

[@ekk.kate](#)

ТВОИ ВКУСНЫЕ МЕНЮШКИ



1 Мои любимые рецепты

2 Мой рацион питания

3 Конструктор рационов питания



Пэпэ шаурма

- лаваш
- куриное филе (100 гр.)
- греческий йогурт (40 гр.)
- сыр (30 гр.)
- болгарский перец (половина)
- приправы



300-400 ккал

Как готовим

1

Отварим (или отобьем, затем добавим приправ, положим на сковороду и зальем водой, доведем до готовности) куриное филе. Нарежем кубиками.

2

Готовим соус. Смешиваем йогурт и приправы (у меня обычно укроп, чеснок, соль, перец)

3

Нарежем перец, натрем сыр

4

На лаваш выкладываем: соус, курицу, перец, сыр, затем сворачиваем его и подогреваем на сковороде без масла.

Овсянка с бананом и шоколадом

- овсянка (в сухом виде) - 50 гр.
- ягоды (на ваш вкус)
- банан (1 шт.)
- 2 квадратика шоколада



260-300 ккал

Как готовим

- 1 Приготовим овсянку на воде /молоке
- 2 Нарежем банан
- 3 Добавляем все в овсянку, перемешиваем, наслаждаемся



Конвертики из лаваша

- лаваш 2 шт.
- яйцо (сырое)
- творог (50 гр.)
- сыр 30-40 гр.
- приправы



≈ 300 ккал

Как готовим

- 1 Смешиваем творог, яйцо, сыр, приправы
- 2 По диаметру тарелки вырезаем два круга, одинаковых
- 3 На первый круг кладем начинку, закрываем вторым кругом
- 4 Жарим на а/п сковороде по 3-5 минут с каждой стороны



Мой рацион питания

Завтрак:



гранола с молоком /
омлет с сыром и овощами /
овсянка с шоколадом и
бананом

Обед:

паста болоньезе /
курица в сметане + пюре /
стейки из говядины + овощной
салат

Ужин:

пп шаурма / пп оладушки /
сырники с арахисовой пастой

Перекус:

альпро/капуч/чай / протеин+
орешки/фрукты /протеиновые
вкусняшки

Другие примеры рационов:

Завтрак:

омлет с овощами, кусок хлеба,
чай

Перекус:

кешью 30 гр. + банан

Обед:

куриные отбивные с сыром и
грибами + бурый рис

Перекус:

протеин/протеиновый
батончик

Ужин:

сырники с ягодами и медом



Другие примеры рационов:

Завтрак:

овсяноблин с арахисовой пастой, бананом и медом

Перекус:

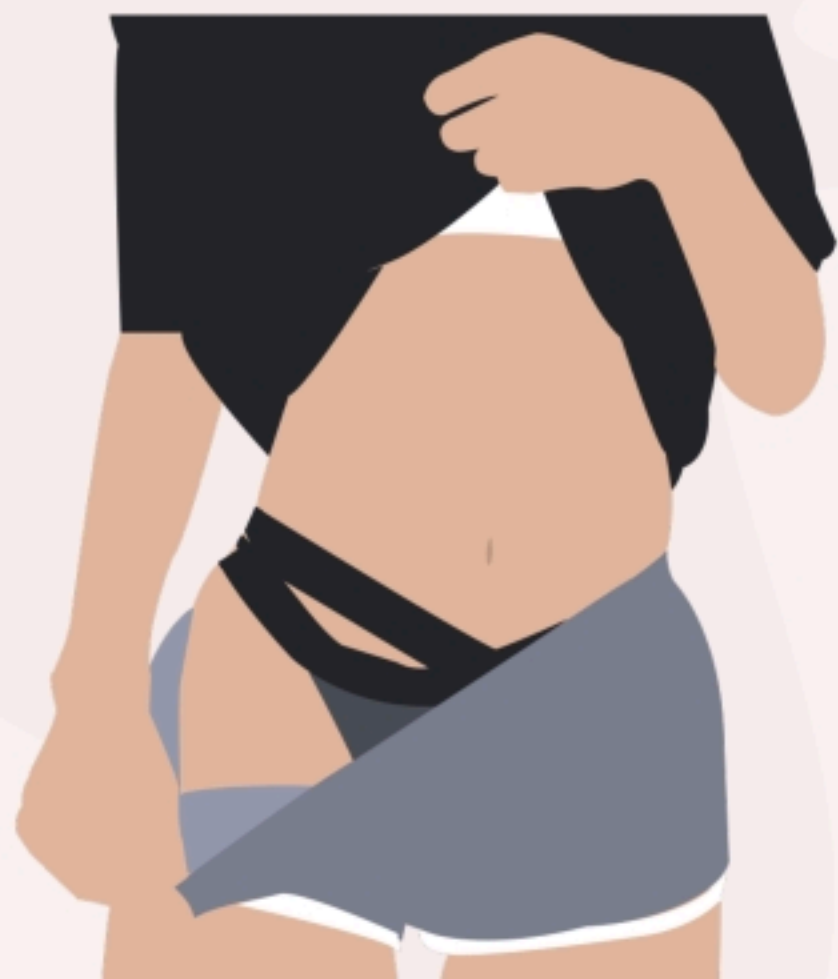
рулетики с семгой, огурцом и творожным сыром

Обед:

нежирная говядина + рис с овощами

Ужин:

домашняя шаурма + творог с фруктами



Конструктор твоего рациона:

Завтрак:

Углеводы: (каша, гранола, мюсли, фрукты)

Белок: (творог, яичные белки, омлет, протеин)

Жиры: (яичные желтки, ореховые пасты, орехи, кокосовое масло (паста), сыр)

Обед:

Углеводы: (овощи, рис, гречка, хлеб, макароны)

Белок: (курица, мясо, рыба, морепродукты)

Жиры : (авокадо, сыр, масло)



Ужин:

Углеводы: (фрукты, овощи, каши, хлеб)

Жиры: (яичные желтки, авокадо, сыр, масло)

Белок: (творог, мясо, сырники, белковый омлет)

Перекусы:

Углеводы: (фрукты, овощи, тосты)

Жиры: (сыр, авокадо, Орешки, ореховые пасты)

Белок: (протеин, протеиновые вкусняшки, творог)



Естественно, не копируем вслепую, а адаптируем под СЕБЯ. Под свою калорийность и БЖУ

Основа рациона должна быть разнообразной.

10-20% можно отводить на вкусняшки, вписывая их в БЖУ 🔥

