак 07:00	Бананы	200 г		178 кКал	2/1/40
	Кофе латте	200 г		146 кКал	4/5/22
	Галета с сыром и кабачком	100 г	стр 29	278 кКал	8/15/28
Обед 14:00	Чай ромашковый без сахара	200 г		2 кКал	0/0/0
	Котлеты из куриного мяса с овощами и сыром	150 г	стр 37	312 кКал	24/15/21
Ужин 17:00	Чай травяной без сахара	200 г		2 кКал	0/0/0
	Простой картофельный салат	260 г	стр 44	245 кКал	4/12/30
	Роллы из тонкого лаваша с семгой и авокадо	150 г	стр 48	284 кКал	14/7/39
Перекус 3 19:00	Чай ромашковый без сахара	200 г		2 кКал	0/0/0
	Картофельные оладьи с чечевицей	310 г	стр 35	547 кКал	26/3/98

Итого:



БЖУ
83/57/280



калорийности
1996 кКал



Вода
1.5 л



Рекомендуемый рацион

Неделя 1 День 4

Время приёма пищи	Блюдо/продукт	Размер готовой порции	Рецепт	Энергия	БЖУ
Завтрак 07:00	Грецкий орех	20 г		131 кКал	3/12/2
	Вода	250 г		0 кКал	0/0/0
	Банановый хлеб	310 г	стр 26	477 кКал	16/11/77
Обед 14:00	Чай зеленый без сахара	200 г		2 кКал	0/0/1
	Стейк форели с овощами	170 г	стр 54	170 кКал	20/6/6
Ужин 17:00	Вода	250 г		0 кКал	0/0/0
	Булгур со свежими овощами	440 г	стр 28	322 кКал	13/3/55
	Фруктово-йогуртовый смузи	350 г	стр 56	315 кКал	12/10/39
Перекус 3 19:00	Фисташки, солёные сухая обжарка	15 г		85 кКал	3/7/3
	Чай травяной без сахара	200 г		2 кКал	0/0/0
	Драники	250 г	стр 31	495 кКал	10/20/67

Итого:



БЖУ
78/69/251



калорийности
2000 кКал



Вода
2 л



Рекомендуемый рацион

Неделя 1 День 5

Время приёма пищи	Блюдо/продукт	Размер готовой порции	Рецепт	Энергия	БЖУ
Завтрак 07:00	Молоко козье	200 г		136 кКал	6/8/9
	Банановые мини-блинчики с корицей (без яиц)	230 г	стр 25	454 кКал	12/21/52
Обед 14:00	Чай без сахара	200 г		2 кКал	0/0/1
	Запеченные картофельные дольки с розмарином	500 г	стр 33	528 кКал	19/5/101
Ужин 17:00	Чай без сахара	200 г		2 кКал	0/0/1
	Макаронный салат со сладким луково-горчичным соусом	350 г	стр 40	345 кКал	14/2/59
	Сэндвич с горбушей	120 г	стр 55	172 кКал	9/8/14
Перекус 3 19:00	Чай без сахара	200 г		2 кКал	0/0/1
	Оладьи с творогом и шпинатом	230 г	стр 43	340 кКал	16/12/43

Итого:



БЖУ
77/56/281



калорийности

1981
кКал



Вода
2 л



Рекомендуемый рацион

Неделя 1 День 6

Время приёма пищи	Блюдо/продукт	Размер готовой порции	Рецепт	Энергия	БЖУ
Завтрак 07:00	Кофе латте	200 г		146 кКал	4/5/22
	Салат из сельдерея с морковью и яблоками	230 г	стр 51	384 кКал	8/22/39
Обед 14:00	Чай зеленый без сахара	200 г		2 кКал	0/0/1
	Оладьи из нута	250 г	стр 42	409 кКал	25/13/38
Ужин 17:00	Чай травяной без сахара	200 г		2 кКал	0/0/0
	Куриные грудки по-уфимски	150 г	стр 38	347 кКал	35/9/31
	Салат картофельный с квашеной капустой	320 г	стр 52	199 кКал	8/2/35
Перекус 3 19:00	Йогурт, 1,25% жирности ванильный	200 г		170 кКал	10/3/28
	Чай зеленый без сахара	200 г		2 кКал	0/0/1
	Картофельный салат	440 г	стр 36	333 кКал	7/6/57

Итого:



БЖУ
98/59/252



калорийности
1994
кКал



Вода
2 л



Рекомендуемый рацион

Неделя 1 День 7

Время приёма пищи	Блюдо/продукт	Размер готовой порции	Рецепт	Энергия	БЖУ
Завтрак 07:00	Кофе латте	200 г		146 кКал	4/5/22
	Запеканка с ягодами	170 г	стр 32	253 кКал	24/8/19
Обед 14:00	Вода	400 г		0 кКал	0/0/0
	Яичница в лаваше	100 г	стр 59	207 кКал	10/6/29
Ужин 17:00	Легкий овощной салат	380 г	стр 39	238 кКал	4/17/17
	Роллы из киноа	230 г	стр 46	269 кКал	11/6/39
Перекус 3 19:00	Чай зеленый без сахара	200 г		2 кКал	0/0/1
	Грибные оладьи с петрушкой	290 г	стр 30	865 кКал	24/34/116

