NUTRILITE™

РЕЦЕПТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Эксперты бренда Nutrilite™ выделили несколько общих проблем в питании современного человека. Это недостаток клетчатки (овощей, листовой зелени), качественного белка (особенно растительного), перекос омег в сторону омега-6 с недостатком омега-3, а также поливитаминная недостаточность. С учетом этих данных предлагаем варианты блюд для полноценного функционального питания, которые включают необходимые нашему организму продукты. В меню также включены сезонные продукты: листья одуванчика, щавель, крапива, ревень, черемша, молодая капуста.

Совет

На рынке представлен протеин с различными вкусами, в коммерческих целях обогащенный соответствующими вкусовыми добавками, не всегда натуральными. Вы же можете сделать 2-3 вкусовых варианта самостоятельно, разложив смеси протеина по баночкам и используя его по необходимости. Например, можно перемешать протеин с ванилью, какао или корицей — и использовать для приготовления завтраков или десертов. Второй вариант — смешать протеин со специями для приготовления мяса, чесночным порошком, сушеной зеленью, и добавлять эту смесь в мясной и рыбный фарши.

Калории/Белки/Жиры/Углеводы
(данные указаны для 100 г готового блюда)

День #1

ЗАВТРАК

для кексов: 139/16,1/4,9/8,7
для моркови: 35,6/1,3/0,7/6,8

ПРОТЕИНОВЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС. ТЕРТАЯ МОРКОВЬ С ИНУЛИНОМ

КЕКСЫ:

- Отруби ржаные ..... 4 ст. л.
- Nutrilite™ Протеиновый порошок 20 г
- Какао ..... 1 ст. л.
- Яйцо куриное ..... 1 шт.
- Молоко растительное или коровье ..... 6 ст. л.
- Ванилин, корица, мед или стевия ..... по вкусу
- Немного соды (погашенной лимонным соком) или разрыхлитель

МОРКОВЬ:

- Морковь крупная ..... 1 шт.
- Масло растительное ..... 1 ч. л.
- Nutrilite™ Смесь пищевых волокон с инулином ..... 1 саше

1. Смешиваем все сухие ингредиенты, добавляем яйцо и тщательно размешиваем. Затем вливаем молоко и замешиваем тесто.
2. Тесто разливаем по формочкам (или в кружки), которые можно использовать в СВЧ. Выпекаем на максимальной мощности 3–4 минуты.
3. Морковь натираем на мелкой терке, всыпаем саше инулина, перемешиваем, даем постоять 5 минут, чтобы волокна разбухли.
4. Подаем с чайной ложкой растопленного масла гхи или кокосового масла.

ОБЕД

139/16,1/4,9/8,7

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ЗИРОЙ

- Чечевица красная или желтая ..... 2/3 стакана
- Картофель (средний) ..... 1 шт.
- Лук репчатый ..... ½ шт.
- Морковь ..... ½ шт.
- Масло оливковое ..... 1 ст. л.
- Красный болгарский перец ..... 1 шт.
- Помидор ..... 1 шт.
- Nutrilite™ Протеиновый порошок ..... 20 г (по желанию)
- Зира, соль, чеснок, бальзамический крем ..... по вкусу

1. Лук шинкуем, морковь очищаем и натираем на крупной терке.
2. В кастрюлю с толстым дном наливаем масло и тушим лук с морковью.
3. Заливаем водой, добавляем мелконарезанный картофель, затем нарезанный на кусочки перец. Помидор очищаем от кожицы, режем на кубики, добавляем к супу. Готовим до мягкости картофеля.
4. В конце добавляем соль и зиру. Их можно растолочь в ступке для запаха, по желанию добавить бальзамический крем и чеснок. Для густоты можно в конце добавить разведенный в небольшом количестве воды протеин.
5. Взбиваем блендером, разливаем по тарелкам. Можно украсить льняными семечками и рубленой зеленью. Подавать с льняными крекерами или ржаными сухариками.

