



ПОНЕДЕЛЬНИК
Настраиваемся на легкость

	Вес продукта (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергия
--	------------------	-------	------	----------	---------

7:00-8:00 теплая вода 1-2 стакана



👉 Подготовка:

1) 2/3 стакана сырой зеленой гречки промыть, залить водой ~1:1 (так, чтобы она едва покрывала зерна)

Йога

💧 В течение каждого дня в общей сложности необходимо выпивать 2,5- 3 литра чистой воды.

Как вариант с собой на день: в большую бутылку положить дольки лимона/ лайма и веточки мяты и/ или свежего эстрагона (тархун), пару кружков корня имбиря и огурца;

+ ягоды годжи 1/2 ч.л. - только если вы уже знакомы с этим продуктом и знаете, что организм хорошо к ним относится.

8:00 Завтрак		6,2	9,8	37,2	267,8
Салат «Щетка»: <u>на самой мелкой терке, сохранив сок:</u>	120,0	1,6	0,1	8,3	42,0
Морковь 1 большая + Свекла сырья 1 шт. (см. подготовку в воскресенье вечером) + Яблоко (с кожурой) 1 шт	100,0	1,5	0,1	8,8	42,0
+ Чернослив 2 шт, замоченные на ночь, утром порезать и добавить в салат + Орех грецкий 3 половинки, разломать на более мелкие кусочки, посыпать сверху	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0
	15,0	0,3	0,1	8,6	38,4
	15,0	2,4	9,1	1,7	98,4
10:30 Сытный смуси: есть ложкой, медленно пережевывая и осознавая процесс		33,1	14,3	131,1	744,1
<u>Все ингредиенты положить в блендер и взбивать на самой высокой скорости в течение нескольких минут до максимально однородной консистенции:</u>	10,0	3,1	4,9	0,4	59,9
Семена конопли (неочищенные), замоченные с вечера 2 ч.л.	150,0	18,8	5,0	93,0	465,0
+ Гречка зеленая активированная 1 стакан	150,0	0,6	0,3	17,3	78,0
+ Ананас (~1 стакан в порезанном виде)	50,0	0,8	0,3	10,5	48,0
+ Банан 1/2	30,0	0,9	0,1	0,6	6,9
+ Шпинат большая горсть (минимум стакан)	6,0	0,2	0,0	0,5	2,9
+ Мята свежая - несколько листиков	5,0	0,1	0,0	0,2	1,4
+ Базилик зеленый свежий - неск. листиков	15,0	7,5	1,5	4,5	45,0
+ Конопляный (или другой растительный) протеин 1 ст.л. - опционально	3,0	0,4	2,0	0,4	17,8
+ Кокосовая вода до нужной консистенции (~1/2 стакана)	100,0	0,7	0,2	3,7	19,2
Готовый смуси украсить кокосовой стружкой					
13:30 Обед		6,8	7,9	14,2	156,6
1. Овощи* Альденте	400,0	6,4	7,7	13,7	152,1

(приготовить 600 г:
400 сегодня, остальное завтра на ужин)

Разогреть 1 ч.л. оливкового масла и протушить в течение 5-7 минут на среднем огне, нарезав произвольно: лук, морковь, цуккини, шампиньоны, помидоры, перец, стручковую фасоль (предварительно отварить в воде 3-5 минут), в готовое блюдо добавить порезанную свежую петрушку и лимонный сок.

*Набор овощей можно варить, исключать какие-либо ингредиенты или добавлять новые (напр., любой вид капусты - брокколи, цветная, брюссельская, бок чой, савойская, пекинская и др.)

Соль, приправы (перец, мускатный орех, хмели-сунели, карри) - по вкусу и желанию.

2. К тушеным овощам подать любые свежие листья салата (романо/ айсберг/ шпинат/ кейл/ корн/ руккола/ мангольд/ или готовый микс листьев в упаковке из магазина). Объем: минимум 1 стакан.

	15,0	0,4	0,2	0,5	4,5
--	------	-----	-----	-----	-----

16:00 Полдник Желательно, чтобы между приемами пищи в течение дня всегда было не более 4 часов		2,2	0,9	23,7	119,8
--	--	-----	-----	------	-------

1. Смузи: Соединить в блендере:	60,0	0,5	0,1	4,5	22,8
Сок свекольный (если нет соковыжималки, взбить в блендере натертую с вечера 1 свеклу с 1/3 стакана воды и процедить получившееся пюре через марлю) Использовать только сок. + Гранат (с зернами) 2 ст.л. + Малина 2 ст.л. + На выбор: черника/ голубика/ смородина 1/2 стакана + по желанию любой суперфуд: например, молотые ягоды асаи или гуарана 1/2 ч.л. + Вода	40,0	0,4	0,0	5,6	24,4
	50,0	0,4	0,3	7,3	36,0
	80,0	0,9	0,5	6,1	35,2
	3,0	0,0	0,0	0,2	1,4
	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0

2. Мандарин: съесть вприкуску со смузи					
--	--	--	--	--	--

17:00 Перерыв + прогулка/ зарядка 10 минут					
Травяной чай 1-2 чашки	400,0	0,0	0,0	0,0	0,0

18:30 Ужин		8,7	14,3	12,7	219,2
1. Суп-пюре * (см. рецепт) Также к цветной капусте можно добавлять цуккини, шампиньоны. *В другие недели попробуйте для разнообразия приготовить суп с другим вкусом: для этого замените цветную капусту на брокколи/ тыкву с морковью или грибы.	350,0	8,7	14,3	12,7	219,2