Итого:



БЖУ
77/74/242



калорийности
1980 кКал



Вода
1.6 л



Список продуктов для покупок

Неделя 1

Горбуша соленая	23 г
Горбуша, сырая	96 г
Горчица, столовая	10 г
Грецкий орех	20 г
Груша	198 г
Авокадо	193 г
Заменитель майонеза, соевый	57 г
Зира, семена	1 г
Изюм, без косточек	34 г
Йогурт, 1,25% жирности ванильный	200 г
Йогурт, 1,5% жирности натуральный	130 г
Йогурт, 3,2% жирности натуральный	40 г
Кабачок	116 г
Какао-порошок	5 г

Неделя 1

Капуста, белокочанная квашеная	122 г
Картофель, сырой	2 кг
Картофель, отварной без соли	279 г
Картофельный крахмал	20 г
Кешью, сырой	54 г
Киноа, приготовленная	189 г
Арахис, жареный	28 г
Корица, молотая	2 г
Кофе, молотый (сваренный на воде)	450 мл
Кунжут	2 г
Куриная грудка (филе, курица)	186 г
Лаваш, армянский (хлеб, пшеничная мука)	202 г

Неделя 1

Бasilik, сушеный	1 г
Лимон	55 г
Лук, репчатый	331 г
Льняное масло	23 г
Бананы	1 кг
Майоран, сушеный	4 г
Манго	137 г
Масло сливочное	20 г
Маш (бобы мунг)	134 г
Коровье молоко, 2,5% жирности пастеризованное	245 г
Молоко козье	200 мл
Морковь	344 г
Нут (турецкий горох), вареный без соли	171 г
Овсяная мука (овес)	64 г
Овсяная крупа (овес), "Геркулес" хлопья	85 г
Оливковое масло	39 г

Неделя 1

Огурец, грунтовый	288 г
Огурцы, маринованные с укропом	34 г
Панировочные сухари	31 г
Паприка, перец сладкий молотый	4 г
Паста (макароны, спагетти), приготовленная без соли	164 г
Перец душистый, молотый	1 г
Перец сладкий, желтый	173 г
Перец сладкий, красный	334 г
Перец черный, молотый или горошек	15 г



Список продуктов для покупок

Неделя 1

Петрушка, свежая	6 г
Петрушка, сушеная	2 г
Подсолнечное масло	3 г
Подсолнечное масло, высокоолеиновое (>70%)	61 г
Помидор (томат)	470 г
Помидор (томат), парниковый	56 г
Пшеничная мука, белая высшего сорта	250 г
Пшеничная мука цельнозерновая	172 г
Разрыхлитель пищевой	15 г
Хлеб ржаной	28 г
Рис белый, длиннозерный сухой	95 г

Неделя 1

Рис белый, короткозерный сухой	65 г
Рисовая мука, белая	27 г
Рисовая мука, коричневая	8 г
Розмарин, свежий	3 г
Руккола	44 г
Ряженка, 2,5% жирности	27 г
Сельдерей	270 г
Семга, соленая	63 г
Семена льна	11 г
Семена чиа, сушеные	11 г
Сироп кленовый	3 г
Сметана, 10% жирности	56 г
Сода, пищевая	6 г
Соевый соус	16 г
Сок из лимона	8 г
Брокколи	33 г

Неделя 1

Соль, столовая йодированная	22 г
Сыр пармезан, м.д.ж. 36% в сух. в-ве	10 г
Сыр эдам, м.д.ж. 48% в сух. в-ве	22 г
Творожный сыр сливочный	23 г
Творог, 5% жирности	92 г
Тесто слоеное, пресное (пшеничная мука)	87 г
Тофу, ферментированный	24 г
Булгур, сухой	77 г
Укроп, свежий	3 г
Уксус, винный 3%	33 г
Бульон, говяжий	108 г
Форель	99 г
Цветная капуста	82 г

Неделя 1

Фасоль, кидни красная консервированная, содержимое бе...	33 г
Фисташки, солёные сухая обжарка	15 г
Черника дикая, замороженная	37 г
Чеснок, сырой	11 г
Чечевица	65 г
Шампиньоны, сырые	194 г
Шпинат, сырой	7 г
Яблоко	246 г
Яичный белок, куриный, сырой	62 г
Яичный желток, куриный	4 г
Яйцо, куриное	439 г
Кокосовая мука	6 г
Водоросли Нори, сушеные	2 г



Список продуктов для покупок

Неделя 1

Псиллиум (шелуха семян подорожника)	13 г
Мягкий творог 5%	75 г
Мягкий творог 0,1%	78 г
Козий сыр мягкий	10 г
Кофе латте	600 мл



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Б Банановые мини-блинчики с корицей (без яиц)

Ингредиенты на 230 гр. готового блюда



Бананы	71 гр.
Коровье молоко, 2,5% жирности пастеризованное	0.5 стак (118.3 гр.)
Пшеничная мука цельнозерновая	0.4 стак (60.6 гр.)
Корица, молотая	0.2 ч.л. (1.5 гр.)
Подсолнечное масло, высокоолеиновое (>70%)	16.1 гр.

