



МЕНЮ

Понеділок	Вівторок	Середа
Сніданок	Сніданок	Сніданок
морквяний сік канапки з яйцем, авокадо і зеленою цибулею смужки болгарського перцю	вівсянка з бананом та ківі	ячнева каша з полуницею і горіхами
II сніданок	II сніданок	II сніданок
малиновий коктейль з висівками та мигдалем	салат Цезар з лососем	житні грінки з моцарелою та помідором
Обід	Обід	Обід
м'ясо індика з чебрецем та розмарином з кашею та салатом	апельсинова- грейпфрутовий сік спагетті з соусом із червоної сочевиці	квашені огірки запечена тріска і батат-фрі
Вечеря	Вечеря	Вечеря
хліб з шинкою та помідором + сир з кісточками гарбуза	тортилья з куркою та помідорною сальсою	салат з козячим сиром, буряком та грушею

Сніданок

(572 ккал)

Морквяний сік 1/3 упаковки (120 мл.)

(54 ккал)

Канাপки з яйцем, авокадо і зеленою цибулею, палички болгарського перцю

- курячі яйця, цілі – 2 штуки (110г)
- авокадо – 1/2 штуки (70г)
- зелена цибуля – 2 ложки (10г)
- цільнозерновий житній хліб – 3 шматка (90г)
- червоний болгарський перець – 1/2 (120г)



Спосіб приготування:

Спосіб приготування: зварити тверде/напівтверде яйце. На тісто покласти шматки авокадо і яєць, посипати зеленою цибулею. Подавати зі смужками болгарського перцю.

(518 ккал)
1 порція

II сніданок

(390 ккал)

Малиновий коктейль з висівками і мигдалем

- 2% натуральний йогурт. 1 упаковка (200г)
- малина 1 і 1/2 шлянки (180г)
- мигдалеві пластівці – 2 столові ложки (20г)
- натуральний мед – 1 чайні ложки (12г)
- вівсяні висівки – 2 столові ложки (14г)



Спосіб приготування:

Спосіб приготування: все перемішати.

(390 ккал)
1 порція

Обід

(667 ккал)

Індичка з чебрецем і розмарином з кашею і салатом

- Ріпакова олія холодного віджиму – 1 столова ложка (10 мл)
- Зелена цибуля – 1/3 столової ложки (2 г)
- М'ясо індички без шкіри – 1 шт (220г)
- Оливкова олія – 2/3 столової ложки (7 мл)
- Червоний перець – 1/4 шт (60г)
- Помідор – 1 шт (150г)
- Чорний перець – 1 щіпка (1 г)
- Розмарин сушений – 1/3 чайної ложки (1 г)
- Чебрець сушений – 1 щіпка (1 г)
- Сіль біла – 1 щіпка (1 г)
- Ячна крупа, ячмінь – 8 столових ложок (80г)
- Лимонний сік – 1/2 столової ложки (3 мл)



Спосіб приготування:

Збризнути грудку індички олією і приправити перцем і щіпкою солі. Посипати чебрецем і розмарином. Приправлене м'ясо загорніть у фольгу і запікаємо в розігрітій до 180 градусів духовці. Випікати приблизно 20 хвилин. 5 хвилин до закінчення розгорніть м'ясо. Подавати з відвареною кашею і салатом. Салат: нарізати помідор і перець. Полити соусом вінегрет (оливкова олія, лимонний сік, майоран) і посипати подрібненою зеленою цибулею.

(667 ккал)
1 порція

Вечеря

(455 ккал)

Хліб з шинкою та помідором + сир з кісточками гарбуза

- Гарбуз, насіння, очищені – 1 столова ложка (10 г)
- Хліб житній цільнозерновий – 2 скибочки (60 г)
- Помідор – 1/2 шт (75г)
- Сир – 1 упаковка (200 г)
- Індичка шинка – 2 скибочки (30 г)
- Масло екстра – 1 чайна ложка (5 г)



Спосіб приготування:

Хліб намажте маслом і викладіть зверху шинку і нарізаний помідор. Змішайте сир з гарбузовим насінням. Харчова цінність

(455 ккал)
1 порція

Сніданок

(585 ккал)