УЖИН

139/16,1/4,9/8,7

ВОСХИТИТЕЛЬНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С МОРСКОЙ РЫБОЙ

- Капуста брюссельская (замороженная) ..... 400 г
- Рыба морская (треска, минтай, пикша), филе ..... 300 г
- Лимон ..... ½ шт.
- Соус песто ..... 1 ст. л.
- Масло оливковое ..... 2 ст. л.
- Смесь трав (французская или итальянская)
- Белый перец, соль ..... по вкусу

1. Капусту, не размораживая до конца, разрезаем ножом на половинки.
2. Опускаем в кипящую, чуть подсоленную воду на 2-3 минуты.
3. Прогреваем на сковороде оливковое масло со специями, травами и чесноком. Добавляем половинки капусты, готовим до румяности.
4. В это время разделанные тушки некрупной морской рыбы солим, посыпаем белым перцем, изнутри смазываем соусом песто. Можно вложить дольки лимона или веточку тимьяна.
1. Делаем из фольги лодочки с бортиками и выкладываем рыбу, верх оставляем открытым. Запекаем в духовке 20-25 минут при температуре 200 - 210 °С.

Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Свойства ингредиентов не являются свойствами БАД NUTRILITE™. БАД является дополнительным источником питательных веществ. БАД не является пищезаменителем.
БАДЫ NUTRILITE™ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ

Калории/Белки/Жиры/Углеводы
(данные указаны для 100 г готового блюда)

День #2

ЗАВТРАК — 114/14,5/5,9/5,3

БЕЛКОВЫЙ КЮКЮ С ЗЕЛЕНЬЮ

Яйцо куриное	3-4 шт.	Масло топленое	1,5 ч. л.
Греческий йогурт	1,5 ст. л.	Лук зеленый	1 пучок
Шпинат	1 пучок	Nutrilite™ Протеиновый порошок	20 г
Укроп	1 пучок	Соль, перец	по вкусу

1. Зелень мелко рубим.
2. Яйца взбиваем и перемешиваем с зеленью и протеином.
3. Добавляем соль и перец по вкусу.
4. Выкладываем на сковороду с растопленным маслом и готовим под закрытой крышкой. Можно перевернуть, как омлет, если сковорода хорошего качества.

ОБЕД — 179,4/18,1/3,2/13,7

СОБА С БРОККОЛИ И ИНДЮШАТИНОЙ

Филе индюшатины	170 г	Лук репчатый	1 шт.
Соба (гречневая лапша)	80 г	Масло оливковое	1 ст. л.
Брокколи (разделенная на небольшие соцветия)	1 шт.	Красный болгарский перец	1 шт.
		Соевый соус, белый кунжут	

1. Лук режем кубиками и тушим до прозрачности на оливковом масле.
2. Добавляем нарезанную полосками индюшатину, через 5-8 минут — нарезанный полосками красный болгарский перец и брокколи.
3. Добавляем по вкусу соевый соус и белый кунжут.
4. Собу отвариваем без соли до полуготовности.
5. Добавляем к индейке, тушенной с овощами, собу и немного томим, чтобы лапша пропиталась вкусами. При необходимости можно влить немного жидкости, которая осталась при варке собы, и соевый соус.

УЖИН — 99,7/9,4/4,8/5

ФАРШИРОВАННЫЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕРЕЦ

Крупные разноцветные перцы	3-4 шт.	Морковь	½ шт.
Фарш из нежирного мяса или птицы	350 г	Масло оливковое	2 ч. л.
Рис дикий отварной	2 ст. л.	Nutrilite™ Протеиновый порошок	20 г
Помидоры	2-3 шт.	Лавровый лист	1 шт.
или томатная паста	1 ст. л.	Чеснок, специи, соль, перец по вкусу	
Лук репчатый	½ шт.	Небольшой пучок любимой зелени (укроп, кинза, петрушка, зеленый лук)	

