



ΠΠ + ΒΥΥ

ΜΑΡΑΦΟΗ



...

«Встав из-за стола голодным - вы наелись; если вы встаете наевшись - вы переели; если встаете переевши - вы отравились». А.П. Чехов

...

«Один из секретов хорошего здоровья – постоянное состояние легкого голода. Пейте больше воды, ешьте больше овощей и фруктов, чтобы очистить тело и разум.» Цицерон Марк Туллий

...

«За обедом ешь мало, а за ужином еще меньше, ибо здоровье всего тела куется в кузнице нашего желудка». Мигель де Сервантес Сааведра

...

«Тем, кто считает, что у них нет времени на здоровое питание, рано или поздно придется искать время на лечение болезни.» Эдвард Стэнли.

...

«Если бы мы могли дать каждому человеку правильное количество пищи и физических упражнений, не слишком мало и не слишком много, у нас был бы самый безопасный путь к здоровью.» Гиппократ.

...

Похудение + Тонус

**похудение (похудание) - снижение веса и уменьшение объёмов тела.*

ЦЕЛИ НАШЕЙ ПРОГРАММЫ:

- максимально быстро и эффективно избавиться от лишних килограммов и лишних сантиметров, без малейшего вреда здоровью,
- очистить организм и его рецепторы,
- научиться слушать и слышать свой организм,
- перейти к здоровому рациону питания,
- научиться отличать голод от жажды и начать соблюдать водный баланс,
- научиться отмерять свои порции для оптимального дефицита калорийности,
- ввести в свою жизнь физическую активность на ежедневной основе.

ОСНОВА И ПРИНЦИПЫ:

В основе данной Программы лежат принципы и правила ПП (правильного питания) + БУЧ (белково-углеводного чередования).

Работаем по схеме:

- 2 белковых дня
- 2 углеводных дня (растительное питание)
- каждый 7-й день - разгрузка/детокс.
- 3 основных приёмов пищи (завтрак, обед и ужин), но при желании, можно оставить 2
 - перекусы НЕ обязательны и допускаются только, если присутствует сильный голод (делать СТРОГО согласно Программе и чередованию дней).

В белковые дни допустимы ТОЛЬКО следующие продукты:

- белковые продукты животного происхождения (*см. приложение*).
- овощи (кроме картофеля, кукурузы, отварной свеклы),
- зелень,
- орехи и масла.

! ВАЖНО: Фрукты, сухофрукты и финики в белковые дни НЕ разрешены даже на перекус!

Акцент в белковые дни делается на овощах и зелени, именно они должны занимать 75% Вашей тарелки и лишь 25% - продукты животного происхождения (филе и т.п.).

В углеводные дни соблюдаем растительное питание с элементами вегетарианского, согласно Программе.

Детокс день НЕобязателен для кормящих грудью (ГВ) и для тех, кому долгое воздержание от еды противопоказано. В этих случаях, можно соблюсти облегченный вариант белкового дня, например, без ужина (заранее обговаривается).

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

! *Строго отмерять порции - это правило номер **ОДИН!** (см. приложения)*

! *Строго соблюдать Программу питания и готовить только согласно рецептам. Любые замены продуктов обговариваются заранее.*

! *Строго соблюдать чередование белково-углеводных дней. (см. информацию выше)*

! *При желании возможно соблюдение интервального голодания (ИГ) - 16/8, которое способствует улучшению результатов и оказывает положительное влияние на организм, в целом. Все приемы пищи уместаются в 8-ми часовое окно, остальные 16 часов - пищевая пауза.*

МЕНЮ

1-й день (белковый):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ШАКШУКА (1 порция)



Ингредиенты:

Яйцо куриное - 1 шт.
для ГВ можно 2 шт.

Лук репчатый - 1/2 порции

Перец сладкий - 1 порция

Помидор - 1 порция

Чеснок - 1 зубчик

Томатная паста - 1/2 ч.л.

Масло растительное - 1 ч.л.

Соль, зира, зелень - по вкусу

Приготовление:

1. Репчатый лук очистите, помойте и нарежьте. Выложите в сковороду.
2. Капните растительное масло и обжаривайте лук до прозрачности 3-4 минуты.
3. Сладкий перец очистите от семян, помойте и мелко нарежьте. Добавьте к луку.
4. Помидор помойте, нарежьте кубиками и выложите в сковороду с луком и перцем. Можно помидор обдать кипятком и снять шкурку.
5. Добавьте нарезанный мелко чеснок.
6. Добавьте томатную пасту и 1-2 столовые ложки воды. Посолите по вкусу. Хорошо перемешайте и жарьте овощи 3-4 минуты.
7. Добавьте к овощам немного зиры.
8. Сделайте небольшое углубление и осторожно разбейте яйцо, чтобы не повредить желток.

9. Жарьте яичницу на минимальном огне, пока белок не "схватится", а желток останется жидкими. На это потребуется 6-7 минут.

10. Готовую шакшуку посыпьте зеленью.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЯЙЦОМ (1 порция)



! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Куриное филе - 0,5 порции

Яйцо куриное - 1 шт.

Зелень любая - 1 пучок

Морковь - 1 порция

Лук репчатый - 1 порция

Вода - 0,7-0,8 литра

Соль, специи - по вкусу

Приготовление:

1. Филе промыть, залить водой, поставить варить.
2. Добавить очищенные и нарезанные на кубики лук и морковь.
3. Посолить, поперчить и варить до готовности курицы.
4. В каждую порцию положить половину филе и половинку вареного яйца + зелень.

На гарнир обязательно: свежие овощи и зелень.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

Если голодно, в белковые дни, на перекус допускается (на выбор):

- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- творог (до 5% жирности) - 50-75 гр.
- кефир (до 2,5% жирности) 1-2 стакана
- йогурт натуральный/греческий (**!** без сахара и сиропов в составе, до 4,5%) - до 150 гр.
- капучино на нежирном молоке (до 2,5%, растительное или безлактозное) - 1 чашка

- чай с молоком (нежирное, желательно безлактозное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЯЙЦОМ (1 порция)

На гарнир обязательно: свежие овощи и зелень.

2-й день (белковый):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ШАКШУКА (1 порция)

Ингредиенты:

Яйцо куриное - 1 шт.
для ГВ можно 2 шт.

Лук репчатый - 1/2 порции

Перец сладкий - 1 порция

Помидор - 1 порция

Чеснок - 1 зубчик

Томатная паста - 1/2 ч.л.

