

УДОБНОЕ
РАЗНООБРАЗНОЕ
СБАЛАНСИРОВАННОЕ

СЕМЕЙНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

БОГАТОЕ

Mg

МАГНИЕМ



Содержание

О МЕНЮ

СТРАНИЦА 3

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

Овсянка в банке

ОБЕД

Уха из трески

Котлеты куриные с рисом

УЖИН

Салат из овощей с куриным филе

ПЕРЕКУС

Свежие фрукты

Творожная запеканка

СТРАНИЦЫ 5–6

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

Творожная запеканка

ОБЕД

Уха из трески

Боул с нутом и тофу

УЖИН

Говядина терияки с овощами

ПЕРЕКУС

Орехи

Овсяные батончики

СТРАНИЦЫ 7–8

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

Скрембл с овощами

ОБЕД

Суп с фрикадельками

Кускус со скумбрией в томатном соусе

УЖИН

Салат из чечевицы с курицей

ПЕРЕКУС

Хлебцы с творожным сыром и огурцом

Овощные палочки с хумусом

СТРАНИЦЫ 13–14

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

Запеченная овсянка

ОБЕД

Суп с фрикадельками

Фаршированные перцы

УЖИН

Боул с курицей и булгуром

ПЕРЕКУС

Йогурт натуральный

Свежие фрукты

СТРАНИЦЫ 15–16

СПИСОК ПРОДУКТОВ НА НЕДЕЛЮ

СТРАНИЦА 4

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

Рисовая каша с бананом и корицей

ОБЕД

Суп с чечевицей

Филе трески с картофелем

УЖИН

Салат с индейкой

ПЕРЕКУС

Помидорки черри, беби-морковь

Сэндвич с курицей

СТРАНИЦЫ 9–10

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

Сырники с бананом

ОБЕД

Суп с чечевицей

Куриные голени с овощным соте

УЖИН

Теплый салат с тунцом

ПЕРЕКУС

Орехи

Банановый хлеб

СТРАНИЦЫ 11–12

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

Блинчики с яблоком и творогом

ОБЕД

Паста «Болоньезе»

УЖИН

Салат с брокколи и кальмаром

ПЕРЕКУС

Йогурт натуральный / творог

Орехи

Фруктово-овсяные маффины

СТРАНИЦЫ 17–18

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ МАГНИЯ

СТРАНИЦА 19

О меню

МЕНЮ

Это меню разработано с учетом советов нутрициологов и возможностей занятой мамы. Мы понимаем, что на приготовление сложных блюд каждый день или поиск сложных и дорогих ингредиентов у многих мам просто не хватает времени и энергии, но правильно питаться важно.

Данное меню может подойти для всех членов семьи и удовлетворить потребности в белках, жирах и углеводах. Оно сбалансировано по набору микроэлементов и минералов, в особенности магния. Благодаря несложным и доступным рецептам процесс приготовления блюд не займет много времени. В меню присутствует большое количество овощей (источник клетчатки), и большинство блюд

соответствуют правилу золотой тарелки (Гарвардской тарелки здорового питания). Кроме того, меню достаточно разнообразно, а в рецептах могут использоваться замены и альтернативы.

Важно, чтобы нутриенты были распределены в течение дня, а в небольших количествах бобовых и даже круп на ужин нет ничего плохого. Их можно исключить из порции мамы, но и с этим нужно быть аккуратным. Отсутствие достаточного количества углеводов в рационе может быть причиной срывов на сладкое, простые углеводы. Поэтому необходимо, чтобы сложные углеводы присутствовали на протяжении всего дня.

ПИТАНИЕ ПО ПРАВИЛУ ЗОЛОТОЙ ТАРЕЛКИ

Эти принципы питания учитывают физиологические потребности организма и поддерживают здоровье и фигуру без жестких диет и изнурительных подсчетов калорий. Кроме того, они помогают соблюдать правильные комбинации и соотношения продуктов, что существенно снижает вероятность переедания.

Принцип прост. Для того чтобы питаться сбалансированно, необходимо учитывать два основных фактора: непосредственно сами продукты и их соотношение.

Средний диаметр золотой тарелки — 28 см. Через несколько месяцев подобного питания организм привыкнет, и можно будет взять блюдо меньшего диаметра — 21–23 см.



