



РЕКОМЕНДОВАННОЕ МЕНЮ 2



Составила **Оксана Злепко** – превентивный нутрициолог, фитнес-тренер, автор программ и семинаров. Создательница проекта Галатея. Общий стаж более 10 лет. Узнать больше об авторе и ее услугах можно на сайте <https://galatea.beauty/>



СОСТАВИЛА РЕКОМЕНДАЦИИ: ОКСАНА ЗЛЕПКО – ПРЕВЕНТИВНЫЙ НУТРИЦИОЛОГ,
ФИТНЕС-ТРЕНЕР, КООРДИНАТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОСНОВАТЕЛЬНИЦА
ПРОЕКТА ГАЛАТЕЯ.

	Завтрак 8:00–9:00	2й завтрак 10:00–11:00	Обед 12:00–13:00	Полдник 16:00–17:00	Ужин 18:00–19:00
пн	ночная овсянка «морковный пирог»	Фрукты по сезону 100г	запеченный хек с овощами		куриный салат <i>рецепт ниже</i>
вт	жареное яйцо + варенная/ консервированная фасоль 150г	творог 5% (150г) + курага/ чернослив 50г + сметана 15%	постный борщ с фасолью на курином или овощном бульоне		Овощная запеканка <i>рецепт ниже</i>
ср	гречневая каша + 1 вареное яйцо + микс салатов	фрукт (по сезону) кроме банана, винограда и дыни	куриные тефтели + овощной салат		Фаршированные грибы <i>рецепт ниже</i>
чт	омлет со шпиканом и помидором	орехи 20г + грейпфрут	запеканка из баклажана и цукини		куриная грудка (150г) + кабачок отварить и пюрировать +огурец
пт	бутерброд с куриной шинкой, огурцом и зеленью	зефир 1шт. / темный шоколад 2 квадратика	кускус с курицей и овощами		салат из красной капусты и суп пюре из кабачка <i>рецепты ниже</i>
сб	спаржевая фасоль с яйцом <i>рецепт ниже</i>	запеченное яблоко с творогом	лосось по- гречески <i>Рецепт ниже</i>		паста из кальмаров в соусе блю чиз <i>рецепт ниже</i>
вс	авокадо тост с лососем <i>рецепт ниже</i>	сырники 2–3шт с вареньем	суп овощной (рецепт в приложении) + салат из свежих овощей		рыба (150г) запеченная в духовке + овощи

СОСТАВИЛА РЕКОМЕНДАЦИИ: ОКСАНА ЗЛЕПКО – ПРЕВЕНТИВНЫЙ НУТРИЦИОЛОГ,
ФИТНЕС-ТРЕНЕР, КООРДИНАТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОСНОВАТЕЛЬНИЦА
ПРОЕКТА ГАЛАТЕЯ.

Рекомендации по питанию:

Желательно прийти к 3х разовому питанию, не выходит 3 едим 4, не выходит 4 – оставляем 5. Важно не голодать. Можно менять дни местами. Нельзя менять ужины с другими приемами пищи, но можно менять на ужины с других меню.

Если у вас проблемы с желчным пузырем или он отсутствует, то вам нужно кушать не менее 4х раз в день.

Стакан теплой воды натошак за 15-20 минут

Идеально употреблять несколько глоточков ежечасно.

Воду пить в любом случае, даже если это вы не любите. Понемногу по глоточку.

Важно понимать, что вода очищает сосуды, разжижает желчь (без нее нет усвоения жирорастворимых витаминов), помогает организму избавиться от накопленных продуктов распада. Воспринимайте принятие воды, как лекарство.

Кофе желательно употреблять отдельным приемом пищи. Не более 2х раз в день.

Важно жевать медленно! 34 раза чтобы пища полностью покрылась слюной. Так как в слюне содержатся ферменты, которые расщепляют еду. Можете класть кусочек пищи в рот и откладывать вилку с ножом.

Размер порции определяется по самоощущениям.

Сомневаетесь, тогда выполните такую практику:

Накладываем небольшую порцию, растягиваем пищу на 20–30 минут. По прошествию этого времени задаем вопрос: я голодна? Если ответ: да. Докладываем себе еще немного. Буквально за несколько дней ваша порция будет очевидной.

НЕ употреблять каши на ужин, как и любые мучные изделия!

НЕ наедаться до полного желудка, чтобы не растягивать его.