Масло растительное - 1 ч.л.

Соль, зира, зелень - по вкусу



Приготовление:

1. Репчатый лук очистите, помойте и нарежьте. Выложите в сковороду.
2. Капните растительное масло и обжаривайте лук до прозрачности 3-4 минуты.
3. Сладкий перец очистите от семян, помойте и мелко нарежьте. Добавьте к луку.

4. Помидор помойте, нарежьте кубиками и выложите в сковороду с луком и перцем. Можно помидор обдать кипятком и снять шкурку.
5. Добавьте нарезанный мелко чеснок.
6. Добавьте томатную пасту и 1-2 столовые ложки воды. Посолите по вкусу. Хорошо перемешайте и жарьте овощи 3-4 минуты.
7. Добавьте к овощам немного зиры.
8. Сделайте небольшое углубление и осторожно разбейте яйцо, чтобы не повредить желток.
9. Жарьте яичницу на минимальном огне, пока белок не "схватится", а желток останется жидкими. На это потребуется 6-7 минут.
10. Готовую шакшуку посыпьте зеленью.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И КУНЖУТОМ (1 порция)

! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Креветки - 2 порции (2 горсти)
или филе рыбы (куриное) - 0,5 порции

Зеленый салат - 1 пучок

Помидоры - 2 порции

Огурцы - 2 порции

Сметана 10% или греческий йогурт - 2 ст.л.

Кунжут - 0,5 горсти

Соль, перец, лимонный сок - по вкусу



Приготовление:

1. Порезать овощи крупно, салат порвать на куски.
2. Довести до кипения подсоленную воду. Добавить креветки. После кипения варить 5 минут. Очистить креветки от панциря.
3. Смешать овощи и креветки.
4. Заправить нежирной сметаной (греческим йогуртом), посолить и поперчить, посыпать кунжутными семечками, сбрызнуть лимонным соком. Перемешать.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

Допустимые перекусы в белковые дни (на выбор):

- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- творог (до 5% жирности) - 50-75 гр.
- кефир (до 2,5% жирности) 1-2 стакана
- йогурт натуральный/греческий (! без сахара и сиропов в составе, до 4,5%) - до 150 гр.
- капучино на нежирном молоке (до 2,5%, растительное или безлактозное) - 1 чашка
- чай с молоком (нежирное, желательно безлактозное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И КУНЖУТОМ (1 порция)

3-й день (углеводный):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ СМУЗИ (1 порция)



Ингредиенты:

Банан - 1 порция

Ягоды (любые) - 1 порция

для ГВ можно 2 порции

Спирулина (по желанию) - 1/2 ч.л.

Семена: лен, кунжут, чиа (по желанию)

- 1 ст.л. (желательно замачивать на ночь)

Вода - по вкусу

Приготовление:

1. Банан промыть и очистить от кожуры.
2. В чашу блендера выложить банан брусочками и ягоды.
3. Добавить семена, (спирулину) и воду.
4. Взбить до однородной массы смузи.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- ЛОБИО ПО-ГРУЗИНСКИ (1 порция)



! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Фасоль красная - 2 порции

Сладкий перец - 1 порция

Помидор - 1 порция

Лук репчатый - 1 порция

Орехи грецкие - 1 порция

Чеснок - 1-2 зубчика

Масло растительное - 1 ст.л.

Хмели-сунели - по вкусу

Соль, перец, кинза - по вкусу

Приготовление:

1. Красную фасоль переберите и промойте под проточной водой, замочите на несколько часов. После воду слейте, наберите свежей и поставьте вариться. Время варки фасоли индивидуально, зависит от сорта красной фасоли. Когда фасоль будет готова. Снимите ее с огня и оставьте в воде остывать.
2. Очистите овощи. Лук и перец порежьте кубиками. Обжарьте на растительном масле до полуготовности.
3. Помидор вымойте и обдайте кипятком, чтобы легко снять кожуру (можно не снимать). Порежьте кубиками не большого размера.
4. Добавьте помидор к жареным овощам, также хмели-сунели, порезанный мелко чеснок, перец острый (по желанию), соль и по-вкусу черного перца. Протушите несколько минут до полной готовности всех ингредиентов.
5. Очистите орехи от скорлупы и измельчите.

6. Фасоль отцедите от жидкости, добавьте на сковороду к овощам, туда же - орехи и мелко порезанную кинзу. Перемешайте и протушите пару минут на сковороде.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

*Допустимые перекусы в углеводные дни
(выбрать что-то одно):*

- фрукты (1-2 порции)
- ягоды (1-2 горсти)
- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- сухофрукты/финики (5-7 шт.)
- капучино на растительном молоке (до 2,5%) - 1 чашка
- чай с молоком (желательно растительное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- ЛОБИО ПО-ГРУЗИНСКИ (1 порция)

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

4-й день (углеводный):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ПП ГРАНОЛА (1 порция)



! Ингредиенты на несколько порций сразу:

Овсяные хлопья - 200 гр.

Изюм и другие сухофрукты - 1 горсть

Орехи (любые) - 1 горсть

Семечки подсолнечника/кунжутные - 1 горсть

Мед - 3 ст.л.

Корица, соль - по вкусу

Приготовление:

1. Духовку предварительно разогреть до 180°C.
2. Овсяные хлопья смешать со всеми семечками, орехами и корицей. Можно немного подсолить.
3. Добавить мед и вымешать деревянной лопаткой. Если мед густой, то его предварительно можно разбавить теплой водой.
4. Застелить большой противень бумагой для выпечки, выложить получившуюся смесь на противень и распределить равномерно по всей поверхности.
5. Запекать до золотистого цвета, при этом перемешивая смесь через каждые 5–7 минут. В итоге она должна быть равномерно золотистой. Не пережарьте!
6. Пока смесь запекается, мелко нарезать сухофрукты. Изюм оставить целым.
7. Когда смесь готова, достаем противень из духовки, даем граноле остыть, при этом периодически перемешивая. Остывшую гранолу перекладываем в

миску, добавляем сухофрукты и окончательно перемешиваем.

8. Хранить гранолу нужно в герметичной емкости в сухом прохладном месте.

! Ингредиенты на одну порцию:

- 1 горсть гранолы (для ГВ можно 2 горсти)
- 1 баночка натурального йогурта без сахара и подсластителей (до 150 гр.)