Принцип один: любые овощи кладем в кипящую воду, добавляем молотую горчицу и лавровый лист, горсть орехов кешью и немного кокосового молока. Отварить до мягкости, вытащить листья, все взбить погружным блендером, соль- специи по вкусу, украсить песто или порезанной свежей зеленью.					
--	--	--	--	--	--

 Подготовка:

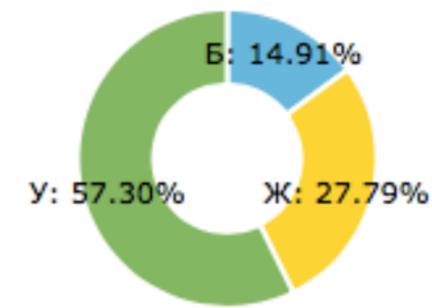
1) курага 2 шт: промыть и оставить на ночь в стакане питьевой воды

22:00 Отбой					
--------------------	--	--	--	--	--

ИТОГО		57	47,2	218,9	1507,5
-------	--	----	------	-------	--------



Структура БЖУ для всего дня





ВТОРНИК
Быть честным с собой

	Вес продукта (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергия
--	------------------	-------	------	----------	---------

💧 Два стакана теплой воды сразу после пробуждения

8:00 Первый завтрак		23,6	24,4	79,4	635,6
+ Овсяная гранола (см. рецепт или используйте готовую из магазина с натуральным составом)	130,0	14,3	18,2	63,7	477,1
+ Растительное молоко (соевое/ миндальное/ рисовое/ овсяное)	250,0	8,3	5,8	8,8	120,0
+ По желанию добавить свежие ягоды 2 ст.л. (малина/ голубика/ черника/ клубника) и/ или годжи 1 ч.л.	5,0	0,6	0,1	2,7	15,5
	50,0	0,4	0,3	4,2	23,0
11:00 Смузи		4,2	0,8	40,2	197
Железо из продуктов растительного происхождения значительно лучше усваивается организмом, если сочетать их с витамином С.					
Взбить в блендере:	130,0	1,2	0,3	10,5	55,9
+ Апельсин 1 шт.	80,0	0,5	0,1	7,4	38,4
+ Манго 1 шт. (варианты замены: нектарин/ 2 абрикоса/ папайя/ персик/ 2 киви)	5,0	0,2	0,0	0,1	1,2
+ Свежий зеленый базилик и манго - по несколько листиков	5,0	0,2	0,0	0,4	2,2
+ Петрушка - пара веточек	5,0	0,2	0,0	0,4	2,5
+ Шпинат* свежий: 1 стакан - промыть и слегка обдать кипятком для лучшего усвоения жирорастворимых витаминов.	20,0	0,6	0,1	0,4	4,6
+ 1-2 финика без косточек	25,0	0,6	0,1	17,3	73,0
+ Кокосовая вода 1/2 стакана (объем воды +/— до желаемой консистенции)	100,0	0,7	0,2	3,7	19,2
*Если нет свежего шпината, можно использовать замороженный, главное не забыть с вечера переложить его из морозилки в холодильник.					
14:00 Обед		24,9	17,9	58,9	474,5
1. Булгур отварной: 5-6 полных ст.л.	150,0	7,1	0,8	41,4	190,8
+ слегка протушить на рафинированном оливковом масле (1/2 ч.л.): лук репчатый или лук-порей, вместе с ним морковь и по желанию шампиньоны.	50,0	2,2	0,5	0,1	13,5
Смешать булгур с 2-3 ст.л. полученной пассеровки (ее сделать сразу на два раза, столько же пригодится завтра на обед к киноа)					
+ Добавить в гарнир 1 неполную ч.л. горчичного масла холодного отжима (в этом масле содержится идеальное соотношение омега-3 и -6 жирных кислот)	7,0	0,0	7,0	0,0	62,9
2. Темпе-боллы* (рецепт): 3 шарика					
*Варианты замены:					
- Если нет времени на боллы, темпе можно просто разморозить, разрезать на кусочки, приготовить на пару в течение 15 минут, затем слегка подрумянить на сковороде без масла	120,0	15,0	8,8	17,3	200,9
- или просто заменить темпе на тофу-стейки (как в пятницу)					
3. Любые зеленые листья или трава на выбор - большая горсть, минимум две раскрытые ладони: романо/ айсберг/ шпинат/ кейл/ корн/ руккола/ мангольд/ или готовый микс листьев в упаковке из магазина.	40,0	0,6	0,8	0,1	6,4
16:00 Смузи		2,6	0,6	33,1	153,9
Яблоко	130,0	0,5	0,5	12,7	61,1

Курага 2 шт. (замочить на ночь в стакане питьевой воды, утром достать и взять с собой)	40,0	2,1	0,1	20,4	92,8
18:30 Ужин		10,6	16,2	17,7	263,9
1. Суп-пюре (рецепт)* *См. вариации блюда в описании ужина в понедельник	300,0	7,4	12,3	10,9	187,9
2. Овощи Альденте (вторая часть приготовленного вчера к обеду): лук, морковь, цуккини, помидор, перец, стручковая фасоль, петрушка, лимонный сок.	200,0	3,2	3,9	6,8	76,0