1. Смешать в блендере молоко* и банан до однородной массы.
2. Добавить муку и корицу, перемешать (можно в том же блендере или в отдельной ёмкости).
3. Масло добавить в тесто.
4. Выпекать на хорошо разогретой сковороде по одной столовой ложке. Получатся маленькие, тоненькие, очаровательные блинчики.
5. Готовые блинчики хорошо сочетаются с кленовым сиропом и сладкоежками :)



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Б Банановый хлеб

Ингредиенты на 310 гр. готового блюда



Бананы	315.3 гр.
Яйцо, куриное	1.6 шт (82 гр.)
Рисовая мука, белая	0.2 стак (26.3 гр.)
Овсяная мука (овес)	0.2 стак (26.3 гр.)
Соль, столовая йодированная	По вкусу
Разрыхлитель пищевой	0.5 ч.л. (2.6 гр.)

Белки отделить от желтков и взбить до крепких пиков
3 банана, желтки, разрыхлитель, соль и муку хорошо пробить блендером.
Аккуратно вмешать белки в тесто. Дать немного постоять.
В форму для хлеба (лучше силиконовую) выложить тесто и украсить половинками оставшегося банана.
Выпекать в заранее разогретой до 180 градусов духовке 30 - 35 минут.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Б Бельгийские вафли с яблоком и овсяными хлопьями

Ингредиенты на 500 гр. готового блюда



Яблоко	0.3 шт (40.7 гр.)
Овсяная крупа (овес), "Геркулес" хлопья	0.5 стак (84.7 гр.)
Бананы	50.8 гр.
Яйцо, куриное	0.7 шт (35.2 гр.)
Коровье молоко, 2,5% жирности пастеризованное	0.1 стак (33.9 гр.)
Сода, пищевая	По вкусу

Взбей очищенное яблоко и банан в блендере, добавь яйца с молоком и перемешай. Отдельно измельчи овсяные хлопья и вмешай их с содой в тесто. Жарь бельгийские вафли в электровафельнице до красивого золотого оттенка.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Б Булгур со свежими овощами

Ингредиенты на 440 гр. готового блюда



Льняное масло	1.1 гр.
Булгур, сухой	0.4 стак (77 гр.)
Руккола	0.4 шт (44 гр.)
Помидор (томат)	1.1 шт (110 гр.)
Огурец, грунтовый	1.1 шт (121 гр.)
Соевый соус	1.1 ст.л. (15.4 гр.)

1. Отвариваем булгур из расчета 1:2.
2. В отваренный булгур добавляем соевый соус и масло. Затем нарезаем средней величины овощи и рукколу, добавляем к крупе.
3. Все перемешиваем. Приятного аппетита!



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Г Галета с сыром и кабачком

Ингредиенты на 100 гр. готового блюда



Кабачок	0.2 шт (39.1 гр.)
Козий сыр мягкий	9.8 гр.
Базилик, сушеный	1 гр.
Пшеничная мука цельнозерновая	0.1 стак (19.5 гр.)
Пшеничная мука, белая высшего сорта	0.1 стак (19.5 гр.)
Масло сливочное	1 ст.л. (19.5 гр.)
Чеснок, сырой	0.2 шт (1 гр.)
Кунжут	0.7 ч.л. (2 гр.)
Вода	5.9 гр.
Соль, столовая йодированная	По вкусу

Смешать в миске соль и муку. Натереть на терке в сухую смесь сливочное масло. Замесить тесто постепенно добавляя по чайной ложечке охлажденную воду. Тесто замешиваем недолго, пока не станет гладким. Отправляем тесто в холодильник отдыхать.

Готовим начинку. Нарезаем кабачок тоненькими кружочками.

Тесто раскатываем в пласт 3-5 мм. Смазываем центр пласта козьим сыром. Выкладываем сверху кружочки кабачка, оставляя 5 см от края, чтобы потом края загнуть. Загибаем края, галету присыпаем сверху базиликом и раздавленным в чесночнице чесноком. Бортики посыпаем кунжутом.

Выпекать галету в духовке при 180С в течение 15-20 мин.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Г Грибные оладьи с петрушкой

Ингредиенты на 290 гр. готового блюда



Подсолнечное масло, высокоолеиновое (>70%)	25.4 гр.
Яйцо, куриное	0.5 шт (26.5 гр.)
Шампиньоны, сырые	4.5 шт (159 гр.)
Пшеничная мука, белая высшего сорта	0.8 стак (122.1 гр.)
Панировочные сухари	2 ст.л. (30.5 гр.)
Лук, репчатый	0.3 шт (19.1 гр.)
Чеснок, сырой	0.5 шт (3.1 гр.)
Петрушка, сушеная	0.2 ст.л. (1.5 гр.)
Перец черный, молотый или горошек	2.5 гр.
Соль, столовая йодированная	2.5 гр.
Подсолнечное масло	0.2 ст.л. (2.5 гр.)