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- ПОСТНЫЙ БОРЩ (1 порция)



! *Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):*

Капуста белокочанная - 1 порция

Лук репчатый - 1/2 порции

Морковь - 1 порция

Свекла - 1 порция

Картофель - 1 порция

Масло растительное - 1 ст.л.

Томатная паста - 1 ч.л.

Вода - 1 литр

Сметана 10% - 1 ст.л.

Соль, перец, зелень – по вкусу

Приготовление:

1. Свеклу и морковь почистить, промыть и натереть на терке.
2. Лук почистить и мелко порезать.
3. Растительное масло капнуть на сковороду, выложить тертые овощи и лук и обжаривать 5 минут.
4. К овощам добавить томатную пасту и тушить еще 4-5 минут.
5. Капусту нашинковать. Картофель почистить и нарезать брусочками.
6. В кастрюлю влить 1 литр кипятка. Положить приготовленные капусту, перец и картофель в кипящую воду и варить 10-15 минут.

7. Добавить заправку с поджаренными овощами, посолить и перемешать. Варить ещё 5-10 минут.

10. В готовый борщ добавить измельченную зелень и сметану.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

Допустимые перекусы в углеводные дни

(выбрать что-то одно):

- фрукты (1-2 порции)
- ягоды (1-2 горсти)
- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- сухофрукты/финики (5-7 шт.)
- капучино на растительном молоке (до 2,5%) - 1 чашка
- чай с молоком (желательно растительное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- ПОСТНЫЙ БОРЩ (1 порция)

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

5-й день (белковый):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ОМЛЕТ С ПОМИДОРОМ НА СКОВОРОДЕ (1 порция)



Ингредиенты:

Яйцо куриное - 1 шт.
для ГВ можно 2 шт.

Молоко (до 2,5%) - 2 ст.л.

Помидоры - 1 порция

Масло растительное - 1 ч.л.

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. На сковороду, на среднем огне, капните масло и выложите помидоры, предварительно порезанные на кубики. Тушите помидоры в течение 5 минут, периодически помешивая. Они должны стать мягкими.
2. Яйца взбейте венчиком до образования пузырьков. Посолите и поперчите по вкусу. Затем влейте молоко и снова перемешайте смесь венчиком.
3. Перелейте яйца в сковороду и сразу же накройте крышкой. Огонь средний. Омлет готовят в течение 3-5 минут под крышкой, не снимая ее до готовности блюда.
4. Как только яйца хорошо схватились и на поверхности не осталось жидкости, омлет готов.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- ФИЛЕ РЫБЫ ПОД ОВОЩНОЙ ШУБОЙ (1 порция)



! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Филе белой рыбы (любой) - 1 порция

Морковь - 1 порция

Лук репчатый - 1 порция

Сметана 10% или греческий йогурт - 2 ст.л.

Масло - растительное - 2 ч.л.

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. Морковь натереть на терке, лук порезать полукольцами. Обжарить овощи на капле растительного масла 5 минут.
2. Положить рыбу в форму для запекания, посолить и поперчить. Выложить сверху лук с морковью.
3. Обмазать нежирной сметаной или греческим йогуртом.

4. Для сочности блюда, закройте форму фольгой.
Запекать при 180 градусах 35-40 минут.

На гарнир обязательно: свежие овощи и зелень.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

Допустимые перекусы в белковые дни (на выбор):

- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- творог (до 5% жирности) - 50-75 гр.
- кефир (до 2,5% жирности) 1-2 стакана
- йогурт натуральный/греческий (**!** без сахара и сиропов в составе, до 4,5%) - до 150 гр.
- капучино на нежирном молоке (до 2,5%, растительное или безлактозное) - 1 чашка
- чай с молоком (нежирное, желательнее безлактозное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

*Ужин (**!** за 3-5 часов до сна):*

- ФИЛЕ РЫБЫ ПОД ОВОЩНОЙ ШУБОЙ (1 порция)

На гарнир обязательно: свежие овощи и зелень.

6-й день (белковый):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ОМЛЕТ С ПОМИДОРОМ НА СКОВОРОДЕ (1 порция)



Ингредиенты:

Яйцо куриное - 1 шт.
для ГВ можно 2 шт.

Молоко (до 2,5%) - 2 ст.л.

Помидоры - 1 порция

Масло растительное - 1 ч.л.

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. На сковороду, на среднем огне, капните масло и выложите помидоры, предварительно порезанные на кубики. Тушите помидоры в течение 5 минут, периодически помешивая. Они должны стать мягкими.
2. Яйца взбейте венчиком до образования пузырьков. Посолите и поперчите по вкусу. Затем влейте молоко и снова перемешайте смесь венчиком.
3. Перелейте яйца в сковороду и сразу же накройте крышкой. Огонь средний. Омлет готовят в течение 3-5 минут под крышкой, не снимая ее до готовности блюда.
4. Как только яйца хорошо схватились и на поверхности не осталось жидкости, омлет готов.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ И КУРИЦЕЙ (1 порция)

! *Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):*

Куриное филе - 1 порция

Брокколи - 2 порции

Лук репчатый - 1/2 порции

Сыр твёрдый - 1 порция

Сметана 10-15% или греческий йогурт - 2 ст.л.

Масло растительное - 2 ч.л.

Соль, перец - по вкусу



Приготовление:

1. Брокколи разбираем на соцветия и отвариваем в кипящей соленой воде до полуготовности, около 5 минут. Сливаем воду и немного остужаем. Затем каждое соцветие отваренной брокколи разрезаем еще на две-три части.
2. Филе нарезаем небольшими кубиками.
3. Лук очищаем, моем и нарезаем кубиками.

4. На разогретую сковороду караем немного растительного масла и обжариваем пару минут филе, затем добавляем нарезанный лук. Жарим около 5 минут, солим и перчим по вкусу.

5. В форму для запекания или на противень выкладываем обжаренные мясо с луком. Сверху раскладываем подготовленную капусту брокколи.

6. Заливаем все соусом (смешать нежирную сметану или йогурт со 100 мл. воды) и посыпаем тертым на мелкой терке сыром.

7. Ставим брокколи с курицей в духовку. Выпекаем 25 минут при температуре 180 градусов до золотистой сырной корочки. Время выпекания может немного отличаться, это зависит от Вашей духовки. Для сочности блюда, закройте форму фольгой.