СХЕМА СОСТАВЛЕНИЯ ТАРЕЛКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1/2 тарелки заполняют в основном овощами и небольшим количеством фруктов (примерно 25% от объема овощей). Овощные салаты заправляют оливковым или льняным маслом, соком лимона, кефиром 1% жирности. Также в эту категорию входят блюда из запеченных и приготовленных на пару овощей, за исключением картофеля.

1/4 объема здоровой тарелки дополняют злаками, например, цельнозерновым хлебом, гарнирами (рис, гречка и т. д.). Вес готового гарнира должен быть в пределах 130–180 г с небольшим количеством жиров (соусы, сливочное или растительное масло, подливы).

1/4 тарелки занимают животные и растительные белки: мясо, рыба, бобовые, яйца, орехи, морепродукты. Порцию белка (100–150 г) можно дополнить нежирным кефиром, йогуртом без сахара, несладким чаем.

ПРИМЕР

Завтрак:

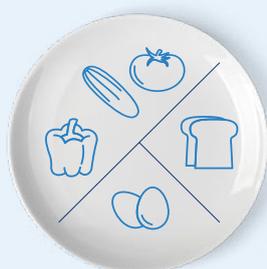
1/2 тарелки — помидоры, огурцы, сладкий перец, заправленные оливковым маслом, зелень;
1/4 тарелки — омлет или творог;
1/4 тарелки — тост из цельнозернового хлеба.

Обед:

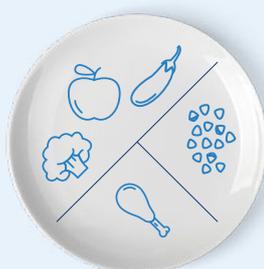
1/2 тарелки — тушеные овощи (баклажан, брюссельская капуста, сладкий перец, лук, морковь), яблоко;
1/4 тарелки — индейка;
1/4 тарелки — гречка.

Ужин:

1/2 тарелки — овощи, зелень;
1/4 тарелки — рыба;
1/4 тарелки — рис.



Завтрак



Обед



Ужин

Список продуктов на неделю

ЯЙЦА И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Яйца — **14 шт.**
- Молоко коровье пастеризованное, 1.5% жирности — **700 мл (1 бутылка)**
- Сметана — **40 г**
- Творог — **1кг***
- Йогурт натуральный (без сахара) — **520 г***
- Сыр сливочный (творожный) — **30 г**
- Сыр в ломтиках — **3 ломтика**
- Сыр фета — **60 г**
- Сыр моцарелла — **70 г**
- Пармезан — **30 г**
- Масло сливочное — **55 г**

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

- Картофель — **1.3 кг**
- Морковь — **8 шт.**
- Перец болгарский — **9 шт.**
- Чеснок — **2 головки**
- Помидор — **15 шт.**
- Помидоры черри — **600 г***
- Беби-морковь* — **5 шт.***
- Огурец — **5 шт.***
- Кабачок или цукини — **5 шт. (640 г)**
- Капуста цветная — **180 г**
- Фасоль стручковая — **150 г**
- Грибы — **60 г**
- Грибы (шампиньоны) — **100 г**
- Брокколи — **300 г**
- Авокадо спелое — **1 шт.**
- Лук репчатый — **7 луковиц**
- Лук белый — **2 луковицы**
- Лук красный — **3 луковицы**
- Лук-шалот — **1-2 шт.**
- Лук зеленый — **90 г**
- Шпинат — **600 г**
- Зелень (укроп, петрушка, кинза) — **несколько пучков**
- Стебли сельдерея* — **500 г**
- Микс салатный — **500 г**
- Салат айсберг — **1 шт. (кочан)**
- Базилик — **55 г**

ФРУКТЫ

- Любые свежие фрукты для перекусов*
- Яблоко — **3 шт.**
- Банан — **4 шт.**
- Лимон — **1 шт.**
- Лайм — **1 шт.**

КРУПЫ

- Хлопья овсяные долгой варки — **545 г**
- Кускус — **225 г**
- Булгур — **70 г**
- Рис бурый — **460 г**
- Спагетти из твердых сортов пшеницы — **200 г**
- Нут — **275 г**
- Чечевица — **300 г**
- Мука пшеничная — **100 г**
- Мука пшеничная цельнозерновая — **200 г**
- Крупа манная — **20 г (2 ст. л.)**