Понимаем, что чаще всего мы едим не потому, что мы голодны, а потому что испытываем, какой-либо эмоциональный дискомфорт (огорчение, обиду, злость, раздражение и т. п.) либо же усталость. Задумайтесь об своем эмоциональном состоянии во время приема пищи – это поможет сократить количество съеденного!

Рыбу выбирать лучше среднего или маленького размера.

СОСТАВИЛА РЕКОМЕНДАЦИИ: ОКСАНА ЗЛЕПКО – ПРЕВЕНТИВНЫЙ НУТРИЦИОЛОГ,
ФИТНЕС-ТРЕНЕР, КООРДИНАТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОСНОВАТЕЛЬНИЦА
ПРОЕКТА ГАЛАТЕЯ.

Активированные орехи – это любые орехи, замоченные в воде с вечера. Рекомендуется замачивать маленькое количество, которое вы съедите на следующий день (чтобы в них не успевала завестись плесень)



Рецепты



Куриный салат

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриная грудка 200г
1ст.л. оливкового масла
1 мягкий авокадо
Пучок свежего кориандра или
петрушки
100мл воды
2-3ст.л домашнего майонеза
Соль, черный перец
Сок ¼ лимона по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарежьте куриную грудку на ломтики толщиной в палец, посолите и обжарьте на оливковом масле с каждой стороны.

Добавьте на сковороду воду, накройте крышкой и готовьте на небольшом огне около 10 минут, пока кусочки курицы не станут мягкими.

Смешайте остывшую и мелко нарубленную курицу с размятым авокадо, порубленной, зеленью, майонезом. Посолите и поперчите по вкусу. Перед подачей полейте салат соком лимона для дополнительной свежести.

Фаршированные грибы

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 шампиньонов
100г бекона
100г творожного сыра
½ ч.л. копченой паприки
Соль, зелень для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте духовку до 180град., застелите противень бумагой для выпечки, смазанной маслом, а лучше силиконовым ковриком. Мелко порежьте бекон и обжарьте на сковородке до хрустящего состояния. Уберите кусочки бекона и в вытопившемся жире обжарьте мелко нарезанные ножки шампиньонов.

В миске перемешайте начинку – творожный сыр (лучше комнатной температуры), бекон, ножки шампиньонов, копченую паприку и щепотку соли. Разделите смесь на 6 частей и разложите в шляпки шампиньонов с горкой.

Запекайте грибы 20-25 минут до золотистого цвета верхушки. Подавайте, украсив зеленью – немного порубленного замороженного или свежего розмарина, тимьяна или даже петрушки только украсят блюдо.

Лосось по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ

300г филе лосося
1 маленькая фиолетовая
луковица
2 лимона
100г сыра фета
100г томатов черри
6-8маслин
Пара веточек свежего
укропа
50мл оливкового масла
½ ч.л. сухого орегано
½ ч.л. чили перца
соль, черный перец по
вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте духовку до 170 градусов,
разрежьте филе на 2 кусочка и обсушите
бумажными полотенцами. Приготовьте
противень с бумагой для выпечки или посуду
для запекания лосося, в котором его можно
подавать на стол, и миску для маринада.
Нарежьте фету кубиками и смешайте
маринад – оливковое масло, сок 1 лимона,
порубленный чеснок, орегано и чили перец.

Перемешайте с фетой и дайте постоять 10
минут, лучше в холодильнике. Подготовьте
рыбу. Выложите в форму для запекания ¾
луковицы, нарезанной кольцами и 1 лимон,
нарезанный дольками. Выложите сверху
филе лосося кожей вниз, посолите и
поперчите, немного сбрызните оливковым
маслом. Поставьте запекаться в духовку на
17-20 минут, до готовности.

Достаньте миску с маринованной фетой и
добавьте к ней порубленные томаты черри,
порезанные на кольца маслины,
измельченный укроп и остатки фиолетовой
луковицы Аккуратно перемешайте.
Подавайте готовый лосось с фетовой смесью
сверху – разложив по тарелкам или в той же
форме, в которой запекали.

Кус кус с курицей и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кускус 200г
Куриное филе 300г
Помидор 200г
Лук репчатый 80г
Морковь 80г
Корица молотая по вкусу
Куркума молотая 1/3 ч.ложки
Соль по вкусу
Масло подсолнечное 60мл
(4ст.ложки)
Петрушка свежая 10г
Вода кипятка 500мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук нарежьте мелкими кубиками, а морковь натрите на крупной тёрке.