1. В миске слегка взбейте яйца и добавьте мелко нарезанные грибы, муку, сухари, мелко нарезанный лук, измельченный чеснок и петрушку. Посолите и поперчите. Хорошо перемешайте.
2. В сковороде разогрейте немного растительного масла и жарьте оладьи, выкладывая по 1 столовой ложке такта, примерно по 3-4 минуты с каждой стороны до готовности и золотистого цвета.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Д Драники

Ингредиенты на 250 гр. готового блюда



Картофель, сырой	3.6 шт (362.3 гр.)
Пшеничная мука цельнозерновая	0.2 стак (36.2 гр.)
Сода, пищевая	0.2 ч.л. (2.4 гр.)
Соль, столовая йодированная	2.4 гр.
Оливковое масло	1.4 ст.л. (18.1 гр.)

Приготовление:

Картофель почистить, помыть. Чтобы драники не распадались и были красивыми, половину картофеля следует натереть на мелкой терке, а половину - на крупной. Добавить муки, соды 1/4 чайной ложки, соль и хорошенько перемешать. Сразу жарить на хорошо разогретой сковороде, по необходимости подливая растительное масло. Выкладывать ложкой порцию картофельной массы в хорошо разогретое масло, придавливая, тем самым формируя округлый приплюснутый драник, жарить на среднем огне 2 минуты, а затем перевернуть и жарить с другой стороны еще две минуты. Картофельные драники готовы!



Список рецептов для рекомендуемого рациона

3 Запеканка с ягодами

Ингредиенты на 170 гр. готового блюда



Бананы	36.7 гр.
Творог, 5% жирности	5.4 ст.л. (91.8 гр.)
Яйцо, куриное	0.4 шт (22 гр.)
Рисовая мука, коричневая	7.3 гр.
Кокосовая мука	5.5 гр.
Черника дикая, замороженная	36.7 гр.

Разминаем банан вилкой, добавляем яйцо, перемешиваем. Добавляем к смеси творог и муку, взбиваем миксером или блендером до однородности. Выкладываем в керамическую форму. Присыпаем творожную массу ягодами черники или любыми другими, лучше замороженными, чтобы было меньше сока. Ставим в микроволновую печь, запекаем 7 минут.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

3

Запеченные картофельные дольки с розмарином

Ингредиенты на 500 гр. готового блюда



Подсолнечное масло, высокоолеиновое (>70%)	2.1 гр.
Картофель, сырой	8.2 шт (823 гр.)
Яичный белок, куриный, сырой	2.1 шт (61.7 гр.)
Соль, столовая йодированная	2.1 гр.
Розмарин, свежий	0.1 шт (2.1 гр.)

1. Сырой очищенный картофель нарезаем, как кому нравится. Стандартно — брусочками, дольками.
2. На сухой чистый противень, слегка смазанный растительным маслом, выкладываем картофель в ящике, сверху слегка солим и посыпаем розмарином.
3. Ставим в разогретую до 200 градусов духовку на 25–40 минут (в зависимости от толщины картофеля). Во время приготовления пару раз переворачиваем картофель.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

К Картофельные оладьи

Ингредиенты на 170 гр. готового блюда



Картофель, сырой	2.8 шт (283 гр.)
Пшеничная мука цельнозерновая	0.1 стак (20.4 гр.)
Сода, пищевая	1.1 гр.

Часть картофеля потереть на терке, часть отварить, слить воду, посолить.

Всю картофельную массу перемешать, добавить муки и соды и из полученного теста испечь оладьи на растительном масле.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

К Картофельные оладьи с чечевицей

Ингредиенты на 310 гр. готового блюда



Чечевица	0.3 стак (64.8 гр.)
Лук, репчатый	0.5 шт (34.5 гр.)
Чеснок, сырой	1 шт (6 гр.)
Картофель, сырой	0.9 шт (86.4 гр.)
Морковь	0.6 шт (43.2 гр.)
Пшеничная мука, белая высшего сорта	0.4 стак (64.8 гр.)
Паприка, перец сладкий молотый	0.7 ч.л. (3.5 гр.)
Майоран, сушеный	3.5 ч.л. (3.5 гр.)
Соль, столовая йодированная	По вкусу
Перец душистый, молотый	По вкусу

Приготовление:

1. Отварите чечевицу в соответствии с инструкцией на упаковке.
2. Картофель и морковь натрите на крупной терке.
3. Приготовленную красную чечевицу смешайте с мукой, чесноком, луком и специями.
4. На большой сковороде разогрейте немного масла и сформируйте оладьи примерно из 1,5 ст. л. массы.
5. Жарьте оладьи на сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне примерно 3-4 минуты с каждой стороны до хрустящей корочки. Как вариант их также можно приготовить в духовке.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