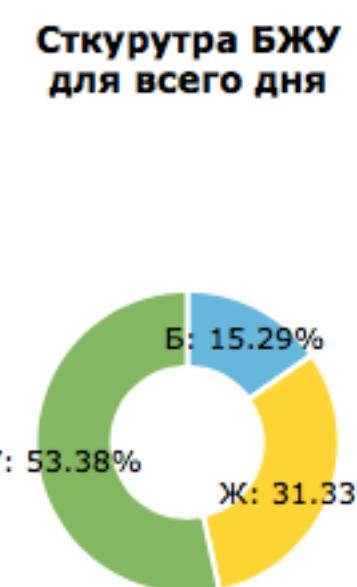
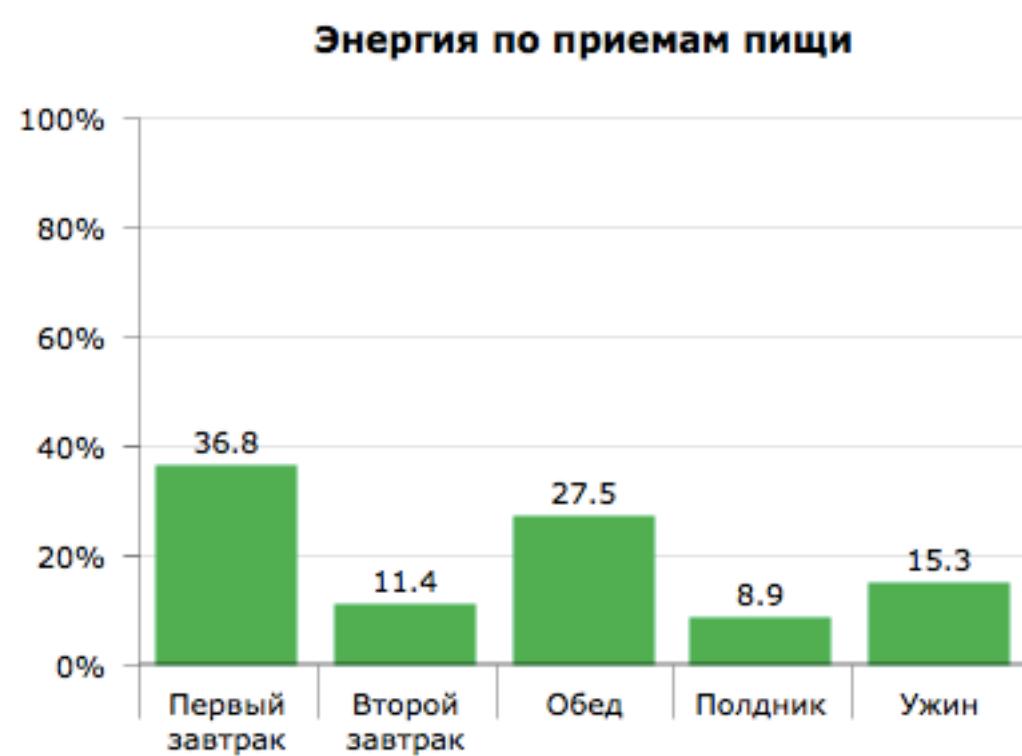
Подготовка:

1) 1 ст.л. семян чиа + 1,5 ст.л. семян льна соединить в небольшой емкости и залить 1/2 стакана растительного молока (или питьевой воды), размешать. Через 5 минут помешать еще раз. Через 5 минут еще раз, и убрать на ночь в холодильник.

2) если ягоды на завтрак используем замороженные, то не забыть достать их из морозилки

22:00 Отбой

ИТОГО		65,9	59,9	229,3	1724,9
-------	--	------	------	-------	--------



СРЕДА
Маленькое усилие приближает к большой цели

Нетто Белки Жиры Углеводы Энергия

1-2 стакана теплой воды за 20 минут до завтрака, с собой можно взять бутылку воды с дольками лайма и мятой