1. Лук и морковь мелко шинкуем, затем тушим на оливковом масле. Зелень мелко рубим, соединяем с луком, фаршем и рисом. Добавляем специи, соль, хорошо вымешиваем.
2. Перцы очищаем от плодоножек, если очень крупный – разрезаем вдоль и начиняем, как лодочки, фаршем.
3. Выкладываем перцы в глубокий сотейник.
4. Помидоры надрезаем крест на крест, обдаем кипятком, снимаем кожицу, режем кубиками.
5. Посыпаем перцы томатами, немного подливам воды и тушим до готовности. За 15 мин до окончания добавляем мелко рубленый чеснок и лавровый лист.

Калории/Белки/Жиры/Углеводы
(данные указаны для 100 г готового блюда)

День #3

ЗАВТРАК — 121/16,3/4,9/12,3

КАБАЧКОВЫЙ РУЛЕТ С КРАСНОЙ РЫБОЙ И УКРОПОМ. ЯЙЦО ПАШОТ

Кабачки	200 г
Слабосоленая красная рыба (кета)	60 г
Яйцо куриное	1 шт.
Мука овсяная	2 ст. л.
Мука льняная	2 ст. л.
Кефир 2,5%	100 г
Nutrilite™ Протеиновый порошок	20 г

1. Кабачки натираем на крупной терке, сок отжимаем.
2. Соединяем с мукой, яйцом, протеином, кефиром и выпекаем два блинчика.
3. Укроп мелко рубим. Рыбу нарезаем тонкими ломтиками.
4. Кабачковые блинчики посыпаем зеленью, выкладываем рыбу, сворачиваем в рулетик. Подаем с яйцом пашот.

ОБЕД — 156,4/18,1/3,2/13,7

СУП ЩАВЕЛЕВЫЙ ВЕСЕННИЙ (SORREL SOUP)

Куриный или овощной бульон	500 мл
Сельдерей, корень	50 г
Морковь	1 шт.
Яйца	2шт.
Помидор	1 шт. (по желанию)
Щавель	большой пучок
Зелень и сметана для подачи	по желанию

1. В бульон опускаем морковь и сельдерей, нарезанные соломкой. Варим до полуготовности.
2. Щавель промываем, режем полосками шириной примерно 1 см.
3. Яйца слегка взбиваем вилкой.
4. Взбитые яйца вводим тонкой струйкой в бульон, создавая воронку.
5. Добавляем нарезанные кубиками помидоры, варим 2-3 минуты.
6. В последнюю очередь кладем молодой щавель, через 3-4 минуты снимаем с огня. Подаем с зеленью и сметаной.

УЖИН — для тефтелей: 128/18,1/3,7/5; для салата: 76/3,2/5,4/5,8

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ВЫСОКОБЕЛКОВЫЕ. САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

ТЕФТЕЛИ:

Рыба морская (фарш)	300 г
Яйцо	1 шт.
Nutrilite™ Протеиновый порошок	20 г
Лук репчатый	½ шт.
Морковь	½ шт.
Лук зеленый (перья)	2-3 шт.
Масло оливковое	1 ч. л.
Специи для рыбы, соль, перец	
Яйцо куриное	1 шт.
Лук красный сладкий	¼ шт.
Свежемолотый черный перец	

САЛАТ:

Листья одуванчика	500 г

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

Чеснок	1 зубчик
Дижонская горчица	1 ст. л.
Масло оливковое или кунжутное	3 ст. л.
Бальзамический уксус	по вкусу
Соль	

1. Лук и морковь мелко шинкуем, тушим на оливковом масле.
2. Рыбное филе прокручиваем, солим, добавляем яйцо, лук с морковью, рубленые перья лука и протеин. Если рыбный фарш постный (из нежирной рыбы), то можно добавить несколько чайных ложек оливкового масла.
3. Вымешиваем, формируем фрикадельки размером с мячик для гольфа, выкладываем в паровую корзину. Готовим 15-20 минут.
4. Листья одуванчика промываем. Можно залить холодной соленой водой и дать постоять 2-3 часа, чтобы ушла горечь или обдать кипятком. Обсушиваем.
5. Яйцо варим, чистим, нарезаем четвертинками.
6. Соединяем все ингредиенты для заправки. Лук нарезаем тонкими полукольцами. Выкладываем листья, сверху на них кладем лук и поливаем заправкой. Украшаем яйцом.