К Картофельный салат

Ингредиенты на 440 гр. готового блюда



Картофель, отварной без соли	278.8 гр.
Сметана, 10% жирности	0.2 стак (55.8 гр.)
Уксус, винный 3%	1.6 ст.л. (27.9 гр.)
Лук, репчатый	0.6 шт (41.8 гр.)
Сельдерей	0.7 шт (69.7 гр.)
Соль, столовая йодированная	По вкусу
Перец черный, молотый или горошек	0.5 гр.
Паприка, перец сладкий молотый	По вкусу

Рецепт:

Нарежьте картофель кубиками. Смешайте все ингредиенты в большой миске под салат. Заправьте специями по вкусу.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

К

Котлеты из куриного мяса с овощами и сыром

Ингредиенты на 150 гр. готового блюда



Подсолнечное масло, высокоолеиновое (>70%)	4.4 гр.
Соль, столовая йодированная	2.6 гр.
Яйцо, куриное	0.5 шт (26.3 гр.)
Сыр эдам, м.д.ж. 48% в сух. в- ве	0.5 кус (21.9 гр.)
Куриная грудка (филе, курица)	0.1 шт (52.6 гр.)
Кабачок	0.2 шт (43.9 гр.)
Перец сладкий, желтый	0.2 шт (26.3 гр.)
Пшеничная мука, белая высшего сорта	0.1 стак (21.9 гр.)
Перец черный, молотый или горошек	4.4 гр.

1. Куриное филе, болгарский перец и кабачок нарезать на маленькие кусочки, сыр натереть на крупной терке.
2. Замесить фарш из курицы, овощей, сыра, муки и яиц. Посолить и поперчить.
3. Из фарша сформировать котлеты и обжарить на растительном масле с обеих сторон.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

К Куриные грудки по-уфимски

Ингредиенты на 150 гр. готового блюда



Подсолнечное масло, высокоолеиновое (>70%)	5.7 гр.
Куриная грудка (филе, курица)	0.3 шт (133.3 гр.)
Соль, столовая йодированная	По вкусу
Перец черный, молотый или горошек	0.7 гр.
Картофельный крахмал	0.7 ст.л. (20 гр.)
Лимон	8 гр.
Пшеничная мука, белая высшего сорта	0.1 стак (21.3 гр.)
Сода, пищевая	По вкусу

1. Филе куриной грудки нарезать полосками или размером с спичечный коробок. Посолить, поперчить, добавить крахмал, соду и хорошо перемешать. Добавить сок, выжатый из половины лимона и перемешать. Оставить на 15 минут мариноваться.
2. Разогреть сковороду и налить в нее масло.
3. Обвалять в муке кусочки курицы. Жарить до готовности в зависимости от размеров кусочков.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Л Легкий овощной салат

Ингредиенты на 380 гр. готового блюда



Льняное масло	0.8 ст.л. (16.2 гр.)
Перец черный, молотый или горошек	3.2 гр.
Соль, столовая йодированная	0.1 ст.л. (3.2 гр.)
Помидор (томат)	1 шт (97.4 гр.)
Перец сладкий, желтый	1 шт (146.2 гр.)
Огурец, грунтовый	1 шт (107.2 гр.)
Лук, репчатый	1 шт (73.1 гр.)

1. Нарезать овощи произвольно.
2. Заправить льняным маслом.
3. Добавить соль и перец по вкусу.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

М

Макаронный салат со сладким луково-горчичным соусом

Ингредиенты на 350 гр. готового блюда



Паста (макароны, спагетти), приготовленная без соли	163.6 гр.
Перец сладкий, красный	0.2 шт (32.7 гр.)
Кабачок	0.1 шт (32.7 гр.)
Морковь	0.4 шт (32.7 гр.)
Брокколи	32.7 гр.
Помидор (томат)	0.5 шт (49.1 гр.)
Цветная капуста	16.4 гр.
Фасоль, кидни красная консервированная, содержимое без жидкости, промытая водой	0.1 шт (32.7 гр.)

1. Сварите макароны согласно инструкции на упаковке. Слейте воду и дайте им остыть.
2. Нарезьте овощи небольшими кусочками. Смешайте их с макаронами.
3. Промойте фасоль, добавьте ее к макаронам. Перед подачей все перемешайте.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

М

Маш с овощами

Ингредиенты на 460 гр. готового блюда



Маш (бобы мунг)	133.9 гр.
Перец сладкий, красный	0.7 шт (100.4 гр.)
Лук, репчатый	0.6 шт (46.9 гр.)
Морковь	0.9 шт (67 гр.)
Авокадо	0.4 шт (83.7 гр.)
Соль, столовая йодированная	По вкусу
Зира, семена	0.1 ч.л. (0.7 гр.)
Оливковое масло	0.8 ст.л. (10 гр.)