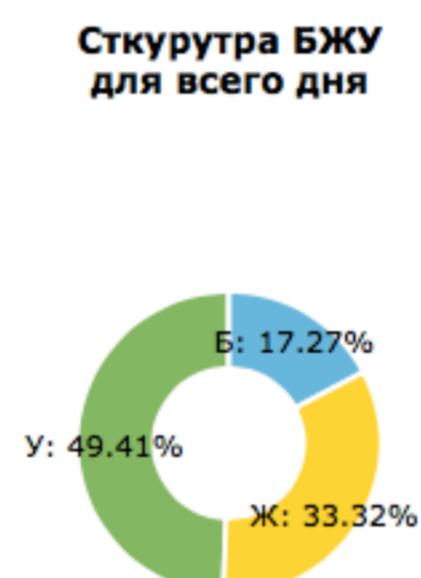
Йога/ бег/ тренировка

👉 Подготовка: активировать белую фасоль

2/3 стакана бобовых залить 2-3 стаканами питьевой воды и оставить до вечера

8:00 Завтрак: оМега-живая каша		12,6	18,8	44,3	400	
Достать из холодильника активированные (впитают в себя всю воду) семена, а также размороженные ягоды, <u>переложить все в блендер</u> . Добавить остальные ингредиенты, взбить - получаем на выходе «Живую» кашу:		15,0 20,0 50,0 100,0 50,0 40,0 15,0 100,0 4,0 3,0	2,5 3,5 0,5 0,8 0,4 0,6 0,3 3,3 0,0 0,4	4,6 8,4 0,2 0,4 0,3 0,2 0,6 2,3 0,1 1,6	6,3 5,8 3,7 7,5 4,2 8,4 0,4 3,5 0,0 0,3	76,8 106,8 22,0 41,0 23,0 38,4 8,1 48,0 0,8 15,9
Активированные* семена чиа 1 ст.л. (замоченные на ночь вместе со льном 1,5 ст.л., см. строку Подготовка во вторник вечером)						
*Если забыли, семена также можно залить молоком <u>утром</u> , за час до приготовления завтрака они тоже успеют разбухнуть.						
+ 200 г любых ягод, например: Черная смородина/ голубика 50 г Клубника 100 г Малина 50						
+ Банан 2/3	20,0	0,3	0,1	4,2	19,2	
+ Листья зеленого салата 4 шт.						
+ Растительное молоко до консистенции густого смузи						
+ Порошок ягод асаи/ др. суперфуды						
+ В готовый смузи-боул порезать 1/3 банана						
+ По желанию украсить какао-крупкой 1 ч.л.						
10:00 Перекус		22,1	16,9	63,1	298,6	
Тофники 2-3 шт (см. рецепт)	250,0	22,1	16,9	63,1	298,6	
Вариант замены: Соевый йогурт 200 г + 1 ст.л. гранолы						
14:00 Обед		37,1	25,7	77,5	707,3	
1. Киноа отварная 4-5 полных ст.л.	130,0	12,6	5,5	51,0	328,2	
+ Пассеровка (см. обед вчера): Морковь и по желанию грибы, лук	100,0 5,0 150,0 100,0 5,0 5,0 3,0 5,0	4,3 0,0 18,8 1,1 0,1 0,2 0,0 0,0	1,0 5,0 11,0 0,2 0,0 0,0 3,0 0,0	0,1 0,0 21,6 3,8 0,2 0,4 0,0 0,4	27,0 44,9 251,1 24,0 1,4 2,5 26,9 1,3	
2. Темпе-боллы* (рецепт): 4 шарика						
*Варианты замены:						
- Если нет времени на боллы, темпе можно просто разморозить, разрезать на кусочки, приготовить на пару в течение 15 минут, затем слегка подрумянить на сковороде без масла						
- тофу-стейки (как в пятницу)						
3. Салат:	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Помидор 100 г						
+ Мелко порезанный базилик и петрушка, 2 ст.л.						
+ На выбор: мята/ укроп/ зеленый лук						
+ Любые приправы, соль						
+ Тыквенное/ кунжутное/ маковое/ оливковое или другое масло холодного отжима						
+ Лаймовый сок						
16:30 Перекус		10,4	6,4	48	287,2	

1. Овощи порезать палочками:	100,0	1,3	0,1	6,9	35,0
Морковь 1 +	70,0	0,6	0,1	1,8	9,8
Огурец 1 шт +	40,0	0,4	0,0	0,8	5,2
Сельдерей 2 стебля +	50,0	0,7	0,1	2,5	13,0
Перец болгарский 1/2	80,0	3,8	5,5	16,0	128,8
2. Хумус (во Вкусвилл ок) 2 ст.л. - можно есть прямо овощными палочками или же его намазать на	45,0	3,6	0,6	20,0	95,4
3. Цельнозерновой хлеб/ хлебец 2 шт.					
19:00 Ужин		3,4	5,3	11,2	109
<u>Салат:</u>	30,0	0,5	0,3	0,8	5,1
Листья романо, айсберг (чем больше, тем лучше) + Грейпфрут 1 небольшой (тоненькую белую кожуру тоже едим) + Авокадо 1/4 + Перец болгарский 1/2 + Тыквенные семечки сырье 1 неполная ч.л.	100,0	0,7	0,2	6,5	35,0
	15,0	0,3	2,9	0,3	28,5
	70,0	0,9	0,1	3,4	18,2
	4,0	1,0	1,8	0,2	22,2
По желанию можно добавить свежие артишоки (подготовить их, отварить в течение 30 минут, очистить и порезать в салат)					
Подготовка:					
1) Замочить пшено 5 ст.л.					
2) Отварить фасоль до полной готовности (половина нужна для соуса на завтра, другая - на обед послезавтра)					
22:00 Отбой					
ИТОГО		85,6	73,1	244,1	1802,1



ЧЕТВЕРГ

Все уже получается

Нетто Белки Жиры Углеводы Энергия

💧 Два стакана теплой воды сразу после пробуждения

Чем чаще мы практикуем,
тем легче все получается с новым каждым разом

8:00 Солнечная каша со вкусом халвы

Отварить 5 ст.л. пшеничной крупы на воде (1 стакан) до полной готовности.
+ В процессе варки добавить
+ Изюм 1 ч.л.
+ Корицу 1/4 ч.л. и куркуму (на кончике)
+ В конце влить миндальное (или другое растительное молоко) ~1/2 стакана
- до желаемой консистенции

Далее: 1 ч.л. кунжутного убреча (пасты тахини) смешать с медом* 2/3 ч.л. и добавить в кашу, размешать

В готовую кашу:

+ Порезать нектарин или персик/ манго/ папайю/ абрикос.

+ Миндаль 3 шт. порезать на лепестки

*Мед можно заменить на сироп топинамбура/ кокосовый сахар/ ничего не добавлять.