Калории/Белки/Жиры/Углеводы
(данные указаны для 100 г готового блюда)

День #4

ЗАВТРАК — 59/8,3/1,9/11

«СОЛНЕЧНАЯ» ТЫКВА С ПРОТЕИНОМ, КОРИЦЕЙ И СЕМЕЧКАМИ

Тыква (очищенная)	400 г
Изюм	горсть
Тыквенные семечки	20 г
Цедра лимона	½ шт.
Nutrilite™ Протеиновый порошок	20 г
Nutrilite™ Смесь пищевых волокон с инулином	1 саше
Масло топленое или кокосовое	1 ч. л.
Корица, гвоздика	по вкусу

1. Тыкву очищаем, нарезаем кубиками, готовим на пару или провариваем в небольшом количестве воды.
2. Толчем ступкой. Добавляем протеин, инулин, изюм, специи, цедру, масло.
3. Подаем теплой, сверху посыпаем семечками, корицей и гвоздикой.

ОБЕД — 119,4/18,1/3,2/13,7

СУП ИЗ КРАПИВЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Куриные грудки	2 шт.
Сельдерей, корень	50 г
Морковь небольшая	1 шт.
Лук	1/2 шт.
Помидор	1 крупный или 2 мелких
Яйцо куриное большое	1 шт.
Молодая крапива	300 г
Картофель	1 шт. (по желанию)
Масло топленое	2 ч. л.
Чеснок	2 зубчика
Nutrilite™ Протеиновый порошок	20 г
Соль, перец	по вкусу

1. С грудок срезаем мясо, перекручиваем для фарша. Остов грудок заливаем 1 литром воды и варим бульон с луком и морковью.
2. Крапиву рубим, удаляя жесткие стебли.
3. Фарш соединяем с чесноком, протеином и яйцом. Добавляем соль и перец. Формируем фрикадельки.
4. В сотейнике растапливаем масло, тушим до прозрачности лук, добавляем картофель, нарезанный кубиками, корень сельдерея и слегка подрумяниваем. Добавляем половину бульона и варим на медленном огне 10 минут. Добавляем крапиву и варим еще 10 минут.
5. Добавляем порезанные помидоры, варим 2-3 минуты.
6. Во второй части бульона отвариваем фрикадельки около 10 минут, соединяем оба бульона.

УЖИН — 129/19/3,3/6,2

ПЕЧЕНОЧНЫЕ МАФФИНЫ С КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ И РУККОЛОЙ

Печень говяжья или свиная	300 г
Яйцо куриное	1 шт.
Лук репчатый	1 шт.
Мука овсяная или нутовая	3 ст. л.
Nutrilite™ Протеиновый порошок	20 г
Чеснок	1 зубок
Руккола	горсть
Зелень (укроп, петрушка)	2-3 веточки
Соль, специи (прованские травы)	по вкусу
Клюквенный соус	по вкусу

1. Печень промываем, очищаем от пленок, перекручиваем с луком и чесноком.
2. Добавляем мелконарезанную зелень, яйцо, протеин, муку. Перемешиваем. Солим, добавляем специи по вкусу.
3. Выкладываем в силиконовые формочки, выпекаем при температуре 180 °С примерно 25 минут. Проверяем готовность шпажкой.
4. Подаем маффины с рукколой и соусом.
5. Клюквенный соус, если нет в наличии, легко приготовить самостоятельно, прогрев клюкву с цедрой лимона, корицей и щепоткой сахара на огне.