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- Филе тунца — **150 г**
- Филе трески — **750 г трески**
- Скумбрия свежая — **1 шт. (300-350 г)**
- Кальмар замороженный — **1 шт. (200 г)**

МЯСО И ПТИЦА

- Филе индейки — **640 г**
- Филе куриное — **800 г**
- Фарш куриный — **500 г**
- Голени куриные — **500 г**
- Фарш мясной — **200 г**
- Фарш говяжий нежирный — **150 г**
- Говядина нежирная — **330 г**

ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ

- Вишня сушеная — **20 г**
- Курага — **6 шт. (60 г)**
- Изюм — **220 г**
- Мед — **60 г (3 ст. л.)**
- Орехи — **100 г***
- Семечки (смесь из кунжутных, подсолнечных, тыквенных, льняных) — **30 г**
- Семечки льняные — **20 г**
- Семена чиа — **24 г**

ХЛЕБ

- Хлеб с отрубями цельнозерновой — **6 ломтиков**
- Чиабатта — **100 г (1 шт.)**
- Хлебцы для перекусов из твердых сортов*

ЗАМОРОЗКА

- Вишня замороженная — **100 г**
- Смесь замороженных овощей — **300 г**

СОУСЫ

- Горчица — **1.5 ч. л.**
- Соус соевый — **5 ч. л.**
- Соус терияки — **4 ст. л.**
- Томаты в собственном соку — **400 г**
- Паста томатная — **1 ст. л.**

СПЕЦИИ И ЗАПРАВКА

- Уксус бальзамический — **1.5 ст. л.**
- Сок лимонный — **50 мл**
- Разрыхлитель — **1.5 ч. л.**
- Сахар
- Сода
- Соль и перец, специи и сушеные овощи
- Паприка
- Зира
- Тмин
- Корица
- Имбирь
- Лист лавровый
- Масло растительное
- Масло оливковое

НАПИТКИ

- Сок яблочный без сахара — **100 мл**

* Указано минимальное количество продукта на неделю для приготовления блюд по рецептам. Этот же продукт предлагается как опция для перекусов. Выбирайте дополнительное количество с учетом ваших предпочтений.

День 1

Завтрак

ОВСЯНКА В БАНКЕ

3 порции / 200 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
123.66	3.81	3.47	19.63	49.3



Ингредиенты:

Хлопья овсяные — 90 г
 Семечки льняные — 20 г
 Йогурт натуральный — 300 г
 Банан — 1 шт.
 Вишня замороженная — 100 г

Подготовьте баночки с крышками, разложите овсяные хлопья, семена, добавьте йогурт и тщательно перемешайте.

Порежьте банан и вишню на небольшие кусочки, добавьте в банки и перемешайте. Закройте крышками и отправьте на ночь в холодильник.

Утром подавайте готовую овсянку.



- Можно использовать любые фрукты и ягоды.
- Отдавайте предпочтение хлопьям долгой варки (геркулес).
- Выбирайте греческий йогурт без добавок с жирностью 4–5%.

Обед

УХА ИЗ ТРЕСКИ

6 порций (блюдо рассчитано на 2 дня) / 350 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
28.9	3.27	0.58	2.64	9.9

Ингредиенты:

Филе трески — 400 г
 Картофель — 300 г
 Морковь — 1 шт.
 Лук репчатый — 1 шт.
 Помидор (небольшой) — 1 шт.
 Лист лавровый — 1 шт.
 Соль и перец — по вкусу
 Укроп или петрушка — несколько веточек
 Чеснок — 1 зубчик
 Масло растительное (оливковое) — 1 ст. л.
 Вода — 1.5 л

Подготовьте необходимые продукты для ухи из филе трески. Лук, морковь, картофель и чеснок очистите, помойте. Филе трески предварительно разморозьте.

Картофель нарежьте небольшими кусочками, налейте половину 2-литровой кастрюли воды, выложите в нее картошку. После закипания варите на умеренном огне 10 минут.

Влейте в сковороду немного рафинированного масла, слегка обжарьте на нем нарезанный репчатый лук и морковь.

Переложите обжаренные овощи в кастрюлю, добавьте измельченный помидор, варите еще 5–7 минут.