200,0	15,9	11,4	3,3	66,0	342,4
250,0		0,3	3,3	30,5	150,0
	7,0	0,2	0,0	4,6	19,7
120,0		1,1	0,1	11,4	54,0
5,0		1,0	2,4	0,6	28,3
4,0		0,0	0,0	3,2	13,1

11:00 Второй завтрак

1. Тофники (рецепт)

Вариант замены:

Йогурт без сахара и добавок 200 г

+ 1 ст.л. гранолы

	22,2		16,9	66,6	315,1
250,0	22,1		16,9	63,1	298,6

2. Имбирный напиток:

1) Залить кипятком натертый на терке корень имбиря (вместе с соком) 1-2 ч.л., добавить 2 дольки лимона, листики мяты и ягоды: клюква или облепиха 1 ст.л.; щепотку корицы и по желанию молотую гвоздику и кардамон.

2) Настоять 3-5 минут

3) Процедить через марлю (предварительно можно взбить погружным блендером до однородности).

4) Добавить 1/2 ч.л. меда/ сиропа или пропустить этот шаг.

Пить горячим.

14:00 Обед

1. Булгур* отварной 5 ст. л.

*Варианты замены:
гречка/ перловка/ полба/
рис - микс бурого и басмати)

150,0	21,9	7,1	0,8	41,4	190,8
80,0		11,6	8,5	23,8	222,3
100,0		1,1	0,2	3,8	24,0
70,0		0,9	0,1	3,4	18,2
40,0		0,8	7,8	0,8	76,0

Помидоры черри 5 шт.