Имеются противопоказания. Перед приемом ением проконсультируйтесь с врачом. Свойства ингредиентов не являются свойствами БАД NUTRILITE™. БАД является источником питательных веществ. БАД не является заменителем.
БАДЫ NUTRILITE™ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ

Калории/Белки/Жиры/Углеводы
(данные указаны для 100 г готового блюда)

День #5

ЗАВТРАК — 56/5,7/1,9/10

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С РЕВЕНЕМ, С ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫМ ХЛЕБОМ

Редис	300 г	Лук зеленый (перья)	2-3 шт.
Яйца куриные	2-3 шт.	Сметана, соль, перец, мед	по вкусу
Ревень	100 г		

1. Отвариваем яйца.
2. Ревень очищаем и нарезаем. Редис нарезаем кружочками, перья лука мелко рубим.
3. Смешиваем все ингредиенты, заправляем сметаной или йогуртом, сверху выкладываем яйца, порезанные четвертинками или кружками. К салату подаем кусочек цельнозернового хлеба.

ОБЕД — 156,4/22,1/7,2/0

РЫБА СО СПАРЖЕЙ НА ПАРУ

Рыба морская, стейки	250 г	Чеснок	1 зубчик
Спаржа зеленая	200 г	Лимон	1/3 шт.
Масло сливочное	1 ч. л.	Перец лимонный	по вкусу

1. Выкладываем стейки рыбы, приправленные перцем, на паровую приставку. Готовим 17-25 минут, в зависимости от толщины кусков.
2. В сотейнике разогреваем сливочное масло, кладем раздавленную дольку чеснока.
3. Спаржу промываем, обсушиваем, выкладываем в сотейник.
4. Готовим на медленном огне до мягкости под закрытой крышкой.
5. Рыбу вынимаем, сбрызгиваем лимонным соком, подаем со спаржей.

УЖИН — для капусты: 37/0,3/3,3/5,2

ТУШЕНАЯ МОЛОДАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ

Грудка куриная	1 шт.	Лук репчатый	½ шт.
Капуста белокочанная молодая 1/2 кочана (примерно 300 г)		Перец красный болгарский	½ шт.
		Масло оливковое	1 ст. л.
Помидор	1 шт.	Соевый соус	50-60 г

1. Капусту шинкуем.
2. Лук мелко нарезаем, тушим на масле до прозрачности.
3. Перец нарезаем полосками, добавляем к луку.
4. Затем добавляем капусту, так как она очень нежная. Добавляем соус и готовим на среднем огне, постоянно помешивая.
5. Помидор режем кубиками, добавляем к капусте. Готовим еще 7 минут.
6. Куриную грудку отвариваем, нарезаем поперек волокон, перчим. Подаем к тушеной капусте.

Калории/Белки/Жиры/Углеводы
(данные указаны для 100 г готового блюда)

День #6

ЗАВТРАК — 275/13,28/35,20/10,01

ОВСЯНАЯ КАША С ПРОТЕИНОМ И КЛУБНИКОЙ, САЛАТОМ С РЕВЕНЕМ И ЯБЛОКОМ

САЛАТ:

- Ревень ..... 15 г
- Яблоко ..... 20 г
- Йогурт натуральный ..... 50 г
- Изюм ..... 10 г
- Соль ..... по вкусу

КАША:

- Хлопья овсяные ..... 70 г
- Обжаренный миндаль ..... 30 г
- Кленовый сироп ..... 1 ст. л.
- Nutrilite™ Протеиновый порошок 20 г
- Мёд и соль ..... по вкусу

Для салата:

1. Ревень очищаем и нарезаем тонкими ломтиками, чуть присаливаем.
2. Изюм промываем, заливаем кипятком на 5 минут, затем воду сливаем.
3. Яблоки нарезаем соломкой.
4. Перемешиваем, заливаем йогуртом.