Берём предварительно замоченный на ночь Маш. Хорошо промываем и заливаем холодной водой на 1 см. выше крупы. Варим крупу 30 мин. Если вода не выкипела, то слить.

В а/п сковороде на небольшом количестве масла обжариваем лук, морковь, добавляем зиру, все до полуготовности.

Добавим перец и авокадо. В смесь добавляем Маш. Даём ему пропитаться овощами и наш гарнир готов.

Приятного.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

О Оладьи из нута

Ингредиенты на 250 гр. готового блюда



Соль, столовая йодированная	1.7 гр.
Нут (турецкий горох), вареный без соли	170.1 гр.
Яйцо, куриное	1.7 шт (88.4 гр.)
Разрыхлитель пищевой	1.7 ч.л. (8.5 гр.)

Нут предварительно замочить на 10 часов.
Отварить нут, измельчить с небольшим количеством бульона/воды.
Зелень порубить, смешать с яйцом и пюре, посолить.
Выпекать на сухой сковородке без масла.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

О Оладьи с творогом и шпинатом

Ингредиенты на 230 гр. готового блюда



Яйцо, куриное	0.6 шт (30.9 гр.)
Овсяная мука (овес)	0.2 стак (37.1 гр.)
Разрыхлитель пищевой	0.6 ч.л. (3.1 гр.)
Мягкий творог 5%	74.2 гр.
Коровье молоко, 2,5% жирности пастеризованное	0.4 стак (92.7 гр.)
Шпинат, сырой	0.2 шт (6.2 гр.)
Псиллиум (шелуха семян подорожника)	12.4 гр.

1. Сначала смешиваем жидкие компоненты.
2. Добавляем сухие, все взбиваем в блендере.
3. Выпекаем либо на блиннице, либо на сковороде, на масле с высокой точкой дымления.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

П Простой картофельный салат

Ингредиенты на 260 гр. готового блюда



Картофель, сырой	1.3 шт (132.8 гр.)
Заменитель майонеза, соевый	56.4 гр.
Горчица, столовая	0.5 ст.л. (10 гр.)
Сельдерей	1 шт (99.6 гр.)
Лук, репчатый	0.3 шт (23.2 гр.)
Огурцы, маринованные с укропом	0.8 шт (33.2 гр.)
Соль, столовая йодированная	По вкусу
Перец черный, молотый или горошек	0.3 гр.

Рецепт:

1. Сварите картофель. Остудите. Нарежьте кубиками.
2. В большой миске смешайте картофель, майонез, горчицу, сельдерей, лук, маринованный огурец, соль и перец. Тщательно перемешайте. Перед подачей поместите салат в холодильник на ночь или минимум на 1 час. По желанию украсьте зеленью.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Р Рисовый суп

Ингредиенты на 250 гр. готового блюда



Рис белый, длиннозерный сухой	0.2 стак (53.5 гр.)
Бульон, говяжий	0.4 стак (107.1 гр.)
Яйцо, куриное	0.6 шт (33.4 гр.)
Лимон	0.1 шт (12.8 гр.)
Сыр пармезан, м.д.ж. 36% в сух. в-ве	0.1 ст.л. (0.5 гр.)

1. В кастрюлю влить бульон и довести до кипения. Добавить рис и варить 15–20 минут до состояния аль денте.
2. Взбить желтки с лимонным соком и сыром. Когда рис будет готов, добавить его к яичной смеси, постоянно помешивая, чтобы образовалась кремообразная масса. Посыпать сыром и подавать.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Р Роллы из киноа

Ингредиенты на 230 гр. готового блюда



Водоросли Нори, сушеные	1.6 шт (1.6 гр.)
Киноа, приготовленная	188.6 гр.
Сироп кленовый	0.2 ст.л. (2.8 гр.)
Тофу, ферментированный	1.2 ст.л. (23.6 гр.)
Огурец, грунтовый	7.9 гр.
Перец сладкий, красный	7.9 гр.

1. Киноа смешать с мисо-пастой и сиропом агавы.
2. Тофу, огурец и сладкий перец нарезать тонкими полосками.
3. На листе нори равномерно распределить киноа, добавить тофу и овощи, а затем скрутить ролл.
4. Дать пропитаться, нарезать и подавать.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Р

Роллы из тонкого лаваша с семгой и авокадо

Ингредиенты на 210 гр. готового блюда



Лаваш, армянский (хлеб, пшеничная мука)	0.6 шт (90.9 гр.)
Семга, соленая	0.9 кус (36.4 гр.)
Мягкий творог 0,1%	45.5 гр.
Авокадо	0.3 шт (63.6 гр.)
Сок из лимона	0.3 ст.л. (4.5 гр.)
Соль, столовая йодированная	По вкусу
Перец черный, молотый или горошек	0.9 гр.

Лаваш разрезать на продолговатые полоски.

Смазать каждую полоску творожным сыром. Мякоть авокадо размять вилкой. Посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.

Филе семги или горбуши нарезать на брусочки. Выложить на лист лаваша немного авокадо и кусочек рыбы.