Треску нарежьте ломтиками толщиной 2 сантиметра, выложите в уху, долейте воды из чайника до верха кастрюли. Вместе с рыбой положите лавровый лист и раздавленный зубчик чеснока. Варите треску не дольше 3–4 минут.

Посолите и поперчите суп по вкусу, всыпьте нарубленный свежий укроп и сразу выключите плиту. Оставьте под крышкой настояться на 10–15 минут.



КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С РИСОМ

3 порции / 350 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
142	11	4.6	14.9	38.1



Ингредиенты:

Фарш куриный — 500 г
 Кабачок или цукини (маленький) — 1 шт.
 Лук репчатый — 1 шт.
 Яйцо — 1 шт.
 Зелень (укроп, петрушка) — 1 пучок
 Крупа манная — 2 ст. л.
 Соль, специи — по вкусу
 Масло растительное (для смазывания формы)
 Рис бурый — 200 г

Лучше используйте молодой кабачок или цукини, с мягкой кожицей и без семечек (если кабачок не молодой, то кожицу и семечки нужно удалить). Кабачок вымойте, натрите на мелкой терке и слегка отожмите сок. Лук очистите и пропустите через мясорубку. Зелень вымойте и мелко нарубите. В глубокой миске соедините куриный фарш, яйцо, рубленую зелень, измельченный кабачок и лук.

Тщательно перемешайте фарш. Масса получится жидкой и вязкой. Добавьте соль, специи и манку. Еще раз все перемешайте.

Форму для выпекания смажьте растительным маслом. С помощью ложки выложите фарш и сформируйте круглые котлеты. Поставьте форму с диетическими куриными котлетами в разогретую духовку. Запекайте при температуре 200 градусов примерно 25–30 минут. Подавайте с рисом.



- Гарнир может быть любым.
- Куриный фарш можно заменить на фарш из индейки.

День 1

Ужин

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМ ФИЛЕ

3 порции / 280 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
62.4	8	2.1	3.5	16.1



Ингредиенты:

Филе куриное отварное — 200 г
 Капуста красная — 150 г
 Перец болгарский (красный) — 1 шт.
 Помидоры черри (желтые) — 6 шт.
 Огурец — 1 шт.
 Лук зеленый — 75 г
 Кинза (по желанию) — 30 г
 Масло оливковое — 1 ст. л.
 Сок лимонный — 15 мл
 Соль и перец — по вкусу

Отварное куриное филе порежьте кусочками.

Мелко нашинкуйте капусту. Нарезьте болгарский перец, помидоры, огурец, зелень.

Для заправки смешайте оливковое масло с лимонным соком, по желанию посолите и поперчите.

Выложите в тарелку все ингредиенты, перед подачей полейте заправкой и перемешайте.



- Можно использовать любые овощи.
- Чтобы сделать салат сытнее, можно добавить кускус/булгур.

Перекусы

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

6 порций (блюдо рассчитано на 2 дня) / 120 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
181	13.41	8.29	12.46	18.2

Ингредиенты:

Яйцо — 2 шт.
 Сахар — 80 г
 Сметана — 40 г
 Сода — ½ ч. л.
 Творог — 500 г

В чашу блендера выложите все ингредиенты и смешивайте их в течение 5 минут до однородности. Если творог не зернистый, можно тщательно размять его вилкой.

Переложите массу в форму для выпечки. Готовьте в заранее разогретой до 140 градусов духовке в течение 60 минут.



- Подавайте запеканку со сметаной и свежими ягодами или джемом.



СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



ИТОГО:

Ккал	Б	Ж	У	Mg (мг)
1293	87.8 / 27%	37.1 / 26%	153 / 47%	340

День 2

Завтрак

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

6 порций (блюдо рассчитано на 2 дня) / 120 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
181	13.41	8.29	12.46	18.2

Ингредиенты:

Яйцо — 2 шт.
Сахар — 80 г
Сметана — 40 г
Сода — ½ ч. л.
Творог — 500 г

В чашу блендера выложите все ингредиенты и смешивайте их в течение 5 минут до однородности. Если творог не зернистый, можно тщательно размять его вилкой.

Переложите массу в форму для выпечки. Готовьте в заранее разогретой до 140 градусов духовке в течение 60 минут.