Вівсянка з бананом і ківі

- Волоські горіхи – 5 шт (20г)
- Льон, насіння – 1 столова ложка (10 г)
- Банан – 1/2 шт (60г)
- Ківі – 1 шт (75г)
- Пластівці вівсяні – 5 столових ложок (50 г)
- Молоко питне 1,5% жирності – 1 плянка (240 мл)



Спосіб приготування:

Молоко закип'ятити і гарячим залити пластівці в тарілці. Відставити на деякий час, щоб пластівці розм'якшилися. Наріжте банан кружальцями. Ківі наріжте четвертинками, потім нарізати скибочками. Згодом розкладіть зверху решту інгредієнтів каші. Перед вживанням все перемішати. Коров'яче молоко можна замінити рослинним напоєм (наприклад, мигдалевим), без додавання цукру, збагаченим кальцієм.

(585 ккал)
1 порція

II сніданок

(447 ккал)

Салат Цезар з лососем

- Хліб житній цільнозерновий – 1 шматочок (30 г)
- Йогурт натуральний 2% жирності – 1/7 упаковки (25г)
- Майонез – 2/3 чайної ложки (10 г)
- Ріпакова олія – 1 чайна ложка (5 мл)
- Помідори черрі – 5 шт (100 г)
- Базилік сушений – 2 щіпки (2 г)
- Сир Моцарелла незбиране молоко – 2 скибочки (40г)
- Лосось копчена – 1/2 упаковки (50г)
- Лимонний сік – 1 столова ложка (6 мл)
- Салат ромен – 1/3 шт (150г)



Спосіб приготування:

Помийте салат ромен і порвіть його на дрібні шматочки. Копчений лосось наріжте широкими смужками приблизно 2 см. Наріжте хліб кубиками. На сковорідці розігрійте олію і обсмажте хліб до золотистої скоринки.

Майонез змішайте з йогуртом, 2 столовими ложками води, лимонного соку і сушеного базиліка. На тарілку покладіть листя салату, розрізані навпіл помідори і на лосось. Посипте шматочками сиру моцарела, полийте соусом і додайте грінки.

(447 ккал)
1 порція

Обід

(704 ккал)

Індичка з чебрецем і розмарином з кашею і салатом Апельсиново-грейпфрутовий сік 1/2 склянки (125 мл)

(53 ккал)

Спагетті з соусом із червоної сочевиці

- Сочевиця червона, насіння сухі – 5 столових ложок (50 г)
- Цибуля – 1/4 шт (25г)
- Часник – 2/3 зубчики (3 г)
- Цільнозернові макарони – 1 склянка (80 г)
- Оливкова олія – 1 столова ложка (10 мл)
- Помідор – 2 шт (300г)
- Чорний перець – 1 щіпка (1 г)
- Сіль біла – 1 щіпка (1 г)
- Помідори сушені в олії – 3 скибочки (21г)



Спосіб приготування:

Промиту сочевицю засипати в окріп та варити 15 хвилин. Подрібнити цибулю і часник обсмажити на сковорідці з оливковою олією, потім додати до вареної сочевиці. В каструлю додати нарізані помідори (свіжі і сушені) і спеції, потім змішайте блендером в однорідний соус і далі варити близько 15 хвилин. Готовий соусом полити зварені макарони.

(667 ккал)
1 порція

Вечеря

(431 ккал)

Тортилья з куркою та помідорною сальсою

- Куряча грудка без шкіри – 3/4 шт (150г)
- Цибуля червона – 1/4 шт (25г)
- Часник – 1/3 зубчика (2 г)
- Томатний концентрат 30% – 1/2 чайної ложки (7г)
- Оливкова олія – 1/2 столової ложки (5 мл)
- Помідор – 1/2 шт (75г)
- Листя коріандру сушені – 1 щіпка (1 г)
- Майоран сушений – 1 щіпка (1 г)
- Чорний перець – 1 щіпка (1 г)
- Салат айсберг – 2 листочки (80г)
- Сік лайма – 1/2 столової ложки (3 мл)
- Цільнозерновий корж – 1 шт (60г)



Спосіб приготування:

М'ясо нарізати соломкою, полити однією чайною ложкою олії і посипати перцем і майораном. Відкладіть приблизно на 10 хвилин, потім розігрійте сковорідку і обсмажте м'ясо поки не стане червоним. Додайте томатну пасту і обсмажте ще трохи. Відкладіть м'ясо, щоб охолонуло і додайте подрібнений коріандр. Салат айсберг порвіть на менші шматочки. Викласти на тортільї м'ясо і листя салату – щільно закрутіть. Поруч помістіть помідорну сальсу.