Для каши:

1. Варим овсянку на воде до готовности.
2. Добавляем протеин в готовую кашу.
3. Рубим обжаренный миндаль и перемешиваем с кленовым сиропом, выкладываем это на кашу.
4. Украшаем клубникой и подаем с салатом.

ОБЕД — 176,4/25/6,2/8

ФАРШ НА СКОВОРОДЕ С ОВОЩАМИ

- Фарш мясной ..... 300 г
- Лук крымский красный ..... 1 шт.
- Морковь ..... 1 шт.
- Сельдерей ..... 2 шт.
- Помидоры ..... 2-3 шт.
- Чеснок ..... 2 зубчика
- Базилик ..... пучок
- Nutrilite™ Протеиновый порошок ..... 20 г (по желанию)
- Масло оливковое ..... 1 ст. л.
- Соль (или соевый соус), перец ..... по вкусу

1. Лук, морковь, сельдерей и помидоры режем кубиками.
2. Лук тушим на масле до мягкости. Добавляем в сковороду морковь, затем сельдерей.
3. Добавляем фарш (если добавляете протеин, то заранее перемешать его с фаршем) и тушим на медленном огне помешивая.
4. В конце добавляем чеснок, резаные помидоры и нарезанный базилик. Солим, перчим. И еще тушим 10 минут.

УЖИН — 237/7,3/14/11,2

САЛАТ ИЗ ЧЕРЕМШИ СО СВЕКЛОЙ И БРЫНЗОЙ

- Свекла отварная ..... 3 шт.
- Черемша ..... 1 пучок
- Брынза ..... 80 г
- Орехи грецкие ..... 30 г
- Оливковое масло ..... 1 ст. л.
- Соль, перец ..... по вкусу

1. Орехи прогреваем, затем рубим.
2. Черемшу промываем, мелко нарезаем.
3. Свеклу чистим, нарезаем кубиками.
4. Смешиваем все ингредиенты, заправляем маслом.

Калории/Белки/Жиры/Углеводы
(данные указаны для 100 г готового блюда)

День #7

ЗАВТРАК — 257,2/22,7/2,9/55

ПРОТЕИНОВЫЕ ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ И ЧЕРЕМШОЙ

Творог	100 г	порошок	20 г
Мука цельнозерновая	140 г	Масло топленое (гхи или кокосовое)	20 г
Кефир	100 мл	Черемша	100 г
Яйцо куриное	1 шт.	Сметана	50 г
Nutrilite™ Протеиновый		Сода	½ ч. л.

1. Смешиваем кефир, яйцо, творог и соду. Энергично перемешиваем.
2. Добавляем муку и протеин. Тесто должно быть как густая сметана.
3. Черемшу мелко рубим, добавляем в тесто, хорошо перемешиваем.
4. Готовим на сковороде, смазанной маслом с помощью кисточки, под закрытой крышкой.

ОБЕД — 144,4/15/6,2/4

РУЛЕТИКИ ИЗ СКУМБРИИ. САЛАТ С РУККОЛОЙ И ОДУВАНЧИКОМ

РУЛЕТИКИ:

Скумбрия свежемороженная	2 шт.
Лук	1/3 шт.
Морковь	1 шт.
Огурец свежий	1 шт.
Кедровые орешки	горсть

САЛАТ:

Руккола	1 пучок
Листья одуванчика	1 пучок

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:
соевый соус, оливковое масло, яблочный уксус, мед, горчица с зернами, хлопья перца в произвольном соотношении

1. Скумбрию размораживаем, делаем из каждой тушки по два филе.
1. Морковь шинкуем и тушим с луком на масле до мягкости.
1. Филе солим. Перчим, выкладываем овощную смесь, сворачиваем рулетиками, закрепляем шпажками.
1. Запекаем в фольге при температуре 190 °С в течение 20-25 минут.
1. Для салата листья рукколы и одуванчика моем, обсушиваем. Огурец режем соломкой. Смешиваем ингредиенты для заправки. Она должна быть остро-сладкой. Заправляем листья, посыпаем орешками.