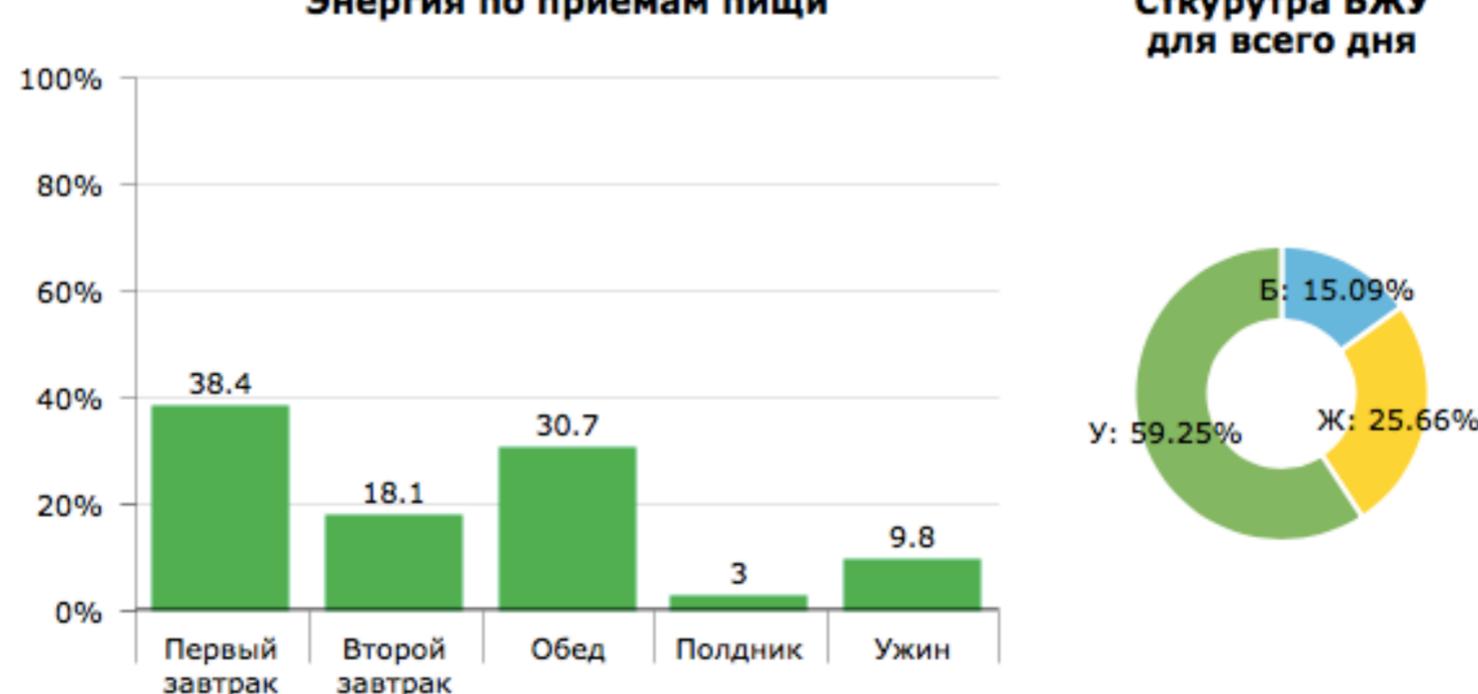
Перец болгарский 1/3

Лук репчатый 1/2

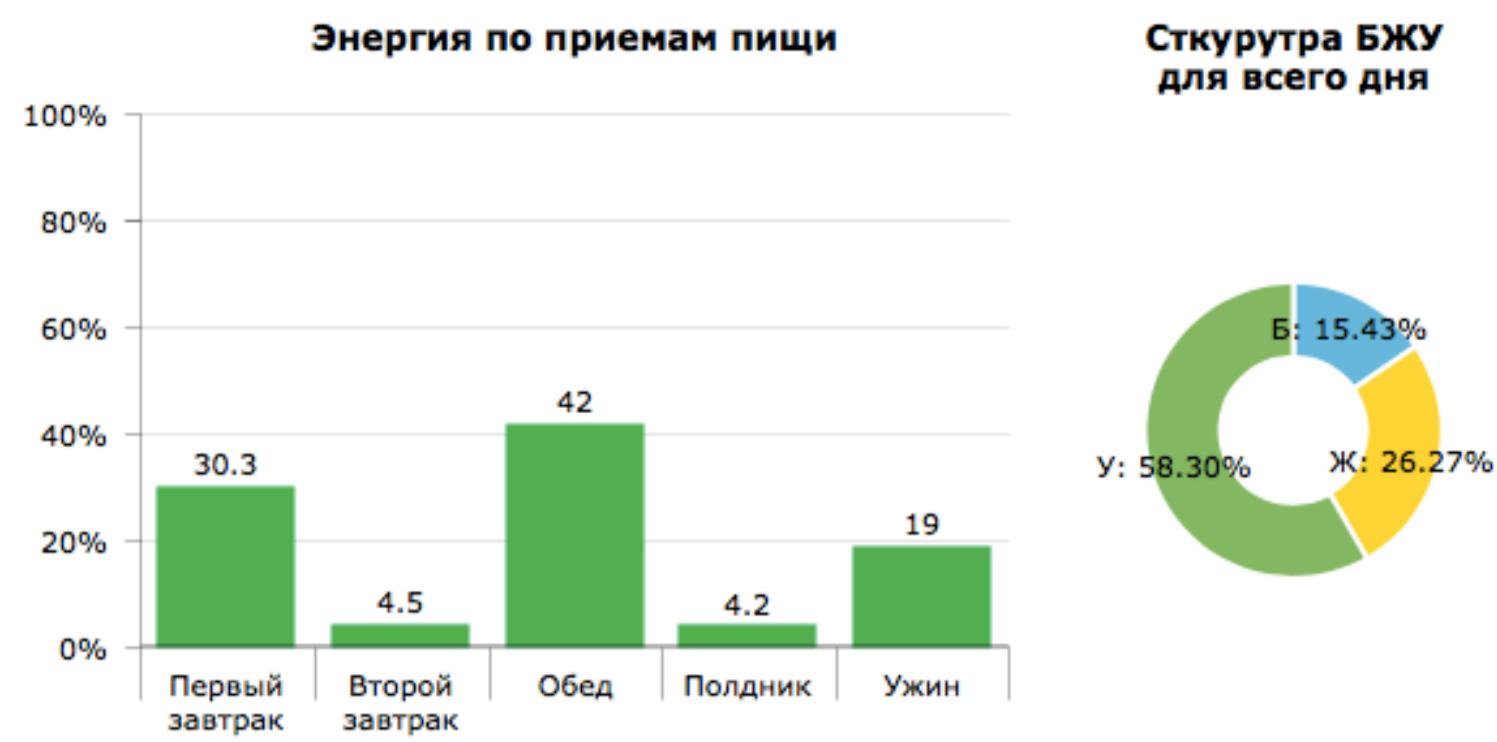
авокадо 1/3						
3. Листья на выбор: корн/ романо/ айсберг/ кейл/ фриссе						
4. Соус* из белой фасоли: в блендер: 1/2 стакана готовых бобов, 2 ч.л. кунжутной пасты, лимонный сок, 1 неполная ч.л. растительного масла, вода до консистенции, соль, любимые специи, по желанию чеснок.						
*Проще, без фасоли: смешать ложкой тахини, сок лимона и воду, по желанию добавить специи, соль или немного натурального сиропа	25,0	0,4	0,1	0,4	4,1	
*Еще вариант замены соуса: + Мягкий тофу 100-150 г + Кабачок сырой (этот ингредиент по желанию, понадобится 1 колечко толщиной 1 см) + Nutritonal Yeast 1 ст.л. + 1/4 авокадо + Соевый соус по вкусу						
16:00 Перекус		1,1	0,3	9,8	52,5	
Грейпфрут	150,0	1,1	0,3	9,8	52,5	
18:00 Ужин		12,7	6,4	21	169,9	
Овощи на пару или отварить/ прогреть на сковороде пару минут (не нужно сильно разваривать):	250,0	4,5	0,9	15,6	64,6	
	150,0	7,2	0,5	4,7	52,5	
	7,0	0,2	2,9	0,3	28,8	
Брокколи 150 -200 г Брюссельская капуста 100 г Семена подсолнечника (цельные или урбеч из них) 1 неполная ч.л.						
Заправка: лимонный сок + оливковое масло + горчица - все взбить	4,0	0,8	2,1	0,4	24,0	
22:00 Отбой						
ИТОГО		73,8	55,6	288,6	1741,3	

👉 Подготовка:

1) Замочить в 1/2 стакане воды семена конопли неочищенные - 1,5 ст. л.
2) Ячневую крупу 2 ст.л. (или цельный ячмень) соединить с овсянкой или миксом злаковых хлопьев 3 -4 ст.л.,
залиить на ночь 1 стаканом воды; утром промыть и следовать инструкциям по приготовлению завтрака