• Подавайте запеканку со сметаной и свежими ягодами или джемом.



Обед

УХА ИЗ ТРЕСКИ

6 порций (блюдо рассчитано на 2 дня) / 350 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
28.9	3.27	0.58	2.64	9.9

Ингредиенты:

Филе трески — 400 г
Картофель — 300 г
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Помидор (небольшой) — 1 шт.
Лист лавровый — 1 шт.
Соль и перец — по вкусу
Укроп или петрушка — несколько веточек
Чеснок — 1 зубчик
Масло растительное (оливковое) — 1 ст. л.
Вода — 1.5 л

Подготовьте необходимые продукты для ухи из филе трески. Лук, морковь, картофель и чеснок очистите, помойте. Филе трески предварительно разморозьте.

Картофель нарежьте небольшими кусочками, налейте половину 2-литровой кастрюли воды, выложите в нее картошку. После закипания варите на умеренном огне 10 минут.

Влейте в сковороду немного рафинированного масла, слегка обжарьте на нем нарезанный репчатый лук и морковь.

Переложите обжаренные овощи в кастрюлю, добавьте измельченный помидор, варите еще 5–7 минут.

Треску нарежьте ломтиками толщиной 2 сантиметра, выложите в уху, долейте воды из чайника до верха кастрюли. Вместе с рыбой положите лавровый лист и раздавленный зубчик чеснока. Варите треску не дольше 3–4 минут.

Посолите и поперчите суп по вкусу, всыпьте нарубленный свежий укроп и сразу выключите плиту. Оставьте под крышкой настояться на 10–15 минут.



БОУЛ С НУТОМ И ТОФУ

3 порции / 250 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
98	5.25	3.4	12.19	30.1

Ингредиенты:

Нут отварной — 125 г
Тофу — 100 г
Помидоры черри — 300 г
Лук-шалот — 1–2 шт.
Шпинат — 100 г
Масло оливковое — 3 ч. л.
Соус соевый — 3 ч. л.
Сок лимонный — 0.5 ч. л.

Отварите нут. Для этого замочите его в воде и оставьте на ночь в холодильник (на 8–10 часов). Затем слейте воду, нут промойте под проточной водой, снова выложите в кастрюлю и залейте холодной водой, чтобы ее уровень был на несколько сантиметров выше бобов. Доведите до кипения, затем убавьте огонь, закройте крышкой и варите в течение 60 минут. В конце немного посолите. Готовый нут снова промойте водой.

Помидоры черри и тофу порежьте на небольшие кусочки, а лук — кольцами.

Смешайте все ингредиенты. Приготовьте заправку: оливковое масло, соевый соус, лимонный сок. Заправьте боул.



• Чтобы сделать блюдо более сытным, дополните его куриным мясом.

• В боул можно добавить любые овощи, например, болгарский перец.



День 2

Ужин

ГОВЯДИНА ТЕРИЯКИ С ОВОЩАМИ

3 порции / 250 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
105.7	9.8	5.7	3.7	19.6



Ингредиенты:

- Говядина нежирная — 330 г
- Смесь замороженных овощей — 300 г
- Соус терияки — 4 ст. л.
- Лук зеленый — 15 г

Говядину нарежьте небольшими кусочками. Сковороду разогрейте на сильном огне, смажьте небольшим количеством растительного масла, выложите говядину и готовьте, помешивая.

Соедините мясо с овощной смесью, полейте соусом, добавьте немного воды и тушите под крышкой на среднем огне до готовности.

Перед подачей посыпьте зеленым луком.



- В качестве гарнира можно добавить бурый рис.
- Постарайтесь использовать говядину с содержанием жира менее 10%.

Перекусы

ОВСЯНЫЕ БАТОНЧИКИ

6 батончиков / 50 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
329	7.5	5.4	67	92.5

Ингредиенты:

- Хлопья овсяные — 150 г
- Изюм — 150 г
- Корица — 1/3 ч. л.
- Семена чиа — 24 г
- Мед — 1 ст. л.

В блендере размельчите половину изюма, мед, корицу и семена чиа. Добавьте к смеси оставшийся изюм и овсяные хлопья, тщательно перемешайте.

Застелите противень пергаментной бумагой, выложите и распределите смесь. Высота теста должна быть около 1.5 см. Запекайте 20–25 минут в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета.