УЖИН — гратен: 44,5/17,3/4/6,1

ГРАТЕН ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ. ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С ЧЕСНОЧКОМ

Капуста белокочанная	600 г	Мускатный орех	1 щепотка
Молоко (можно растительное)	200 мл	Паприка сладкая	1 ч. л.
Масло сливочное	1 ст. л.	Nutrilite™ Протеиновый порошок	20 г
Орехи грецкие	3-4 ст. л.	Соль, перец	по вкусу

1. Орехи рубим.
2. Капусту шинкуем и выкладываем в форму для запекания.
3. Молоко разогреваем, добавляем масло, специи. Разводим в молоке протеин и заливаем горячим молоком капусту.
4. Сверху присыпаем орехами. Запекаем 15 – 17 минут при температуре 180-190 °С. Гратен можно приготовить аль-денте и жидким соусом или увеличить время запекания на 20 мин.
5. Подаем с отварной говядиной, приправленной зеленью и чесноком.

Калории/Белки/Жиры/Углеводы
(данные указаны для 100 г готового блюда)

День #8

ЗАВТРАК — 189/24/2,1/12,1

ЗАПЕКАНКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, СЕЛЬДЕРЕЕМ И ПРОТЕИНОМ

Капуста цветная (разобранная на соцветия)	1 головка
Сельдерей, стебель	4 шт.
Кефир	100 мл
Яйца куриные	3-4 шт.
Nutrilite™ Протеиновый порошок	20 г
Масло растительное (для смазывания формы)	10 г
Соль, перец	по вкусу

1. Смешиваем кефир, протеин и яйца. Солим, перчим.
2. Соцветия цветной капусты отвариваем до хруста. Важно не переварить!
3. Стебли сельдерея нарезаем кусочками.
4. Форму смазываем маслом, выкладываем капусту и сельдерей. Заливаем кефирно-яичной смесью. Ставим в духовку, разогретую до 180 °С, до появления золотистой корочки.

ОБЕД — хумус: 214,8/25/9/22,4

ХУМУС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, С ЗАПЕЧЕННОЙ ИНДЕЙКОЙ И ОВОЩАМИ

Горошек зеленый замороженный (отваренный или притушенный)	250 г
Нут консервированный	400 г
Тахини	2 ст. л.
Чеснок	2 зубчика
Nutrilite™ Протеиновый порошок	20 г
Масло оливковое	1/3 ст. л.
Мята свежая	горсть
Соль, перец	по вкусу

1. Помещаем все ингредиенты, кроме масла, в чашу начинаем вливать масло, постепенно доводя до нужной консистенции при включенном блендере. Если хумус все еще густой, можно добавить жидкость от нута или воду.
2. Подаем со свежими овощами (огурцы, перец красный, желтый, зеленый, сельдерей, листья салата, латук) и отварной, приготовленной на гриле или запеченной индейкой.

УЖИН — 166,5/17,3/6,2/16,1

ЛОДОЧКИ ИЗ КАБАЧКА

Кабачки или цукини	2-3 шт.
Фарш мясной	170 г
Лук	½ шт.
Сыр твердый	20 г
Nutrilite™ Протеиновый порошок	20 г
Приправы для мяса	
Оливковое масло для смазывания формы и 20 г для тушения	
Соль, перец	по вкусу

1. Из кабачков делаем лодочки. Серединку, которую удалили, мелко нарезаем.
2. Лук мелко режем и тушим на масле до прозрачности.
3. Смешиваем фарш, рубленый кабачок, лук, протеин, специи, соль, перец.
4. Начиняем лодочки фаршем, запекаем 15-17 минут при температуре 180-190 °С. За 5 минут до готовности посыпаем тертым сыром.