В широкой и глубокой сковороде разогрейте 30 мл (2 ст. ложки) подсолнечного масла. Обжарьте сначала лук пару минут на сильном огне, затем добавьте морковь и обжарьте ещё 2 минуты.

Помидор промойте, удалите место роста плодоножки. Нарежьте томат некрупными кубиками и добавьте на сковороду. Обжариваем еще 3 минуты и перекладываем овощи в миску.

Куриное филе моем, режем небольшими кусочками. Доливаем на сковороду 2ст.ложки масла и обжариваем куриное филе 5 минут на большом огне. На этом этапе филе можно посолить. Возвращаем на сковороду овощи и тушим вместе с филе под крышкой на небольшом огне несколько минут.

Вливаем в овощи 500мл кипятка, добавляем куркуму, молотую корицу и соль. Делаем большой огонь и 5 минут помешивая варим бульон. Засыпаем кускус, стараясь равномерно распределить по всей сковороде, не перемешивая ингредиенты.

Накрываем крышкой, доводим до кипения и выключаем огонь. Оставляем кускус настаиваться 5-7 минут. Затем откройте крышку, кускус взрыхлите вилкой и все тщательно перемешайте.

Петрушку промойте, обсушите и измельчите, и добавьте к блюду.

Стручковая фасоль с яйцом

ИНГРЕДИЕНТЫ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Слегка обжарить/протушить фасоль на оливковом или сливочном масле, вбить яйцо. Можно добавить помидор, грибы и любую зелень.

Ночная овсянка «морковный пирог»

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья длительной
варки — 50 г
Морковь — 40 г
Банан — 80 г
Грецкие орехи — 10 г
Корица — по вкусу
Чернослив — 30 г
Растительное молоко — 200
мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В миску с хлопьями добавить нарезанный банан, натертую морковь, орехи, чернослив и корицу. Залить молоком. накрыть пленкой или крышкой, оставить на ночь. Употреблять на завтрак.

Паста из кальмаров в соусе блю чиз

ИНГРЕДИЕНТЫ

400г кальмаров – лучше
тушки, чем кольца
100г сыра с голубой
плесенью
100г творожного сыра
30г топленого или
сливочного масла черный
перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Подготовьте кальмары – разморозьте тушки и нарежьте в форме лапши – чем тоньше, тем лучше. Вскипятите воду с щепоткой соли.

Приготовьте соус – в хорошей антипригарной сковороде или небольшом сотейнике медленно растопите сыр с плесенью. Добавьте в него творожный сыр и помешивайте пару минут до объединения.

Опустите лапшу из кальмаров в кипящую воду и варите 1 минуту. Откиньте кальмары на сито и дайте воде стечь. Переложите лапшу к растопленному сыру, добавьте масло и перемешайте.

Разложите по тарелкам, присыпьте черным перцем.

Салат из красной капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Красная капуста 200-250 гр: мелко нашинковать красную капусту и ¼ репчатого лука, 1 ч.л. виноградного уксуса (чистый состав) и обмять руками в течении 1 минуты. Настоять 15 минут. Добавить порезанный соломкой отварной картофель 75 гр. Свежий шпинат 25 гр. Перемешать заправив 1 ч.л. нерафинированного масла.

Крем-суп из кабачка и шпината

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок — 90 г
Шпинат — 30 г
Чеснок — 2 г
Зелень — 10 г
Зеленый лук — 10 г
Лимонный сок по вкусу
(около 10 г)
Отварное киноа — 40 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить кабачок в течение 3-4 мин, снять с огня. Добавить шпинат, чеснок, зелень, зеленый лук, киноа. Пробить блендером. Добавить лимонный сок.

Овощная запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок/цукини 2шт
Помидор 2-3шт
Филейный фарш 200-300г
Лук репчатый 2шт
Молоко 100мл
Яйцо 1шт
Сыр твердый (можно козий)
50г
Соль, перец и другие
пряности по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Натираем кабачок на крупную терку, солим, даем постоять 15 мин, отжимаем излишнюю жидкость.

Помидор нарезаем кольцами, чем тоньше, тем лучше. Лук мелко шинкуем.

Смазываем форму подсолнечным маслом и выкладываем слоями: кабачок, филейный фарш, лук и по кругу. Можно слои присыпать тертым сыром, тогда сыра уйдет больше.