Сальса: помідори і цибулю ріжемо дрібними кубиками і перекладаємо в миску, додаємо дрібно нарізаний коріандр, сік лайма, часник.

(455 ккал)
1 порція

Сніданок

(533 ккал)

Пшоняна каша з полуницею та горіхами

- Волоські горіхи – 5 шт (20г)
- Пшоно – 7 столових ложок (70 г)
- бджолиний мед – 1 чайна ложка (12 г)
- Полуниця – 1 склянка (150 г)
- Грецький йогурт, нежирний – 6 столових ложок (120 г)



Спосіб приготування:

Пшоняну кашу кілька разів промити водою, потім варити згідно інструкції на упаковці. У зварену кашу додайте мед і трохи підігрійте разом (приблизно 2 хвилини), перемішуючи кашу. Відкладіть з плити і додайте горіхи, йогурт і полуницю та перемішайте. Подавайте одразу.

(533 ккал)
1 порція

II сніданок

(429 ккал)

Житні грінки з моцарелою і помідором

- Хліб житній цільнозерновий – 3 і 1/2 скибочки (105г)
- Помідор – 1 шт (150г)
- Базилік сушений – 2 щіпки (2 г)
- Орегано сушений – 2 щіпки (2 г)
- Сир Моцарела, молоко частково знежирене – 3 шматки (60 гр)



Спосіб приготування:

На хліб викладіть скибочки помідорів, сиру моцарела та посипати зеленню. Запекати в духовці 5–10 хвилин 200 градусів, поки сир не розплавиться.

(429 ккал)
1 порція

Обід

(711 ккал)

- Квашені огірки (20 ккал) 3 штуки (180 г)
- Запечена тріска і фрі-батат (691 ккал) 1 порція
- Огірок – 2/3 шт (100г)
- Оливкова олія – 1 столова ложка (10 мл)
- Чорний перець – 1 щіпка (1 г)
- Редиска – 2 шт (30г)
- Сіль біла – 1 щіпка (1 г)
- Тріска свіжа, філе без шкіри – 1 і 2/3 шт (250г)
- Салат зелений, листя – 2 листки (10г)
- Батат – 2 штуки (470г)



Спосіб приготування:

Очистіть батат і наріжте його, як картоплю фрі. Помістіть його у миску та додайте оливкову олію, спеції та перемішайте. Викладіть на пекарський папір і запікайте при 180 градусах 30–40 хвилин. Приправте рибу сіллю і перцем та покладіть в духовку після 20–25 запікання батату. Наріжте овочі та подавайте з рибою та бататом-фрі.

(711 ккал)
1 порція

Вечеря

(489 ккал)

Салат з козячим сиром, буряком та грушею

- Волоські горіхи – 3 шт (12 г)
- Буряк – 1/2 шт (50г)
- Цільнозерновий хліб – 3/4 скибочки (30 г)
- Груша – 1/2 шт (75г)
- Натуральний мед – 1 чайна ложка (12 г)
- Гірчиця – 1/2 чайної ложки (5 г)
- Оливкова олія – 1 столова ложка (10 мл)
- Чорний перець – 1 щіпка (1 г)
- Сир козячий м'який – 1/3 шт (50г)
- Сіль біла – 1 щіпка (1 г)
- Мікс листя салату – 4 жмені (100 г)



Спосіб приготування:

Буряк помити, а потім поставити в духовку на годину при 200 градусах. Після того, як вийняли з духовки охудіть і очистіть від шкірки. Можна приготувати його в каструлі, але тоді він втратить більше смаку та цінних властивостей. Перекладіть суміш салату в миску. Грушу очистити, нарізати невеликими шматочками. Буряк нарізати тонкими скибочками, горіхи подрібнити. Інгредієнти додайте в салат, а потім додайте подрібнений козячий сир. У склянку наливаємо оливкову олію, додаємо гірчицю і мед. Все ретельно перемішайте до утворення однорідної консистенції. Полити салатною заправкою. Подавайте з хлібом. Буряк можна запекти/зварити напередодні і зберігати в холодильнику.