Свернуть в тугие рулетики. Завернуть в пленку и убрать в холодильник примерно на час. Перед подачей нарезать на роллы высотой 5см.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Р

Роллы из тонкого лаваша с семгой и авокадо

Ингредиенты на 150 гр. готового блюда



Лаваш, армянский (хлеб, пшеничная мука)	0.4 шт (64.9 гр.)
Семга, соленая	0.6 кус (26 гр.)
Мягкий творог 0,1%	32.5 гр.
Авокадо	0.2 шт (45.5 гр.)
Сок из лимона	0.2 ст.л. (3.2 гр.)
Соль, столовая йодированная	По вкусу
Перец черный, молотый или горошек	0.6 гр.

Лаваш разрезать на продолговатые полоски.

Смазать каждую полоску творожным сыром. Мякоть авокадо размять вилкой. Посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.

Филе семги или горбуши нарезать на брусочки. Выложить на лист лаваша немного авокадо и кусочек рыбы.

Свернуть в тугие рулетики. Завернуть в пленку и убрать в холодильник примерно на час. Перед подачей нарезать на роллы высотой 5 см.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Р Рыбный пирог из слоеного теста

Ингредиенты на 160 гр. готового блюда



Подсолнечное масло, высокоолеиновое (>70%)	6.5 гр.
Соль, столовая йодированная	По вкусу
Горбуша, сырая	95.8 гр.
Лук, репчатый	0.6 шт (43.1 гр.)
Перец черный, молотый или горошек	1 гр.
Яичный желток, куриный	0.2 шт (3.8 гр.)
Тесто слоеное, пресное (пшеничная мука)	0.2 шт (86.2 гр.)

1. Лук нарезать полукольцами, посолить, поперчить, помять руками.
2. Филе горбуши нарезать на маленькие кусочки и смешать с луком, по желанию добавить соль или перец.
3. Каждую пластину теста раскатать, положить начинку и соединить края конвертиком. Положить пироги на смазанный маслом противень, смазать сверху желтком, проткнуть острым ножом в нескольких местах для выхода пара.
4. Поставить в разогретую духовку (200 градусов) и выпекать 20 минут.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

С Салат из манго и яблок

Ингредиенты на 200 гр. готового блюда



Манго	0.4 шт (136.4 гр.)
Яблоко	0.8 шт (90.9 гр.)
Арахис, жареный	27.3 гр.

1. По желанию очистить яблоки от шкурки, затем порезать на кубики.
2. Порезать на кубики манго
3. Смешать кубики яблока с кубиками манго. Добавить простой арахис. Влить в миску сок манго оставшейся после нарезки, перемешать.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

С Салат из сельдерея с морковью и яблоками

Ингредиенты на 230 гр. готового блюда



Льняное масло	0.3 ст.л. (5 гр.)
Вода	10 гр.
Сельдерей	1 шт (100.4 гр.)
Морковь	0.3 шт (22.6 гр.)
Яблоко	0.3 шт (36.2 гр.)
Изюм, без косточек	0.2 стак (33.4 гр.)
Кешью, сырой	2.8 ст.л. (33.4 гр.)
Лимон	0.2 шт (24.1 гр.)

1. Почистить морковь. От стеблей сельдерея отрезать темные части сверху и внизу и лишние листочки. Изюм замочить в кипятке, если жесткий.
2. Натереть морковь на терке. Стебли сельдерея порезать тонкими ломтиками. Яблоки порезать на ломтики такой же величины. Положить все в миску. Добавить изюм и кешью, масло и сок половины лимона. Перемешать.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

С Салат картофельный с квашеной капустой

Ингредиенты на 320 гр. готового блюда



Картофель, сырой	2 шт (195.1 гр.)
Морковь	0.7 шт (48.8 гр.)
Лук, репчатый	0.7 шт (48.8 гр.)
Капуста, белокочанная квашеная	122 гр.
Йогурт, 3,2% жирности натуральный	0.2 стак (39 гр.)

1. Картофель и морковь помыть, отварить, дать остыть и очистить. Нарезать ломтиками, добавить квашеную капусту и мелко нарезанный лук (репчатый или зеленый). Салат заправить йогуртом или сметаной.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

С Салат рисовый

Ингредиенты на 440 гр. готового блюда



Рис белый, короткозерный сухой	0.3 стак (64 гр.)
Перец сладкий, красный	1.3 шт (192.1 гр.)
Помидор (томат)	0.6 шт (64 гр.)
Морковь	0.9 шт (64 гр.)
Огурец, грунтовый	0.5 шт (51.2 гр.)

Рис отварить в подсоленной воде. Овощи нашинковать, смешать с охлажденным рисом, посолить, посыпать перцем, добавить по вкусу сахар и уксус.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

С Стейк форели с овощами

Ингредиенты на 170 гр. готового блюда



Форель	0.2 шт (98.1 гр.)
Цветная капуста	65.4 гр.
Морковь	0.9 шт (65.4 гр.)