ПЯТНИЦА Полюбить процесс						
	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергия	
 Два стакана теплой воды сразу после пробуждения						
Йога						
8:00 Завтрак		14,5	13,6	76	508,1	
Залить 1 стаканом воды и <u>варить</u> в течение 7-10 минут:	10,0	3,1	4,9	0,4	59,9	
	60,0	1,3	1,7	9,2	57,6	
Семена конопли (1,5 ст.л.), Промытую яичневую крупу 2 ст.л. и Овсяные хлопья (или микс плющенных злаков) 3-4 ст.л.,	80,0	8,8	2,4	50,4	280,0	
В конце варки добавить 1 ч.л. кокосового сахара или натурального сиропа.	40,0	0,6	0,2	8,4	38,4	
+ Сверху порезать кружками 1/2 банана. + Любые орешки 1 ч.л.: кедровые/ грецкие/ пекан/ фундук/ миндаль	8,0	0,0	0,0	7,4	28,8	
↑ TOP						
В готовую кашу по желанию 1 ч.л. любого урбеча (из семян подсолнечника/ кунжута/ миндаля/ фундука/ кешью/ кокоса).	1,0	0,0	1,0	0,0	9,0	
Также дополнительно несколько пшиков кулинарного эфирного масла (ваниль + апельсин).	5,0	0,7	3,4	0,2	34,4	
10:30 Перекус		1,9	0,7	13,7	75,8	
Киви	100,0	0,8	0,4	8,1	47,0	
Кокосовая вода	150,0	1,1	0,3	5,6	28,8	
13:30 Будда-боул		32,9	23,9	82,8	703,4	
Выложить все ингредиенты по кругу в глубокую пиалу:	130,0	12,6	5,5	51,0	328,2	
	50,0	10,0	1,0	21,3	137,1	
Киноа отварная 5 ст.л. Фасоль отварная 50 г Гуacamоле (рецепт) 2 ст.л. Перец болгарский 1/2 Помидоры 50 г Редис 1-2 шт (тоненкими кружками) Петрушка 10 г (порезать мелко)	30,0	0,7	5,9	1,6	61,8	
Заправка 1 ст.л.: лимонный сок + оливковое масло + горчица	40,0	0,5	0,0	2,0	10,4	
+ Тофу-стейки: Тофу нарезать пластинками или кубиком, замариновать на 10-60 минут в смеси (по 1 ст.л.) соевого соуса и кунжутного/ другого масла, также по желанию в маринад можно добавить щепотку молотого перца чили. Пропитавшийся тофу обвалять в семенах кунжута и слегка обжарить на капле оливкового масла.	50,0	0,6	0,1	1,9	12,0	
	10,0	0,4	0,0	0,8	4,9	
	20,0	0,2	0,0	0,7	4,0	
	10,0	0,3	4,2	0,5	41,2	
	80,0	6,5	3,4	0,6	58,4	
	2,0	0,3	0,3	1,0	5,6	
	4,0	0,2	0,0	1,0	4,8	
	3,0	0,6	1,5	0,4	17,0	
	2,0	0,0	2,0	0,0	18,0	
15:00 Перекус 		0,6	0,5	15,5	70,5	
Груша	150,0	0,6	0,5	15,5	70,5	
18:00 Ужин		12,7	8,6	48,1	317,9	
<u>Спринг-роллы 4 шт. (рецепт)</u>						
Можно делать в рисовой бумаге/ нори или заворачивать в большие листья романо или пекинской капусты.	320,0	12,7	8,6	48,1	317,9	
22:00 Отбой						
ИТОГО		62,6	47,3	236,1	1675,7	



СУББОТА

Свободный день, питание по рекомендациям. Последний прием пищи не позднее 19-20:00

👉 Подготовка

- 1) 3-4 ч.л. семян чиа залить 1 ст.л. кокосового молока и 2 ст.л. воды, размешать и поставить на ночь в холодильник
- 2) Разморозить ягоды, если используете не свежие (см. рецепт завтрака)
- 3) Приготовить завтрак заранее (см воскресенье) или сделать это завтра утром за 10 минут ;)