На гарнир обязательно: свежие овощи и зелень.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

Допустимые перекусы в белковые дни (на выбор):

- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- творог (до 5% жирности) - 50-75 гр.
- кефир (до 2,5% жирности) 1-2 стакана
- йогурт натуральный/греческий (**!** без сахара и сиропов в составе, до 4,5%) - до 150 гр.

- капучино на нежирном молоке (до 2,5%, растительное или безлактозное) - 1 чашка
- чай с молоком (нежирное, желательно безлактозное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ И КУРИЦЕЙ (1 порция)
На гарнир обязательно: свежие овощи и зелень.

7 день (детокс):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»
- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

1-й вариант:

Девочки, проходившие мой Детокс курс, могут провести этот день на отваре трав с медом и лимоном (2-3 литра).

2-й вариант (продвинутый уровень):

Провести Детокс день чисто на воде (голодание на воде). Воду можно пить без ограничений.

3-й вариант:

- ЯГОДНЫЙ ЧАЙ (2-3 литра)



Ингредиенты:

Ягоды (любые) - 2-3 горсти

Чай (черный, зеленый, травяной) - по вкусу

Сок лимона - по вкусу

Мед - 0,5 ч.л. на чашку

если очень голодно - 1 ч.л. на чашку

Вода - 2-3 литра

Листья мяты - по вкусу

Приготовление:



1. Ягоды промойте, переберите. Подавите вилкой половину ягод, чтобы они пустили сок.
2. Переложите в чайник ягодное пюре и оставшиеся целые ягоды.
3. Добавьте черный или зеленый листовый чай и листья мяты. Влейте кипяток. Оставьте настояться 10-15 минут.
4. Сок лимона и мед добавлять в остывший чай.

4-й вариант:

- УЗВАР (2-3 литра)

Ингредиенты:

Набор сухофруктов - 3-4 горсти

Сок лимона - по вкусу

Вода - 2-3 литра

Приготовление:

1. Сухофрукты хорошо промыть проточной водой.
2. Вскипятить воду. Сухофрукты залить кипятком.
3. Варить узвар до мягкости около 30 минут на самом маленьком огне. Снять с огня и дать настояться.
3. Сок лимона по вкусу добавлять в остывший узвар.

5-й вариант (облегченный):

Можно сделать кефирную разгрузку. За день выпиваем не более 1 литра кефира (до 2,5%). Если очень голодно допускается 2-3 фрукта.

8-й день (углеводный):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ СМУЗИ (1 порция)

Ингредиенты:

Банан - 1 порция

Ягоды (любые) - 1 порция

для ГВ можно 2 порции

Спирулина (по желанию) - 1/2 ч.л.

Семена: лен, кунжут, чиа (по желанию)
- 1 ст.л. (желательно замачивать на ночь)

Вода - по вкусу



Приготовление:

1. Банан промыть и очистить от кожуры.
2. В чашу блендера выложить банан брусочками и ягоды.
3. Добавить семена, (спирулину) и воду.
4. Взбить до однородной массы смузи.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (1 порция)



! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Горошек зеленый (консерв.) - 1 порция (1 горсть)

Свекла - 1 порция

Капуста квашеная - 2 горсти

Можно заменить свежей

Морковь - 1 порция

Картофель - 1 порция

Растительное масло - 1 ст.л.

Соль, перец, зелень - по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промываем овощи в воде, убирая землю, отправляем их вариться.

2. Когда овощи будут готовы, достаём их из воды и даём остыть, чтобы было комфортно их чистить и резать.
3. При желании, можно запечь овощи в фольге.
4. Далее чистим и режем вареные овощи кубиком.
5. Добавляем квашеную или свежую капусту.
6. Добавляем зеленый горошек, растительное масло, соль, перец и зелень по вкусу.
7. Перемешиваем салат.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

*Допустимые перекусы в углеводные дни
(выбрать что-то одно):*

- фрукты (1-2 порции)
- ягоды (1-2 горсти)
- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- сухофрукты/финики (5-7 шт.)
- капучино на растительном молоке (до 2,5%) - 1 чашка
- чай с молоком (желательно растительное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (1 порция)

9-й день (белковый):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- СКРЭМБЛ С СЕМГОЙ (1 порция)



Ингредиенты:

Яйцо куриное - 1 шт.
для ГВ можно 2 шт.

Семга слабосоленая - 1 порция
отмерить как твердый сыр

Соль, перец, зелень – по вкусу

Приготовление:

1. Разбить яйцо в миску, добавить к нему немного черного перца. Соль можно не добавлять, так как семга и так соленая. Яйцо взболтать при помощи вилки.
2. Обжарить семгу 30-40 секунд на разогретой антипригарной сковороде.
3. После этого переливаем на сковороду яичную смесь и посыпаем все измельченной зеленью.
4. Готовим яичницу на медленном огне, постоянно помешивая ее лопаткой.
5. Как только яичница достигнет нужной кремообразной консистенции, выключаем огонь, по времени жарка занимает около минуты.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (*или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса*).

Обед:

- ПП САЛАТ С КУРИЦЕЙ (1 порция)



! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Куриное филе - 0,5 порции

Яйцо куриное - 1 шт.

Пекинская капуста (листья салата) - 4-5 листов

Огурцы - 2 порции

Горошек зеленый (консерв) - 1 порция (1 горсть)

Соль, специи, зелень - по вкусу

Сок лимона - по вкусу

Сметана 10% или греческий йогурт - 2 ст.л.

Приготовление:

1. Куриное филе и яйцо отварить и остудить.
2. Пекинскую капусту порезать полосками, если листья салат, то просто порвать руками.

3. Яйцо и филе порезать кубиками. Посолить и поперчить.
4. Добавить к ним порезанные кубиками огурцы, горошек, измельченную зелень, сметану (греческий йогурт), выдавить сок лимона по вкусу, перемешать салат.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

Допустимые перекусы в белковые дни (на выбор):

- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- творог (до 5% жирности) - 50-75 гр.
- кефир (до 2,5% жирности) 1-2 стакана
- йогурт натуральный/греческий (**!** без сахара и сиропов в составе, до 4,5%) - до 150 гр.
- капучино на нежирном молоке (до 2,5%, растительное или безлактозное) - 1 чашка
- чай с молоком (нежирное, желательно безлактозное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

*Ужин (**!** за 3-5 часов до сна):*

- ПП САЛАТ С КУРИЦЕЙ (1 порция)

10-й день (белковый):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- СКРЭМБЛ С СЕМГОЙ (1 порция)



Ингредиенты:

Яйцо куриное - 1 шт.
для ГВ можно 2 шт.