1. Капусту разобрать на соцветия и отварить 5 минут в подсоленной воде.
2. Морковь порезать на брусочки длиной 3см тоже проварить на 5 минут в воде.
3. Рыбу и овощи выложить в форму для запекания, посолить, поперчить и отправить в духовку при 180-200 градусов до готовности.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

С Сэндвич с горбушей

Ингредиенты на 120 гр. готового блюда



Хлеб ржаной	1.4 кус (27.9 гр.)
Горбуша соленая	22.3 гр.
Творожный сыр сливочный	22.3 гр.
Помидор (томат), парниковый	55.8 гр.

Намазать на хлеб творожный сыр, положить красную рыбу и помидор



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Ф

Фруктово-йогуртовый смузи

Ингредиенты на 350 гр. готового блюда



Бананы	103.4 гр.
Яблоко	0.6 шт (77.5 гр.)
Груша	0.5 шт (77.5 гр.)
Йогурт, 1,5% жирности натуральный	0.5 стак (129.2 гр.)
Семена льна	0.7 ст.л. (10.3 гр.)
Семена чиа, сушеные	10.3 гр.

Приготовление:

Семена чиа и льна на ночь или на некоторое время залить йогуртом.

Йогурт влить в блендер.

Банан очистить от кожуры, крупно порезать и положить в чашу с йогуртом.

Грушу и яблоко хорошенько вымыть, очистить и порезать кусочками. Желательно снять кожуру, особенно с магазинных фруктов.

Затем, положить яблоко и грушу также в блендер и взбить до однородного состояния.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

X

Холодный рисовый салат

Ингредиенты на 230 гр. готового блюда



Уксус, винный 3%	0.2 ст.л. (4.2 гр.)
Яйцо, куриное	0.2 шт (8.6 гр.)
Рис белый, длиннозерный сухой	0.2 стак (41.4 гр.)
Помидор (томат)	1 шт (103.4 гр.)
Шампиньоны, сырые	1 шт (34.5 гр.)
Лимон	9.9 гр.
Петрушка, свежая	5.5 гр.
Оливковое масло	0.8 ст.л. (10.8 гр.)
Соль, столовая йодированная	По вкусу

1. Варить рис в кипящей воде 10-15 минут, потом промыть в дуршлаге под холодной водой. Оставить стекать.
2. Положить помидоры в сито, присыпать солью и дать стечь лишнему соку.
3. Положить грибы в миску, добавить лимонный сок и хорошо перемешать.
4. Переложить рис в большую салатную миску, добавить помидоры, грибы, перец и петрушку.
5. Смешать вместе уксус и масло и добавить соль.
6. Вылить заправку в салат и хорошо перемешать. Перед подачей посыпать салат покрошенным вареным яйцом. Салат можно подавать в салатнике или на блюде, сервированным с листьями салата.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Ш

Шоколадно-банановый пирог на ряженке

Ингредиенты на 140 гр. готового блюда



Пшеничная мука цельнозерновая	0.2 стак (35 гр.)
Ряженка, 2,5% жирности	0.1 стак (26.3 гр.)
Какао-порошок	0.3 ст.л. (4.4 гр.)
Бананы	43.8 гр.
Яйцо, куриное	1.2 шт (61.3 гр.)

Банан нарежьте на кружочки.

Нарезанный банан уложите на дно формы, в которой будете запекать. Лучше брать силиконовую, чтобы пирог хорошо отошёл.

В чашу блендера налейте ряженку.

Добавьте какао, яйцо и муку.

Пробейте всё до однородной консистенции.

Тесто вылейте в форму с бананами. Выпекайте 25 минут в разогретой до 180 градусов духовке.

Готовый пирог остудите и выложите на тарелочку бананами вверх.



Список рецептов для рекомендуемого рациона

Я

Яичница в лаваше

Ингредиенты на 100 гр. готового блюда



Лаваш, армянский (хлеб, пшеничная мука)	0.3 шт (45.9 гр.)
Яйцо, куриное	0.5 шт (23.9 гр.)
Помидор (томат)	0.5 шт (45.9 гр.)
Сыр пармезан, м.д.ж. 36% в сух. в-ве	1.8 ст.л. (9.2 гр.)
Соль, столовая йодированная	По вкусу
Укроп, свежий	2.3 гр.

Тщательно моем, обсушиваем зелень и помидор. Укроп освобождаем от стеблей, мелко рубим. Томат нарезаем кольцами. Разбиваем яйцо в миску, солим, посыпаем его рубленным укропом и аккуратно перемешиваем белок, не задевая желтка.

Сковороду с маслом немного прогреваем. Лист круглого тонкого лаваша выкладываем на сковородку.

Совет! Для размягчения лепешки можно сбрызнуть её молоком или водичкой.

На лаваш аккуратно выливаем по центру яйцо.

Теперь выкладывая по несколько колечек томата и добавляем сыр заворачиваем конструкцию рулетом. Обжариваем его со всех боков до румянца.