ВЫХОДНОЙ!
Восстанавливаемся и получаем удовольствие



Нетто

Белки

Жиры

Углеводы

Энергия

💧 Два стакана теплой воды сразу после пробуждения

Йога

9:30 Быстрый завтрак		14,6	21,1	55	474,9	
Выкладывать в стакан/ баночку слоями: (можно делать перед сном и ставить в холодильник, но в таком случае гранола будет менее хрустящей):		25,0 30,0 50,0 40,0 30,0 50,0 20,0 20,0 25,0 20,0 20,0 20,0 10,0	4,1 0,5 0,4 0,3 3,3 2,1 0,2 0,2 0,4 2,2 0,8 0,3	7,7 4,5 0,2 0,2 4,2 0,8 0,1 0,1 0,1 2,8 0,3 0,1	10,5 0,8 2,7 3,3 14,7 3,0 1,5 1,5 5,3 9,8 1,2 0,7	128,0 45,6 14,0 18,4 110,1 28,5 8,8 8,8 24,0 73,4 11,4 3,9
1) чия 3-4 ч.л. + кокос. молоко 1 ст.л. + вода 1-2 ст.л. (соединить, смешать, ждем 5 минут, снова перемешать, выложить на дно стакана. Удобно готовить этот слой с вечера) 2) клубника 4-5 шт + малина 2 ст.л. - взбить в блендере, выложить следующим слоем поверх чия-пудинга 3) гранола 1-2 ст.л. 4) натуральный растительный йогурт 2-3 ст.л. 5) смородина + черника + банан (на слой 2-3 ст.л. смеси) 6) гранола 7) йогурт 1-2 ст.л. 8) любые ягоды для украшения						
11:00 Перекус		8,7	3,5	24,5	175,1	
Яблоко	130,0	0,5	0,5	12,7	61,1	
Растительный йогурт (соевый/ миндальный/ кокосовый)	200,0	8,2	3,0	11,8	114,0	
13:30 Обед		14,4	8,1	58	363	
1. Гречка отварная (зеленая или коричневая)	160,0	9,5	2,5	43,2	233,1	
2. Салат: Капуста белокочанная 150 г - мелко нацинковать + Капуста краснокочанная 150 г - нацинковать + Огурец 1 шт. соломкой + Редис 2-3 шт. + Укроп - щедрый пучок, мелко нарезать + Растительное масло холодного отжима 1 ч.л. + Соль, специи по желанию	150,0 50,0 100,0 60,0 10,0 5,0	2,7 0,4 0,8 0,7 0,3 0,0	0,2 0,1 0,1 0,1 0,1 5,0	7,1 2,6 2,5 2,0 0,6 0,0	42,0 13,0 14,0 12,0 4,0 44,9	
16:00 Сэндвич		15,2	9,9	22,9	250,3	
Цельнозерновой хлеб (см. список продуктов) 1,5 ломтика + сверху 1/3 авокадо ломтиками + на него посыпать Nutritonal Yeast 1 ч.л. (можно не использовать) + 2 кружка помидора + Тофу* Вкусвилл с зеленью (просто 2 пластинки отрезать и положить сверху. Если тофу без специй и доп. вкусов, можно замариновать его в соевом) + накрыть сэндвич сверху 2 зелеными листами романо или айсберга		50,0 20,0 5,0 50,0 100,0 6,0 10,0	2,9 0,4 2,8 0,6 8,1 0,3 0,1	1,4 3,9 0,3 0,1 4,2 0,0 0,0	16,6 0,4 1,6 1,9 0,7 1,5 0,2	100,0 38,0 18,8 12,0 73,0 7,1 1,4
Есть, держа двумя руками над тарелкой, и не стесняться :)						
19:00 Ужин		12,9	21,3	22,8	336,7	
1. Суп-пюре (рецепт) 2. Свежий салат: На выбор: романо/ корн/ латук/ фриссе/ шпинат/ готовый зеленый микс + Огурец + Стебель сельдерея 1 шт + Морковь (тонкими кружками или соломкой) + Тыквенные семена 1/2 ч.л. + Масло кунжутное/ другое - неполная ч.л.		350,0 40,0 100,0 70,0 70,0 5,0 4,0	8,7 0,7 0,8 0,6 0,9 1,2 0,0	14,3 0,4 0,1 0,1 0,1 2,3 4,0	12,7 1,1 2,5 1,5 4,8 0,2 0,0	219,2 6,8 14,0 8,4 24,5 27,8 36,0

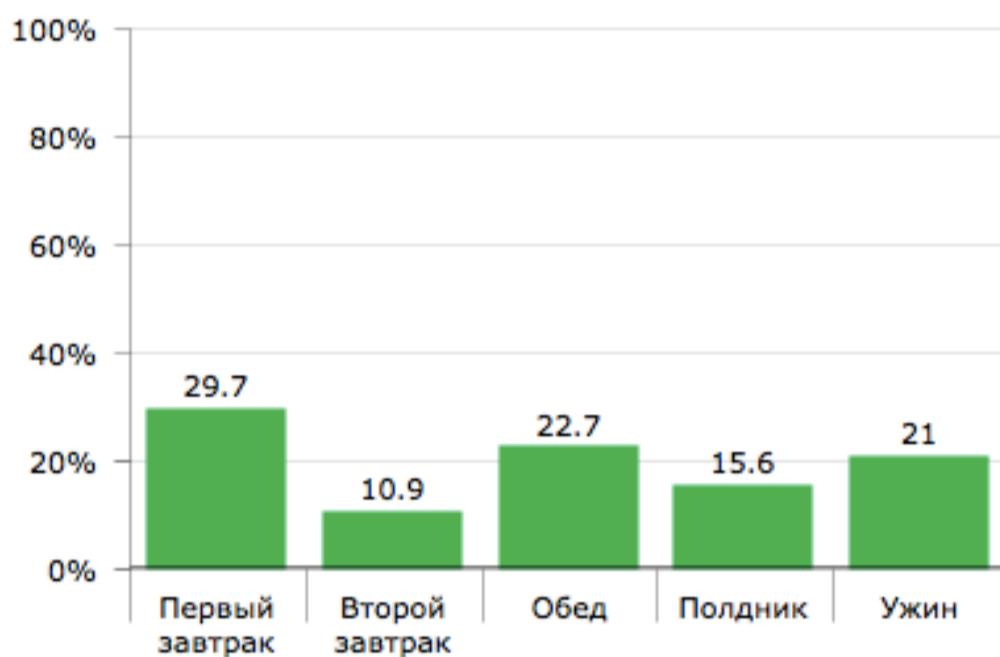
Подготовка:

- 1) 2/3 стакана зеленой гречки очень хорошо промыть и залить 1/2 стакана питьевой воды или сделать это утром
- 2) две (довольно крупные) свеклы натереть на самой мелкой терке и убрать на ночь в холодильник в открытом виде (половина пойдет в салат на завтрак, а вторая половина в смуси на полдник)
- 3) чернослив 2 шт: оставить на ночь в стакане питьевой воды
- 4) 2 чайные ложки неочищенных семян конопли залить 1/2 стакана воды, утром просто слить воду

22:00 Отбой

ИТОГО		65,8	63,9	183,2	1600
-------	--	------	------	-------	------

Энергия по приемам пищи



Структура БЖУ для всего дня