Семга слабосоленая - 1 порция
отмерить как твердый сыр

Соль, перец, зелень – по вкусу

Приготовление:

1. Разбить яйцо в миску, добавить к нему немного черного перца. Соль можно не добавлять, так как семга и так соленая. Яйцо взболтать при помощи вилки.
2. Обжарить семгу 30-40 секунд на разогретой антипригарной сковороде.
3. После этого переливаем на сковороду яичную смесь и посыпаем все измельченной зеленью.
4. Готовим яичницу на медленном огне, постоянно помешивая ее лопаткой.
5. Как только яичница достигнет нужной кремообразной консистенции, выключаем огонь, по времени жарка занимает около минуты.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И КУНЖУТОМ (1 порция)



! *Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):*

Креветки - 2 порции (2 горсти)
или филе рыбы (куриное) - 0,5 порции

Зеленый салат - 1 пучок

Помидоры - 2 порции

Огурцы - 2 порции

Сметана 10% или греческий йогурт - 2 ст.л.

Кунжут - 0,5 горсти

Соль, перец, лимонный сок - по вкусу

Приготовление:

1. Порезать овощи крупно, салат порвать на куски.
2. Довести до кипения подсоленную воду. Добавить креветки. После кипения варить 5 минут. Очистить креветки от панциря.
3. Смешать овощи и креветки.

4. Заправить нежирной сметаной (греческим йогуртом), посолить и поперчить, посыпать кунжутными семечками, сбрызнуть лимонным соком. Перемешать.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

Допустимые перекусы в белковые дни (на выбор):

- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- творог (до 5% жирности) - 50-75 гр.
- кефир (до 2,5% жирности) 1-2 стакана
- йогурт натуральный/греческий (**!** без сахара и сиропов в составе, до 4,5%) - до 150 гр.
- капучино на нежирном молоке (до 2,5%, растительное или безлактозное) - 1 чашка
- чай с молоком (нежирное, желательно безлактозное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

*Ужин (**!** за 3-5 часов до сна):*

- САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И КУНЖУТОМ (1 порция)

11-й день (углеводный):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ПП ГРАНОЛА (1 порция)



! *Ингредиенты на несколько порций сразу:*

Овсяные хлопья - 200 гр.

Изюм и другие сухофрукты - 1 горсть

Орехи (любые) - 1 горсть

Семечки подсолнечника/кунжутные - 1 горсть

Мед - 3 ст.л.

Корица, соль - по вкусу

Приготовление:

1. Духовку предварительно разогреть до 180°C.
2. Овсяные хлопья смешать со всеми семечками, орехами и корицей. Можно немного подсолить.
3. Добавить мед и вымешать деревянной лопаткой. Если мед густой, то его предварительно можно разбавить теплой водой.
4. Застелить большой противень бумагой для выпечки, выложить получившуюся смесь на противень и распределить равномерно по всей поверхности.
5. Запекать до золотистого цвета, при этом перемешивая смесь через каждые 5–7 минут. В итоге она должна быть равномерно золотистой. Не пережарьте!
6. Пока смесь запекается, мелко нарезать сухофрукты. Изюм оставить целым.
7. Когда смесь готова, достаем противень из духовки, даем граноле остыть, при этом периодически перемешивая. Остывшую гранолу перекладываем в миску, добавляем сухофрукты и окончательно перемешиваем.
8. Хранить гранолу нужно в герметичной емкости в сухом прохладном месте.

! *Ингредиенты на одну порцию:*

- 1 горсть гранолы (для ГВ можно 2 горсти)
- 1 баночка натурального йогурта без сахара и подсластителей (до 150 гр.)

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- МАРОККАНСКИЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП (1 порция)



! *Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):*

Чечевица красная - 2 горсти

Масло растительное - 1 ст.л.

Морковь - 1 порция

Лук репчатый - 1/2 порции

Сок лимона - по вкусу

Соль, перец, карри, зелень - по вкусу

Вода - 1 литр

Приготовление:

1. Репчатый лук мелко нарезать, морковь натереть на терке и обжарить на растительном масле.
2. Засыпать чечевицу, заранее промытую.
3. Налить воду, довести до кипения и закрыть крышкой. Варить суп 15-20 минут, до готовности.
4. В конце посолить и добавить специи.
5. При желании, можно взбить суп блендером до состояния супа-пюре.
6. Добавить лимонный сок, все перемешать и посыпать свежей зеленью.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

*Допустимые перекусы в углеводные дни
(выбрать что-то одно):*

- фрукты (1-2 порции)
- ягоды (1-2 горсти)
- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка

- сухофрукты/финики (5-7 шт.)
- капучино на растительном молоке (до 2,5%) - 1

чашка

- чай с молоком (желательно растительное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- МАРОККАНСКИЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП (1 порция)

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

12-й день (углеводный):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ СМУЗИ (1 порция)

Ингредиенты:



Банан - 1 порция

Ягоды (любые) - 1 порция

для ГВ можно 2 порции

Спирулина (по желанию) - 1/2 ч.л.

Семена: лен, кунжут, чиа (по желанию)
- 1 ст.л. (желательно замачивать на ночь)

Вода - по вкусу

Приготовление:

1. Банан промыть и очистить от кожуры.
2. В чашу блендера выложить банан брусочками и ягоды.
3. Добавить семена, (спирулину) и воду.
4. Взбить до однородной массы смузи.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона *(или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).*

Обед:

- ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ (1 порция)



! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Перец сладкий - 2 порции

Картофель - 1 порция

Лук репчатый - 1/2 порции

Чеснок - 1-2 зубчика

Яйцо куриное - 1 шт.

Масло растительное - 1 ст.л.

Соль, перец, зелень – по вкусу

Приготовление:

1. Лук обжарить на капле масла до прозрачности. Добавить мелко нарезанный чеснок и обжарить ещё одну минуту.
2. Картофель сварить до готовности в подсоленной воде. Слить воду, а картофель размять в пюре.
3. В картофельное пюре добавить лук с чесноком и яйцо. Хорошо размешать, по вкусу посолить и поперчить.
4. Сладкий перец разрезать по полам и убрать семена.
5. Нафаршировать каждую половину перца картофельным пюре.
6. Форму для духовки смазать маслом и выложить фаршированные перцы.
7. Запекать перец, фаршированный картофелем, при температуре 180 градусов 20-25 минут, до румяной корочки на картофельном пюре.
8. Готовый перец посыпать рубленой зеленью.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

*Допустимые перекусы в углеводные дни
(выбрать что-то одно):*

- фрукты (1-2 порции)
- ягоды (1-2 горсти)

- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- сухофрукты/финики (5-7 шт.)
- капустино на растительном молоке (до 2,5%) - 1 чашка
- чай с молоком (желательно растительное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ (1 порция)

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

13-й день (белковый):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ТВОРОГ С ОРЕХАМИ И СМЕТАНОЙ (1 порция)



Ингредиенты:

Творог (до 5% жирности) - 100 гр.