(489 ккал)
1 порція



Використані продукти | Діапазон днів: День 1 / День 2 / День 3

Зернові продукти

Хліб цільнозерновий 30г (3/4 скибочки)
Хліб житній цільнозерновий 285г (9 і 1/2 шматочків)
Пшоно 70г (7 столових ложок)
Крупа ячна, ячмінь 80г (8 столових ложок)
Цільнозернові макарони 80 г (1 склянка)
Висівки вівсяні 14 г (2 столові ложки)
Пластівці вівсяні 50 г (5 столових ложок)
Цільнозернова тортілья 60 г (1 шт)

Овочі

Батат 470г (2 шт.)
Буряк 50г (1/2 шт.)
Цибуля 25 г (1/4 шт.)
Цибуля червона 25г (1/4 шт.)
Часник 5 г (1 зубчик)
Мікс листя салату 100г (4 жмені)
Огірок 100г (2/3 шт.)
Огірки мариновані 180г (3 шт.)
Перець червоний 180г (3/4 шт.)
Помідор 750г (5 шт.)
Помідори черрі 100г (5 шт.)
Помідори сушені в олії 21г (3 скибочки)
Редиска 30г (2 шт.)
Салат Айсберг 80г (2 листа)
Салат ромен 150г (1/3 шт.)
Салат зелений, листя 10г (2 листа)
Сочевиця червона, насіння сухе 50г (5 столових ложок)
Зелена цибуля 12 г (2 і 1/3 ст)

Молоко і набіл

Грецький йогурт нежирний 120 г (6 столових ложок)
Йогурт натуральний 2% жирності 225г (1 і 1/4 упаковка)
Молоко питне 1,5% жирності 240 мл (1 скло)
Сир козячий м'який 50г (1/3 шт.)
Сир Моцарелла, частково знежирене молоко 60 г (3 скибочки)
Сир Моцарелла незбиране молоко 40г (2 скибочки)
Сир 200 г (1 упаковка)

М'ясо і яйця

Яйця курячі цілі 110г (2 шт.)
Грудка індички без шкіри 220г (1 шт.)
Куряча грудка без шкіри 150г (3/4 шт.)
Індича шинка 30 г (2 скибочки)

Олії та жири

Масло екстра 5 г (1 чайна ложка)
Рапсова олія 5 мл (1 чайна ложка)
Олія рапсова холодного віджиму 10 мл (1 столова ложка)
Оливкова олія 42 мл (4 і 1/4 столових ложки)

Цукор і солодощі

Мед натуральний 36г (3 чайні ложки)

Риба та морепродукти

Тріска свіжа, філе без шкіри 250г (1 і 2/3 штук)
Лосось копчений 50г (1/2 упаковка)

Фрукти, горіхи та насіння

Авокадо 70г (1/2 шт.)
Банан 60г (1/2 шт.)
Гарбуз, насіння очищене 10 г (1 столова ложка)
Груша 75г (1/2 шт.)
Ківі 75г (1 шт.)
Льон, насіння 10г (1 столова ложка)
Малина 180г (1 і 1/2 склянки)
Мигдаль, пластівці 20г (2 столові ложки)
Горіхи волоські 52г (13 шт.)
Полуниця 150г (1 склянка)

Напої

Сік морквяний 120 мл (1/3 упаковки)
Апельсиново-грейпфрутовий сік 125 мл (1/2 склянки)
Лимонний сік 9 мл (1 і 1/2 столової ложки)
Сік лайма 3 мл (1/2 столової ложки)

Приправи

Базилік сушений 4г (4 щіпки)
Томатний концентрат 30% 7г (1/2 чайної ложки)
Листя коріандру сушене 1 г (1 щіпка)
Майоран сушений 1 г (1 щіпка)
Майонез 10 г (2/3 чайної ложки)
Гірчиця 5 г (1/2 чайної ложки)
Орегано сушений 2 г (2 щіпки)
Перець чорний 5 г (5 щіпок)
Розмарин сушений 1 г (1/3 чайної ложки)
Сіль біла 4 г (4 щіпки)
Чебрець сушений 1 г (1 щіпка)



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI