

Меню с рецептами на 10 дней по системе «Минус 60»



ДЕНЬ 1

☆**Завтрак:** все, что угодно - 250 -350 гр. Да-да, вот то, о чем вы только что подумали - это тоже можно!
Напиток (любой) - 1 стакан.

Если завтрак был ранний (в 6-7 утра), устройте перекус 50 гр (тоже чем угодно)

☆**Обед** - общий вес – 250-350 гр: **Не обязательно есть все, можно выбрать что-то одно.**

Помидоры с зеленью

Состав:

Томаты (лучше черри) – 200 гр

Зелень – 40 гр

Соль, чеснок, бальзамический уксус по вкусу.

Приготовление:

Зелень мелко порубить, черри разрезать на половинки, соединить, выдавить чеснок, добавить соевый соус, бальзамический уксус, соль, перемешать



Щи зеленые

Состав:

мясо на косточке 600 гр

кабачки 2 шт

щавель 2 пучка

яйца вареные из расчета 1 шт на порцию

сметана

зелень

соль, специи по вкусу.

Приготовление:

Сварить мясной бульон с целой луковицей, посолить, процедить, отделить мясо от кости. Нарезать кабачки кубиками, засыпать в бульон, довести до кипения, добавить нашинкованный щавель, довести до кипения и тут же снять с огня. Если чуть переварить, то щавель становится не вкусный. Оставить настаиваться 30 минут.

За это время кабачки впитывают в себя вкус щавеля и приобретают незабываемый вкус!!!

Отдельно отварить яйца. Яйца крошить непосредственно в тарелку, добавить греческий йогурт.



Котлеты паровые под белым соусом

Состав:

Любое нежирное мясо (у меня свинина) – 1 кг

Лук – 4-5 шт

Любимые специи, соль

Состав белого соуса:

Кефир – 200 мл или замените на йогурт!

Зелень – 30 гр

чеснок, перец, соль по вкусу

Фарш: свинину и лук мелко порубить, добавить любимые специи, соль. Сформировать котлеты, варить на пару 30 минут.

Соус: в йогурт или кефир порубить зелень, добавить перец, чеснок, соль



● **напиток:**

Чай любой/кофе б/с - 1 стакан

☆ **между обедом и ужином:**

Чай/кофе без сахара и молока - в любом количестве

☆ **Ужин - общий вес 250-350 гр**

● **Шашлык**

Состав:

Любое мясо - 2 кг

Лук – 3-5 шт

Соевый соус по вкусу

Лимонный сок 2-3 ст ложки

Чеснок

Соль, перец, другие специи по вкусу

Зелень (у меня кинза, укроп, петрушка)

Бедро индейки порезать на куски. Лук нарезать мелко, засыпать солью и хорошо "пожамкать" рукой, чтобы он выделил сок, дать постоять 15 минут.

В мясо добавить соевый соус, нарезанный лук вместе с выделившимся соком, чеснок, перец, соль, лимонный сок, перемешать.

Убрать в прохладное место минимум на 2 часа.

После выложить на противень, поставить в разогретую духовку и запекать до подрумянивания. Важно не передержать, индейка готовится быстро! Можно готовить на костре на решетке.

Готовый шашлык засыпать зеленью.



● **напиток:**

Чай/кофе без сахара - 1 стакан, можно выпить красного сухого вина 1-2 бокала

Примечание: питье в общий вес не считается, но не желательно пить больше 1 стакана, чтобы не растягивать желудок.

На обед не обязательно готовить все, достаточно чего-то одного и не забывайте - все три приема пищи должны быть примерно равными по объему и насыщаемости.

Если готовите только суп, то он должен быть густой

ДЕНЬ 2

завтрак- все, что Вы любите есть на завтрак. Размер порции 250-350 гр плюс 200-300 мл любого напитка.

Если завтрак был в 5-6 утра, то устройте перекус часов в 11 50 гр любимого и желанного продукта.

☆ **Обед** - общий вес – 250-350 гр: **Не обязательно есть все, можно выбрать что-то одно**

Борщ с мясом без картошки

Сварить мясной бульон (я варю так: кладу мясо на косточке в кастрюлю, заливаю холодной водой, довожу до кипения, 5-7 минут кипит, после сливаю воду, мою мясо и кастрюлю, опять заливаю холодной водой и варю на умеренном огне).

В готовый бульон кладу нашинкованную капусту, довожу до кипения, варится около 5 минут, после закидываю пассерованные лук с морковью с добавлением томатной пасты, как закипит - ещё где-то 5 минут варится. Затем кладу нарезанную отварную свёклу (свёклу я отвариваю в пароварке до полуготовности, а потом заливаю холодной водой и оставляю на 20 минут), лимонный сок либо бальзамический уксус (он более насыщенный по вкусу), можно добавить обычный уксус, это тоже не возбраняется, приправы (лавровый лист, перец), чеснок, соль. Довожу до кипения и выключаю. Готовому борщу нужно дать настояться минимум 2 часа



плов без масла

Состав: 1 кг нежирной свинины или говядины, 500 гр лука, 500 гр моркови, 1 кг пропаренного риса, соль, смесь специй для плова, чеснок 1 головка

Положить в раскаленный сухой казан мясо и на сильном огне обжарить, добавить лук, немного обжарить, после морковь и снова обжарить.

Посолить, добавить приправы, засыпать промытый и обсушенный пропаренный рис, разровнять, залить кипятком так, чтобы вода покрывала рис 1-1,5 см. Накрыть крышкой, убавить огонь и готовить 40 минут, не открывая крышку. После открыть крышку и воткнуть в плов вдоль разрезанные на 2-4 части зубчики чеснока по всей поверхности. Закрыть крышку и через 5 минут выключить огонь. Дать настояться 30 минут, после вытащить чеснок и перемешать плов.



Салат можно сделать из любых овощей, заправить 1 ч.л. любого растительного масла, либо йогуртом.



Не обязательно готовить все, можно приготовить одно блюдо. Общий размер обеда 250 – 350 гр без учета жидкости

Напиток: любой чай, кофе без сахара

Чтобы не растягивать желудок, жидкость ограничьтесь 1 стаканом. Пейте чай, кофе без молока и сахара спустя час-два после обеда

Между обедом и ужином: любой чай, кофе без сахара

Ужин - 200 гр творога, 300 мл апельсинового фреша

Вы не любите творог? Попробуйте залить обычный творог до 5% жирности апельсиновым свежавыжатым соком!



Напиток: любой чай, кофе без сахара

После ужина можно пить зеленый чай, кофе, воду.

ДЕНЬ 3

☆ **Завтрак:** все, что угодно - 250 -350 гр

Между завтраком и обедом:

чай/кофе без молока и сахара, вода в неограниченном количестве

☆ **Обед** - общий вес – 250-350 гр: **Не обязательно есть все, можно выбрать что-то одно, но помните о насыщаемости. Есть нужно столько, чтобы к ужину был аппетит.**

ВАЖНО! На обед картофель, бобовые, макароны, хлеб едим отдельно от мяса, т.е. если Вы обедаете указанными продуктами, то мясо уже нельзя ни на первое, ни на второе. Бульон тоже не должен быть мясной.

Картошку и макароны на обед можно редко, не чаще 1 раза в 7-10 дней

Овощной суп

Состав: картофель, цветная капуста, брокколи, морковь, лук, сушёные овощи (морковь, лук-порей, сельдерей), 2 ст. ложки масла, соль, лавровый лист, укроп

Воду вскипятить, засыпать нарезанный кубиками картофель, сушёные овощи, варить минут 15. После добавить пассированные в 2-х ст. л. растительного масла лук с морковью, положить лавровый лист, посолить, поварить 5 минут, затем добавить цветную капусту и брокколи. После закипания варить 5-7 минут и снять с огня. Дать настояться полчаса.



Рагугуй.

состав: 2 кабачка (лучше цуккини), 2 баклажана (можно и без них), 4-5 больших помидора, 2 луковицы, 1 болгарский перец, зелень (у меня петрушка), 1 ст. ложка растительного масла, 3 зубчика чеснока (можно больше или меньше по вкусу), соль, перец

1. Вымытые баклажаны нарезаем кольцами, солим, оставляем на 30 минут
2. Разогреваем сковороду, заливаем 1 ст. ложку масла и пассируем лук
3. В пассированный лук добавляем мелко нарезанный болгарский перец, тушим около 5 минут
4. 2 помидора нарезаем кусочками и размалываем в блендере. Добавляем в лук с перцем
5. Варим соус 5-7 минут, солим, перчим
6. В конце варки соуса добавляем чеснок и зелень
7. Нарезаем кабачки и помидоры кольцами одинаковой толщины. Баклажаны к этому времени уже будут готовы и мягкие
8. Укладываем овощи в форму, чередуя их. Если помидор по диаметру больше, то можно порезать его на полукольца.
9. Сверху заливаем соус
10. Отправляем наш рататуй в духовку, готовим при температуре около 200 градусов приблизительно 40-60 минут.
11. Достаем из духовки готовый рататуй, посыпаем тертым сыром и отправляем в духовку на пару минут, чтобы сыр расплавился
12. Подавать рататуй можно со сметаной или йогуртом натуральным. Я ела без них, с картофельным пюре.



Винегрет

Состав:

Свёкла - 5 шт

Картофель - 4 шт

Морковь - 3 шт

Лук - 1 шт

Горох консервированный без сахара (я отварила замороженный, при варке добавила лимонный сок и соль) 200 гр

Маринованные огурчики - 200 гр

Квашеная капуста - 150 гр

Растительное масло - 1 ст ложка (у меня нерафинированное)

Соль по вкусу (я не добавляю)

Красная луковичка, зеленый лук, укроп для украшения

Свёклу, картофель, морковь отварит неочищенными. Я готовлю овощи в микроволновке. Картошку в течение 10 минут, морковь готовлю в полиэтиленовом пакете, чтобы она не потеряла сочность - 7 минут, Свёклу тоже в пакете - 20 минут. Далее вместе с пакетом погружаю в холодную воду до полного остывания.

Овощи очищаю, нарезаю кубиками, смешиваю. Чтобы свекла не сильно красила, добавить масло и перемешать, затем добавить все овощи.



Напиток: чай/кофе без сахара, можно с молоком – 1 стакан (вес жидкости не включаем в 250-350 гр)

Можно съесть фрукт из перечисленных (вес фрукта входит в общий вес обеда 250-350 гр)

1. Яблоко
2. Цитрусовые
3. Сливы
4. Киви
5. Арбуз
6. Чернослив
7. Ананас

☆ между обедом и ужином:

Чай/кофе без сахара и молока - в любом количестве

☆ Ужин - общий вес 250-350 гр

Морской окунь с апельсинами

Ингредиенты:

- филе морского окуня 2 штуки
- апельсины 1 штука
- перец черный молотый по вкусу
- укроп сушеный по вкусу

Приготовление:

1. Включить духовой шкаф на режим гриль с конвекцией, 200 градусов по Цельсию.
2. Филе окуня помыть и выложить на разделочную доску. Разрезать каждое филе поперек на 2 части.
3. если готовить на обед, то можно дополнительно сбрызнуть маслом
4. Разрезать апельсин на дольки. 2 дольки выдавить на рыбу, еще 4 - положить на каждое филе.
5. Переложить рыбу на 2 листа фольги.
6. Поперчить, посыпать сухим укропом, либо выложить веточки свежего.
7. Завернуть конвертом. Выложить на решетку духовки.
8. Через 20 минут раскрыть створки конверта и оставить рыбу в духовке еще на 5-8 минут для образования корочки.



После ужина – горячий зеленый чай при возникновении желания перекусить

ДЕНЬ 4

☆**Завтрак:** все, что угодно - 250 -350 гр

Между завтраком и обедом:

чай/кофе без молока и сахара, вода в неограниченном количестве

☆**Обед** - общий вес – 250-350 гр: **Не обязательно есть все, можно выбрать что-то** одно

Салат можно на обед до 14.

Томаты – 150 гр

По 1 ч.л. – растительного масла, бальзамического уксуса, соевого соуса, зелень по желанию

Помидоры нарезать, немного размять вилкой, добавить масло, уксус, соевый соус, перемешать)



И еще одно блюдо из свежих томатов:

Томатный крем-суп «Аля-гаспачо»

Состав: (на 2 порции)

Помидоры (лучше черри) – 200 гр

Масло живое растительное – 1 ст. ложка

Лимонный сок – 1 ст.л.

Чеснок, соль по вкусу

Приготовление:

Томаты измельчить в блендере до однородной массы (я не заморачиваюсь снимать кожуру, все и так отлично перемалывается).

Не выключая блендер, влить тоненькой струйкой масло.

После выключить блендер, добавить чеснок, соль, лимонный сок, зелень



Кабачки в омлете (на обед)

Состав:

1 томат

2 кабачка

2 яйца

200 мл молока

1-2 зубчика чеснока

1 ст ложка раст масла

соль, специи по вкусу

Кабачки и помидор нарезать кубиками, чуть обжарить на растительном масле. Залить взбитой смесью яиц с молоком и специями, чесноком накрыть крышкой, готовить 4-5 минут.

Очень люблю это блюдо за вкус и простоту!!!



Напиток: чай/кофе без сахара, можно с молоком – 1 стакан (вес жидкости не включаем в 250-350 гр)

☆ между обедом и ужином:

Чай/кофе без сахара и молока - в любом количестве

☆ Ужин - общий вес 250-350 гр

Отбивная за 5 минут

Простейший способ приготовления отбивной на ужин!

Нежирную свинину отбить и обжарить на сухой обязательно предварительно раскаленной (!) сковороде. ВАЖНО сначала хорошо накаливать сковороду, тогда мясо внутри будет сочным.

Солить, перчить после жарки, так мясо останется сочным.

К отбивной хорошо подходит смесь из лимонного сока, чеснока, зелени и соли.



После ужина – горячий зеленый чай при возникновении желания перекусить

ДЕНЬ 5

☆**Завтрак:** все, что угодно - 250 -350 гр.

☆**Обед** - общий вес – 250-350 гр: **Не обязательно есть все, можно выбрать что-то одно**

Салат с черемшой, свеклой и фетой

Ингредиенты

свекла запечённая или отварная - 300 грамм

пучок свежей черемши - 100 грамм

салатные листья - 100 грамм

фета - 50 грамм

оливковое масло - 10 мл

бальзамический уксус (лимонный сок) - 15 мл

соль,

чёрный молотый перец

Приготовление

Свеклу нарезать тонкими ломтиками, произвольно измельчить черемшу и листья салата, добавить кусочки феты и заправить соусом из растительного масла, бальзамического уксуса, перца и соли.



Щи из квашеной капусты

Состав: свинина на кости, капуста квашеная, лук, морковь, кетчуп, сушёные овощи(корень сельдерея, лук-порей,морковь), растительное мало 1,5 ст.ложки, сушёные зонтики укропа, лавровый лист, перец, соль.

Сварить бульон, положить квашеную капусту, сушёные овощи, пассированные лук с морковью и кетчупом, варить на медленном огне 20 минут, за 10 минут до готовности положить зонтики укропа, лавровый лист, посолить, поперчить.



Котлеты по-французски

Состав:

Для фарша:

Нежирная свинина 1 кг

Лук 2 шт

1 ст.л. раст масла

Чеснок, перец, соль

Соус:

Кетчуп 1 ст.л.

Майонез 1-2 ст л (можно и без него, добавить только мягкий творог или греческий йогурт)

Мягкий творог или йогурт 4 ст л.

Для начинки:

Лук - 2 шт

Томаты - 2 шт

Сыр - 100 гр

Лук для фарша порезать, пассировать в 1 ст.л. раст масла, остудить, соединить с мясом и перекрутить. В фарш выдавить чеснок, посолить по вкусу, добавить специи (у меня только перец)

Оставшийся лук и томаты порезать кружочками.

Смешать кетчуп майонез и мягкий творог.

Из фарша сделать лепешки и положить на противень, смазать соусом, положить лук и снова смазать соусом. После выложить помидоры и густо выложить оставшийся соус, посыпать тертым сыром.

Выпекать в духовке 25 минут на средней температуре



☆**между обедом и ужином:**

Чай/кофе без сахара и молока - в любом количестве

☆**Ужин - общий вес 250-350 гр**

Отварная гречка с овощами.

Гречка

Болгарский перец

Огурцы

Зелень

В качестве приправы можно использовать лимонный сок, бальзамический уксус



ДЕНЬ 6

☆**Завтрак:** все, что угодно - 250 -350 гр

Если завтрак был ранний (в 6-7 утра), устройте перекус до 12 50 гр (тоже чем угодно)

☆**Обед** - общий вес – 250-350 гр: **Не обязательно есть все, можно выбрать что-то одно**

салат "Любимый"

Вкусный и простой салатик!;))

Ингредиенты:

- 2-3 помидора

- свежий ананас

- 2 куриные грудки

-зелень (по вкусу)

Приготовление:

Режем все на кубики покрупнее, заправляем системным майонезом.

Приятного аппетита!



Рассольник

Состав:

Вода 2,5 л

2 кусочка мяса на косточке

Рис 0,5 стакана

1 морковь

1 небольшая луковица

1 ст.л. масла для пассировки лука и моркови

100 маринованных огурцов

10 гр сушеных белых грибов

Соль, перец, лавровый лист, молотые зерна укропа

Сварить мясной бульон.

Положить сушеные грибы, варить 30 минут, добавить рис. После того как рис сварится до полуготовности, добавить маринованные огурцы, а через 10 минут пассированные лук с морковью. Посолить, за 10 минут до готовности добавить лавровый лист, перец и молотые зерна укропа. Оставить потомиться на огне 10 минут.

Подавать с йогуртом



Пирог "Нежность"

Цветная капуста – 1 шт

2-3 луковицы

Нежирный фарш (свинина+говядина)

500 гр творога

1 стакан молока или кефира

Перец, чеснок, соль – по вкусу

Цветную капусту погрузить в кипящую воду и отварить до полуготовности.

Остудить, разобрать на соцветия.

Лук мелко нарезать, обжарить на 1 ст.л. масла.

В фарш добавить соль, перец, чеснок, остывший обжаренный лук, перемешать.

Фарш уложить в форму, сверху в фарш по всей поверхности положить соцветия капусты.

Творог и кефир (молоко) взбить в блендере, толстым слоем соуса смазать всю поверхность пирога.

Запечь в духовке 50-60 минут при умеренной температуре.



●напиток:

Чай любой/кофе можно с молоком, но б/с - 1 стакан

☆**между обедом и ужином:**

Чай/кофе без сахара и молока - в любом количестве

☆**Ужин - общий вес 250-350 гр**

Теплый салат из языка и зелени.

Состав:

Язык – 300 гр

Зелень петрушки 20 гр

Соевый соус по вкусу

Отварной язык очистить, нарезать в теплом виде, добавить рубленную зелень и соевый соус



Чай/кофе без сахара - 1 стакан

Примечание: питье в общий вес не считается, но не желательно пить больше 1 стакана, чтобы не растягивать желудок.

На обед не обязательно готовить все, достаточно чего-то одного и не забывайте - все три приема пищи должны быть примерно равными по объему и насыщенности.

Если готовите только суп, то он должен быть густой

ДЕНЬ 7

☆**Завтрак:** все, что угодно - 250 -350 гр

Если завтрак был ранний (в 6-7 утра), устройте перекус 50 гр (тоже чем угодно)

☆**Обед** - общий вес – 250-350 гр: **Не обязательно есть все, можно выбрать что-то одно**

Салат "Системный Цезарь"

Состав:

Куриная грудка отварная – 150 гр

Болгарский перец – 1 шт

Китайская капуста – 100 гр

Помидор – 1 шт

Йогурт натуральный – 3 ст.л.

Зелень, чеснок, соевый соус – по вкусу

Все порезать, заправить йогуртом, добавить чеснок, соевый соус, украсить зеленью



Суп с фрикадельками

Свинина 0,5 кг

Лук - 300 гр

Рис - 0,5 стакана

Бульон мясной - 2 л

Сливки 10% - 200 мл

Раст масло 1 ст.л

Соль, специи, чеснок по вкусу

Сварить мясной бульон.

Сделать фарш, обжарить лук на 1 ст.л. растительного масла, отварить рис - все перемешать, посолить, добавить перец.

Сформировать фрикадельки и опустить в бульон, варить 7-10 минут, добавить сливки, чеснок и снять с огня



Капуста тушеная

Состав: курица без кожи и жира, капуста, морковь, лук, болгарский перец, кетчуп, соль, специи.

Процесс приготовления:

Разогреть чугунную посуду, положить курицу и слегка обжарить без масла, добавить лук, выделится сок, в котором немного потушить мясо под закрытой крышкой. Затем добавить морковь и снова потушить минут 5, после болгарский перец и кетчуп, опять потушить почти до готовности курицы, далее положить капусту и закрыть крышку, после того как капуста пустит сок –перемешать, посолить, добавить приправы и тушить до готовности. Я люблю хрустящую капусту, поэтому тушу её не долго, минут 10-15.



●напиток:

Чай любой/кофе б/с

☆**между обедом и ужином:**

Чай/кофе без сахара и молока - в любом количестве

☆**Ужин - общий вес 250-350 гр**

Творог – 200 гр

Огурцы – 200 гр

Зеленый лук – 20 гр

Чеснок, соль, перец – по вкусу

Огурцы натереть на терке, лук нарезать, выдавить чеснок, все перемешать, посолить по вкусу.



●напиток:

Чай/кофе без сахара можно с молоком - 1 стакан

Примечание: питье в общий вес не считается, но не желательно пить больше 1 стакана во время приемов пищи, чтобы не растягивать желудок.

На обед не обязательно готовить все, достаточно чего-то одного и не забывайте - все три приема пищи должны быть примерно равными по объему и насыщаемости.

Если готовите только суп, то он должен быть густой

ДЕНЬ 8

☆**Завтрак:** все, что угодно - 250 -350 гр

☆Обед - общий вес – 250-350 гр: **Не обязательно есть все, можно выбрать что-то одно**

Салат Лайт"

Продукты

салатный микс - 30-40 г
консервированная рыба в собственном соку (тунец, сайра) - 100 г
помидорки черри 3-4 шт. или половина обычного - 100 г
паприка - 1 небольшая полоска 20 г
твердый сыр - 50 г
соевый соус
масло оливковое или виноградной косточки - 1/2 ч.л.
соль, перец

На тарелку выкладываем горкой любой салатный микс, который вам по душе. Сверху - размятую вилкой рыбу, на неё и вокруг зелени помидорки черри, разрезанные на 4 части, или обычные, порезанные средними кусочками, сверху натираем 50 г сыра и украшаем паприкой или 5-6 маслинами. Немного подсаливаем (не пересолите, в рыбе уже есть соль!), немного перчим, сбрызгиваем соевым соусом и, по желанию, маслом.

Легкий и быстрый салатик готов! К нему рекомендую добавить гарнир - до 100 г гречки или риса.



Суп с фрикадельками и цветной капустой

Состав:

мякоть говядины - 400 г,
фасоль зеленая стручковая - 200 г,
капуста цветная - 300 г,
лук 1 шт.
паприка 1 шт.
морковь 1 шт.
сельдерей 1 шт.
чеснок 2 дольки,
зелень укропа
соль, перец по вкусу

Приготовление:

Мясо пропустить через мясорубку 2-3 раза.

Добавить в фарш соль, перец, немного воды и тщательно перемешать.

Сформировать шарики размером с грецкий орех.

Капусту и фасоль выложить в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить и поперчить, варить до полуготовности (минут 5-10).

Морковь натереть на терке, лук, сельдерей и паприку мелко нашинковать,

Фрикадельки опустить в овощной бульон, через 3 минуты добавить нарезанные овощи.

Довести суп до кипения и варить при среднем кипении минут 15.

За 5 минут до готовности супа добавить измельченный чеснок, зелень.

Дать супу немного настояться и подавать.



☆**между обедом и ужином:**

Чай/кофе без сахара и молока - в любом количестве

☆**Ужин - общий вес 250-350 гр**

Шейка запечёная в мультиварке

Состав: шейка свиная, чеснок, перец, лавровый лист, соль

Мясо натереть солью, перцем, нашпиговать чесноком, оставить на ночь в холодильнике. На следующий день положить в мультиварку и запекать в режиме тушение в течение 4-х часов. Я перевернула через 2 часа.



ДЕНЬ 9

☆**Завтрак:** все, что угодно - 250 -350 гр

☆**Обед** - общий вес – 250-350 гр: **Не обязательно есть все, можно выбрать что-то одно**

Салат с тунцом на обед

В кольцо для сервировки выкладываем слоями.

Немного отварного риса.

Тертый сыр

Отварную рыбку

Тертый белок.

Так же режем помидорчик и огурчик.

Для соуса смешиваем в блендере вареный желток+горчица+1ч.л масла+немного бальзамического уксуса и любимые специи.

Поливаем наш салатик соусом и посыпаем зеленью.



Системная солянка

На 8-9 порций:

Состав:

Вода - 2,5 л

Копченые ребра - 200 гр

Мясо на косточке - 700 гр

Огурцы маринованные - 100 гр

Курица отварная - 400 гр

Ветчина - 150 гр

Лук - 2 шт

Масло - 1 ст.л

Томатная паста - 2 ст л

Чеснок, соль, перец, лавровый лист - по вкусу

Можно добавить оливки, но у меня дети их не любят

В холодную воду положить мясо на косточке, ребра и целую луковицу, варить до готовности пока мясо не отстанет от кости. Не забывать снимать пену при варке.

После вытащить все кости, добавить припущенные на масле огурцы, пассированный лук с томатной пастой.

В конце варки добавить специи, соль по вкусу.

Снять кастрюлю с огня, сверху собрать весь жир, выдавить чеснок через пресс, оставить настаиваться 30 минут



Шашлычки из сёмги в горчично-лимонном маринаде

Ингредиенты:

Филе семги - 500 грамм;

Чеснок - 2 зубчика;

Укроп - 1 пучок (30гр);

Сок лимона - 3 ч. ложки;

Цедра лимона - 1 ч. ложка;

Горчица - 1ст. ложка;

Перец болгарский -1/2 штуки;

Лук репчатый - 1 шт. (не большой);

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

1. Смешать нарезанный укроп, горчицу, сок и цедру лимона, соль, перец и измельченный чеснок.
2. Добавить семгу, порезанную на куски для шашлыка и оставить минут на 30.
3. Надеть замаринованные кусочки рыбы на шпажки, чередуя с луком и болгарским перцем.
4. Выложить на противень, смазанный маслом (1 чайная ложка на порцию) или застеленный пергаментом и запечь при 200 градусах (недолго) минут по 15 с каждой стороны.



☆ между обедом и ужином:

Чай/кофе без сахара и молока - в любом количестве

☆ Ужин - общий вес 250-350 гр

Десерт для сладкоежек

Состав:

2 яблока

200 гр 5% творога

4 шт чернослива

корица по вкусу

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину, в середину яблока выложить творог и чернослив, запекать 40 минут в мультиварке.

Готовые яблоки посыпать корицей



ДЕНЬ 10

☆ **Завтрак:** все, что угодно - 250 -350 гр

Завтрак: самые вкусные вкусности, какие только пожелаете – 300 -400 гр

☆ **Обед** - общий вес – 250-350 гр: **Не обязательно есть все, можно выбрать что-то одно**

Салат "креветки с овощами"

Состав:

Креветки 500 гр

Перец разных цветов 2 шт,

огурец 2 шт

Листья салата пучок

Соевый соус, лимонный сок, соль по вкусу

Креветки отварить, очистить. Перец, огурцы, порезать, салат порвать. Смешать все ингредиенты, заправить лимонным соком и соевым соусом, подсолить по вкусу.



Ши зеленые

Состав:

мясо на косточке 600 гр

капуста 500 гр

щавель 2 пучка

яйца вареные из расчета 1 шт на порцию

сметана

зелень

соль, специи по вкусу

Сварить мясной бульон с целой луковицей, посолить, процедить, отделить мясо от кости. Нашинковать капусту, засыпать в бульон, довести до кипения, варить до готовности капусты, добавить нашинкованный щавель, довести до кипения и тут же снять с огня. Если чуть переварить, то щавель становится не вкусный. Оставить настаиваться 30 минут.

Отдельно отварить яйца. Яйца крошить непосредственно в тарелку.

При желании можно добавить зажарку из лука и моркови на 1 ст. ложке раст масла, но я люблю чистый щавелевый вкус, без всяких добавок кроме вареного яйца, сметаны и зелени.



Запеченая тыква с говядиной и черносливом

Ингредиенты:

Гречка 2 стакана

1 морковь

1-2 луковицы

специи, соль

С курицы снять кожу и видимый жир, нарезать небольшими кусочками, лук нарезать кубиками, морковь на терке, гречку промыть.

Все соединить, добавить специи, соль, залить водой, чтобы вода прикрывала на 2 см и поставить на режим «плов» или «каша»



☆ между обедом и ужином:

Чай/кофе без сахара и молока - в любом количестве

☆ Ужин - общий вес 250-350 гр

Творожное искушение.

250 г творога 5%

немного натурального йогурта 5%

3 шт. свежего чернослива

1 апельсин

1 киви

1 яблоко

Творог и йогурт взбить блендером.

Добавить порезанные кубиками фрукты.

Перемешать. Вазочку затянуть пищевой пленкой, выложить в нее творожную массу, закрыть и убрать в холодильник для охлаждения. Перед подачей освободить от пленки, перевернуть на тарелочку.