Овощная запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок/цукини 2шт
Помидор 2-3шт
Филейный фарш 200-300г
Лук репчатый 2шт
Молоко 100мл
Яйцо 1шт
Сыр твердый (можно козий)
50г
Соль, перец и другие
пряности по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Натираем кабачок на крупную терку, солим, даем постоять 15 мин, отжимаем излишнюю жидкость.
Помидор нарезаем кольцами, чем тоньше, тем лучше. Лук мелко шинкуем.
Смазываем форму подсолнечным маслом и выкладываем слоями: кабачок, филейный фарш, лук и по кругу. Можно слои присыпать тертым сыром, тогда сыра уйдет больше. Отдельно взбиваем яйцо + молоко и заливаем сверху запеканку. Можно ставить в разогретую духовку 180град до готовности (примерно 40 минут). По готовности украшаем тертым сыром, чтоб он расплавился. Можно добавить любимую зелень.

Морковный суп-пюре с чечевицей

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь 300 г
Лук репчатый 1 шт.
Чеснок 3 дольки
Чечевица оранж. ½ стакана
Бульон или вода 1,2 л
Мускат. орех. мол. ¼ ч.л.
Тимьян сушеный 1 ч.л.
Базилик листья 1 стл.
Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь очистить и нарезать кружочками, лук и чеснок очистить и порезать четвертинками.
Налить воду/бульон в кастрюлю, добавить морковь и готовить до мягкости, после добавить чечевицу, лук, чеснок, травы, и специи, посолить и варить до готовности. Суп взбить в блендере, прогреть на плите крем-суп и подавать немедленно, добавив капельку оливкового масла.

Яблочный творожник

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог обезжир. 250 г

Кефир 3 ст.л.

Яйцо куриное 2 шт.

Яблоко 300 г (3-4 шт.)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Взбить в блендере творог, добавить к нему кефир и перемешать.

Отдельно взбить яйца и добавить к творожной массе.

Яблоки очистить, мелко нарезать и добавить к массе.

Готовую смесь выложить в форму, смазанную маслом, запекать при 180 градусах до готовности (30-40 минут)

Запеканка из баклажанов и цукини

ИНГРЕДИЕНТЫ

Баклажан небольшой 1 шт.
Цукини крупные 2 шт.
Томаты 500 г
Сыр пармезан 2 ст.л.
Соус песто 2 ст.л.
Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баклажан нарезать вдоль слайсами шириной не больше 0,7см.

Посолить каждый кусочек и сложить один на другой. Оставить на полчаса, чтобы выделился сок. Пока можно приготовить томатный соус, потемнив на сковороде очищенные и нарезанные томаты с щепоткой соли в течение 10 минут.

Один томат можно оставить для украшения. Цукини разрезать пополам, затем каждую половинку на тонкие слайсы.

На дно керамической формочки выложить слой баклажанов. Каждый кусочек баклажана нужно перед этим промокнуть полотенцем, чтобы убрать сок.

На баклажаны выложить 1-2 ст.л. томатного соуса и 1-2 ч.л. соуса песто. Сверху выложить в один слой слайсы цукини, посыпать небольшим количеством сыра. Солить цукини не нужно, так как сыр дает соленый привкус.

Повторить слои: баклажан, томаты, песто, цукини, сыр, пока формочка не заполнится до краев. Украсить поверхность запеканки кружочками свежего томата.

Отправить формочку в духовку, разогретую до 180 градусов, на 45 минут.

Цветная капуста в кляре

ИНГРЕДИЕНТЫ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить цветную капусту 3 минуты в кипящей воде. Разделить на соцветия. Приготовить в миске кляр: разбить пару яиц добавить муки для густоты, соль, перец, приправы по вкусу. Обвалить каждое соцветие и выложить на предварительно смазанный подсолнечным маслом противень. Запекать до готовности при 180град.

Овощной суп (на курином бульоне)

ИНГРЕДИЕНТЫ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Варить куриный бульон (шкурку снимать), можно просто порезать филе, на кусочки и сразу бросить в бульон вместе с картошкой. Через 15 мин. добавляем тертую морковь и мелко порезанный лук.

Добавить немного любимой крупы: рис, гречка, овсянка, пшеничная, пшено.

В конце овощи: кабачок, цветная капуста (можно обычную), спаржа.

Варить до готовности. Соль по вкусу.

В конце варки добавить зелень: укроп или петрушку.