Орехи (любые) - 1 порция (0,5 горсточки)

Сметана (до 15%) или греческий
йогурт - 2 ст.л.

Сахарозаменитель или соль - по вкусу

Приготовление:

1. Все ингредиенты смешать.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- ПП САЛАТ С КУРИЦЕЙ (1 порция)



! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Куриное филе - 0,5 порции

Яйцо куриное - 1 шт.

Пекинская капуста (листья салата) - 4-5 листов

Огурцы - 2 порции

Горошек зеленый (консерв) - 1 порция (1 горсть)

Соль, специи, зелень - по вкусу

Сок лимона - по вкусу

Сметана 10% или греческий йогурт - 2 ст.л.

Приготовление:

1. Куриное филе и яйцо отварить и остудить.
2. Пекинскую капусту порезать полосками, если листья салат, то просто порвать руками.
3. Яйцо и филе порезать кубиками. Посолить и поперчить.

4. Добавить к ним порезанные кубиками огурцы, горошек, измельченную зелень, сметану (греческий йогурт), выдавить сок лимона по вкусу, перемешать салат.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

Допустимые перекусы в белковые дни (на выбор):

- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- творог (до 5% жирности) - 50-75 гр.
- кефир (до 2,5% жирности) 1-2 стакана
- йогурт натуральный/греческий (**!** без сахара и сиропов в составе, до 4,5%) - до 150 гр.
- капучино на нежирном молоке (до 2,5%, растительное или безлактозное) - 1 чашка
- чай с молоком (нежирное, желательно безлактозное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

*Ужин (**!** за 3-5 часов до сна):*

- ПП САЛАТ С КУРИЦЕЙ (1 порция)

14 день (детокс):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»
- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

1-й вариант:

Девочки, проходившие мой Детокс курс, могут провести этот день на отваре трав с медом и лимоном (2-3 литра).

2-й вариант (продвинутый уровень):

Провести Детокс день чисто на воде (голодание на воде). Воду можно пить без ограничений.

3-й вариант:

- ЯГОДНЫЙ ЧАЙ (2-3 литра)



Ингредиенты:

Ягоды (любые) - 2-3 горсти

Чай (черный, зеленый, травяной) - по вкусу

Сок лимона - по вкусу

Мед - 0,5 ч.л. на чашку
если очень голодно - 1 ч.л. на чашку

Вода - 2-3 литра

Листья мяты - по вкусу

Приготовление:

1. Ягоды промойте, переберите. Подавите вилкой половину ягод, чтобы они пустили сок.
2. Переложите в чайник ягодное пюре и оставшиеся целые ягоды.
3. Добавьте черный или зеленый листовой чай и листья мяты. Влейте кипяток. Оставьте настояться 10-15 минут.
4. Сок лимона и мед добавлять в остывший чай.

4-й вариант:

- УЗВАР (2-3 литра)

Ингредиенты:

Набор сухофруктов - 3-4 горсти

Сок лимона - по вкусу

Вода - 2-3 литра



Приготовление:

1. Сухофрукты хорошо промыть проточной водой.
2. Вскипятить воду. Сухофрукты залить кипятком.
3. Варить узвар до мягкости около 30 минут на самом маленьком огне. Снять с огня и дать настояться.
3. Сок лимона по вкусу добавлять в остывший узвар.

5-й вариант (облегченный):

Можно сделать кефирную разгрузку. За день выпиваем не более 1 литра кефира (до 2,5%). Если очень голодно допускается 2-3 фрукта.

15-й день (белковый):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ОМЛЕТ С ГРИБАМИ (1 порция)



Ингредиенты:

Шампиньоны - 2 порции

Лук репчатый - 1/2 порции

Яйцо куриное - 1 шт.

Помидор - 1 порция

или черри - 2-3 шт.

Масло растительное - 1 ч.л.

Соль, перец - по вкусу

Зелень - по вкусу

Приготовление:

1. Шампиньоны нарезать пластинками, лук - полукольцами.
2. Смазываем сковороду растительным маслом. На среднем огне обжариваем грибы и лук до золотистого цвета.
3. Яйцо слегка взбить. Добавить соль и перец, перемешать.
4. Грибы и лук равномерно распределить на сковороде. Залить взбитым яйцом, уменьшить огонь, закрыть сковороду крышкой и готовить омлет с грибами еще 5-7 минут (пока яйцо не загустеет).
5. К готовому омлету добавить порезанный помидор и порубленную зелень.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ПЕЧЕНЬЮ (1 порция)

! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Печень куриная (говяжья) - 1 порция
отмерить как филе

Лук репчатый - 1 порция

Морковь - 1 порция

Белокочанная капуста - 2 порции

Масло растительное - 1 ст.л.

Соль, перец, специи - по вкусу



Приготовление:

1. Капусту нашинкуйте тонкой соломкой.
2. Переложите капусту в кастрюлю, влейте примерно 100 мл воды. Накройте крышкой, поставьте на минимальный нагрев и тушите, периодически помешивая, 15-20 минут.

3. Тем временем очистите лук и морковь. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке.
4. Печень вымойте и очистите от плёнок. Нарежьте на крупные кусочки.
5. В сковороду капните растительное масло и выложите лук с морковью. Помешивая, обжарьте на среднем огне примерно 5 минут, до мягкости.
6. Добавьте печень, перемешайте и готовьте ещё примерно 3 минуты. Добавьте размягчённую капусту.
7. Добавьте соль, молотый перец и другие специи по вкусу.
8. Накройте сковороду крышкой и тушите содержимое на минимальном огне примерно 20-25 минут, до мягкости капусты. При необходимости можно добавить немного воды.

На гарнир обязательно: свежие овощи и зелень.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

Допустимые перекусы в белковые дни (на выбор):

- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- творог (до 5% жирности) - 50-75 гр.
- кефир (до 2,5% жирности) 1-2 стакана

- йогурт натуральный/греческий (! без сахара и сиропов в составе, до 4,5%) - до 150 гр.
- капучино на нежирном молоке (до 2,5%, растительное или безлактозное) - 1 чашка
- чай с молоком (нежирное, желательное безлактозное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ПЕЧЕНЬЮ (1 порция)

16-й день (белковый):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ОМЛЕТ С ГРИБАМИ (1 порция)

Ингредиенты:

Шампиньоны - 2 порции

Лук репчатый - 1/2 порции

Яйцо куриное - 1 шт.

Помидор - 1 порция
или черри - 2-3 шт.

Масло растительное - 1 ч.л.

Соль, перец - по вкусу

Зелень - по вкусу



Приготовление:

1. Шампиньоны нарезать пластинками, лук - полукольцами.
2. Смазываем сковороду растительным маслом. На среднем огне обжариваем грибы и лук до золотистого цвета.

3. Яйцо слегка взбить. Добавить соль и перец, перемешать.
4. Грибы и лук равномерно распределить на сковороде. Залить взбитым яйцом, уменьшить огонь, закрыть сковороду крышкой и готовить омлет с грибами еще 5-7 минут (пока яйцо не загустеет).
5. К готовому омлету добавить порезанный помидор и порубленную зелень.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- **ФИЛЕ РЫБЫ ПОД ОВОЦНОЙ ШУБОЙ (1 порция)**



! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Филе белой рыбы (любой) - 1 порция

Морковь - 1 порция

Лук репчатый - 1 порция

Сметана 10% или греческий йогурт - 2 ст.л.

Масло - растительное - 2 ч.л.

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. Морковь натереть на терке, лук порезать полукольцами. Обжарить овощи на капле растительного масла 5 минут.
2. Положить рыбу в форму для запекания, посолить и поперчить. Выложить сверху лук с морковью.
3. Обмазать нежирной сметаной или греческим йогуртом.
4. Для сочности блюда, закройте форму фольгой. Запекать при 180 градусах 35-40 минут.

На гарнир обязательно: свежие овощи и зелень.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

Допустимые перекусы в белковые дни (на выбор):

- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- творог (до 5% жирности) - 50-75 гр.

- кефир (до 2,5% жирности) 1-2 стакана
- йогурт натуральный/греческий (! без сахара и сиропов в составе, до 4,5%) - до 150 гр.
- капучино на нежирном молоке (до 2,5%, растительное или безлактозное) - 1 чашка
- чай с молоком (нежирное, желательно безлактозное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- ФИЛЕ РЫБЫ ПОД ОВОЩНОЙ ШУБОЙ (1 порция)
На гарнир обязательно: свежие овощи и зелень.

17-й день (углеводный):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ПП ГРАНОЛА (1 порция)



! *Ингредиенты на несколько порций сразу:*

Овсяные хлопья - 200 гр.

Изюм и другие сухофрукты - 1 горсть

Орехи (любые) - 1 горсть

Семечки подсолнечника/кунжутные - 1 горсть

Мед - 3 ст.л.

Корица, соль - по вкусу

Приготовление:

1. Духовку предварительно разогреть до 180°C.
2. Овсяные хлопья смешать со всеми семечками, орехами и корицей. Можно немного подсолить.
3. Добавить мед и вымесить деревянной лопаткой. Если мед густой, то его предварительно можно разбавить теплой водой.

4. Застелить большой противень бумагой для выпечки, выложить получившуюся смесь на противень и распределить равномерно по всей поверхности.

5. Запекать до золотистого цвета, при этом перемешивая смесь через каждые 5–7 минут. В итоге она должна быть равномерно золотистой. Не пережарьте!

6. Пока смесь запекается, мелко нарезать сухофрукты. Изюм оставить целым.

7. Когда смесь готова, достаем противень из духовки, даем граноле остыть, при этом периодически перемешивая. Остывшую гранолу перекладываем в миску, добавляем сухофрукты и окончательно перемешиваем.

8. Хранить гранолу нужно в герметичной емкости в сухом прохладном месте.

! *Ингредиенты на одну порцию:*

- 1 горсть гранолы (для ГВ можно 2 горсти)
- 1 баночка натурального йогурта без сахара и подсластителей (до 150 гр.)

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- МАКАРОНЫ С ШАМПИНЬОНАМИ (1 порция)



! *Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):*

Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы - 2 порции (2 горсти)

Шампиньоны - 4 шт.

Чеснок - 1-2 зубчика

Масло растительное - 1 ст.л.

Сыр твердый - 1 порция

Сметана (до 15%) или йогурт греческий - 2 ст.л.

Соль, специи - по вкусу

Приготовление:

1. Нарезать грибы ломтиками. И обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
2. Отварить макароны способом, указанным на упаковке.

3. В сковороду с грибами добавить мелко порубленный чеснок, обжарить 1-2 минуты.
4. Далее добавить нежирную сметану или греческий йогурт и влить 50 мл. кипятка. Посолить, перемешать.
5. За пару минут до готовности откинуть макароны на дуршлаг и добавить их к сливочно-грибному соусу. Перемешать.
6. Осталось только добавить тертый сыр и приправить специями по вкусу.

За 15 минут до ужина:

- 1-2 стакана воды (по 200 мл.), можно с соком лимона

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- МАКАРОНЫ С ШАМПИНЬОНАМИ (1 порция)

18-й день (углеводный):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ СМУЗИ (1 порция)



Ингредиенты:

Банан - 1 порция

Ягоды (любые) - 1 порция

для ГВ можно 2 порции

Спирулина (по желанию) - 1/2 ч.л.

Семена: лен, кунжут, чиа (по желанию)
- 1 ст.л. (желательно замачивать на ночь)

Вода - по вкусу

Приготовление:

1. Банан промыть и очистить от кожуры.
2. В чашу блендера выложить банан брусочками и ягоды.
3. Добавить семена, (спирулину) и воду.
4. Взбить до однородной массы смузи.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (1 порция)



! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Горошек зеленый (консерв.) - 1 порция (1 горсть)

Свекла - 1 порция

Капуста квашеная - 2 горсти

Можно заменить свежей

Морковь - 1 порция

Картофель - 1 порция

Растительное масло - 1 ст.л.

Соль, перец, зелень - по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промываем овощи в воде, убирая землю, отправляем их вариться.
2. Когда овощи будут готовы, достаём их из воды и даём остыть, чтобы было комфортно их чистить и резать.
3. При желании, можно запечь овощи в фольге.
4. Далее чистим и режем вареные овощи кубиком.
5. Добавляем квашеную или свежую капусту.
6. Добавляем зеленый горошек, растительное масло, соль, перец и зелень по вкусу.
7. Перемешиваем салат.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

*Допустимые перекусы в углеводные дни
(выбрать что-то одно):*

- фрукты (1-2 порции)
- ягоды (1-2 горсти)
- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- сухофрукты/финики (5-7 шт.)
- капустино на растительном молоке (до 2,5%) - 1 чашка
- чай с молоком (желательно растительное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (1 порция)

19-й день (белковый):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ С ОРЕХАМИ (1 порция)

Ингредиенты:

Йогурт натуральный (без сахара и других подсластителей в составе) - 150 гр.

Орехи (любые) - 1 порция

Сахарозаменитель - по вкусу

Приготовление:

1. Все ингредиенты смешать.

2. При желании, можно добавить сахзам.



За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- КАПУСТНО-КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ (1 порция)

! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Куриное филе - 0,5 порции

Капуста белокочанная - 2 порции

Лук репчатый - 1/2 порции

Яйцо куриное - 1 шт.

Соль, специи, зелень - по вкусу



Приготовление:

1. Измельчить капусту с помощью блендера или терки. Капустный фарш кладем в миску и хорошо мнем руками. Лишнюю жидкость слить.
2. Куриное филе хорошо промываем и перекручиваем в мясорубке или блендером. Репчатый лук чистим и мелко измельчаем ножом.
3. В миску с куриным фаршем кладем капустный фарш. Приготовленный репчатый лук тоже отправляем в миску с фаршем. Добавляем соль и черный молотый перец. Вбиваем в миску с фаршем куриное яйцо.
4. Хорошо все перемешиваем, чтобы ингредиенты соединились и напитались специями равномерно.
5. Формируем котлетки и выкладываем котлеты на противень, застеленный пергаментной бумагой.

6. Выпекаем капустно-куриные котлеты в духовке, заранее разогретой до 180 градусов, в течение 30-40 минут, до появления золотистого цвета.

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

! Строго по Программе измеряйте все порции продуктов.

Допустимые перекусы в белковые дни (на выбор):

- овощи/зелень и салаты приготовленные из них, заправленные каплей растительного масла - 1 чашка
- творог (до 5% жирности) - 50-75 гр.
- кефир (до 2,5% жирности) 1-2 стакана
- йогурт натуральный/греческий (**!** без сахара и сиропов в составе, до 4,5%) - до 150 гр.
- капучино на нежирном молоке (до 2,5%, растительное или безлактозное) - 1 чашка
- чай с молоком (нежирное, желательное безлактозное, до 2,5%) - 1-2 чашки

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

*Ужин (**!** за 3-5 часов до сна):*

- КАПУСТНО-КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ (1 порция)

На гарнир можно: свежие овощи и зелень.

20-й день (белковый):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»

За 30 мин до завтрака:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Завтрак:

- ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ С ОРЕХАМИ (1 порция)



Ингредиенты:

Йогурт натуральный (без сахара и других подсластителей в составе) - 150 гр.

Орехи (любые) - 1 порция

Сахарозаменитель - по вкусу

Приготовление:

1. Все ингредиенты смешать.
2. При желании, можно добавить сахзам.

За 30 минут до обеда:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

Обед:

- СТЕЙК ИЗ СЕМГИ С ОВОЩАМИ (1 порция)



! Ингредиенты (на 2 порции, с расчетом на обед и ужин):

Стейк из семги - 1 крупный

Лимон - по вкусу

Растительное масло - 1 ч.л.

Соль, перец, зелень – по вкусу

Приготовление:

1. Стейк промыть под прохладной водой, обсушить при помощи бумажных полотенец, присыпать солью и черным молотым перцем, полить лимонным соком.
2. Оставить мариноваться на 15 минут. Параллельно разогреть духовку до температуры 180 градусов.
3. Выложить стейки в форму, предварительно смазанную растительным маслом, запекать полчаса.
4. Можно также приготовить в гриле или на сковороде.

На гарнир обязательно: свежие овощи и зелень.

За 30 минут до ужина:

- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (*или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса*).

Ужин (! за 3-5 часов до сна):

- СТЕЙК ИЗ СЕМГИ С ОВОЦАМИ (1 порция)

На гарнир обязательно: свежие овощи и зелень.

21 день (детокс):

Сразу после пробуждения:

- Упражнение «Вакуум»
- 0,5 л теплой воды, можно с соком лимона (или с лимонно-имбирной смесью с Детокс курса).

1-й вариант:

Девочки, проходившие мой Детокс курс, могут провести этот день на отваре трав с медом и лимоном (2-3 литра).

2-й вариант (продвинутый уровень):

Провести Детокс день чисто на воде (голодание на воде). Воду можно пить без ограничений.

3-й вариант:

- ЯГОДНЫЙ ЧАЙ (2-3 литра)



Ингредиенты:

Ягоды (любые) - 2-3 горсти

Чай (черный, зеленый, травяной) - по вкусу

Сок лимона - по вкусу

Мед - 0,5 ч.л. на чашку

если очень голодно - 1 ч.л. на чашку

Вода - 2-3 литра

Листья мяты - по вкусу

Приготовление:

1. Ягоды промойте, переберите. Подавите вилкой половину ягод, чтобы они пустили сок.
2. Переложите в чайник ягодное пюре и оставшиеся целые ягоды.
3. Добавьте черный или зеленый листовый чай и листья мяты. Влейте кипяток. Оставьте настояться 10-15 минут.
4. Сок лимона и мед добавлять в остывший чай.

4-й вариант:

- УЗВАР (2-3 литра)

Ингредиенты:

Набор сухофруктов - 3-4 горсти

Сок лимона - по вкусу

Вода - 2-3 литра

Приготовление:

1. Сухофрукты хорошо промыть проточной водой.
2. Вскипятить воду. Сухофрукты залить кипятком.
3. Варить узвар до мягкости около 30 минут на самом маленьком огне. Снять с огня и дать настояться.
3. Сок лимона по вкусу добавлять в остывший узвар.



5-й вариант (облегченный):

Можно сделать кефирную разгрузку. За день выпиваем не более 1 литра кефира (до 2,5%). Если очень голодно допускается 2-3 фрукта.