Охладите до комнатной температуры, нарежьте на батончики.



- Вместо изюма можно добавить курагу, сушеную клюкву или комбинировать разные виды сухофруктов.
- Вместо меда можно использовать любой сладкий сироп, например, сироп топинамбура, финиковый сироп и т. д.



ОРЕХИ



ИТОГО:

Ккал	Б	Ж	У	Mg (мг)
1165.6	74 / 25%	44.3 / 35%	112 / 40%	330

День 3 Завтрак

РИСОВАЯ КАША С БАНАНОМ И КОРИЦЕЙ

3 порции / 200 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
189	3.8	4.2	33.6	53.9

Ингредиенты:

- Рис бурый — 200 г
- Молоко коровье пастеризованное, 1.5% жирности — 200 г
- Банан — 2 шт.
- Соль — по вкусу
- Мед — 1 ст. л.
- Корица, имбирь — по вкусу
- Масло сливочное — 20 г

Отварите рис до готовности на медленном огне, периодически помешивая.

Соедините рис с молоком и тщательно перемешайте. Добавьте специи.

Бананы нарежьте тонкими колечками.

В готовую кашу добавьте сливочное масло, мед и банан.



- Чтобы снизить калорийность готового блюда, не добавляйте мед.
- Отличным дополнением будут грецкие орехи.

Обед

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

6 порций (блюдо рассчитано на 2 дня) / 350 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
54	3.5	1.7	6	13.9

Ингредиенты:

- Лук репчатый — 1 шт.
- Чеснок — 2 зубчика
- Морковь — 1 шт.
- Перец болгарский — 1 шт.
- Томаты в собственном соку — 400 г
- Чечевица — 200 г
- Картофель — 250 г
- Бульон куриный — 1.5 л (курицу от бульона используем в сэндвичи)
- Масло оливковое — 3 ст. л.
- Паприка молотая, тмин — по 1 ст. л.
- Зелень свежая
- Соль, перец — по вкусу

Лук и чеснок очистите и мелко нашинкуйте. Морковь вымойте, очистите и натрите на терке. Перец и картофель нарежьте кубиками.

Бульон доведите до кипения, положите заранее промытую водой чечевицу и варите 30 минут на слабом огне до готовности (время варки зависит от сорта чечевицы).

В сковороде разогрейте оливковое масло, выложите лук и обжаривайте его 2 минуты. Добавьте морковь и продолжайте жарить еще 2 минуты, затем добавьте перец и готовьте еще пару минут. В конце добавьте чеснок, перемешайте.

Выложите в сковороду томаты в собственном соку и тушите все вместе 5 минут. Добавьте по 1 чайной ложке молотой паприки и тмина. В бульон с чечевицей закиньте картофель и варите 10 минут. Затем добавьте тушеные овощи, посолите, поперчите, доведите до кипения, уберите с плиты и дайте настояться 10–15 минут. Перед подачей можно добавить свежую зелень.



- Картофель можно заменить кабачком или цукини.
- Можно использовать предварительно сваренный или замороженный бульон (куриный или мясной), а можно использовать чистую фильтрованную воду.
- Отварите на 100 г чечевицы больше и отложите ее для салата (см. День 5).

ФИЛЕ ТРЕСКИ С КАРТОФЕЛЕМ

3 порции / 250 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
87	9.8	3.2	4.9	24

Ингредиенты:

- Филе трески — 350 г
- Сыр моцарелла — 70 г
- Картофель, предварительно отваренный до полуготовности — 200 г
- Помидор — 2 шт.
- Масло оливковое — 10 г
- Соль, перец, специи — по вкусу
- Зелень

Филе рыбы нарежьте порционными кусками, выложите в форму, смазанную маслом, посолите и поперчите.

Сыр натрите на средней терке. Помидоры и картофель порежьте колечками.

Вокруг рыбы выложите ломтики картофеля, порезанные помидоры, посыпьте сыром и запекайте в духовке при 180 градусах в течение 20 минут.

Перед подачей на стол посыпьте зеленью.



- Можно использовать любые виды белой рыбы: хек, минтай, тилапия.



День 3 Ужин

САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ

3 порции / 350 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
85	9.7	2.5	5.9	36

Ингредиенты:

- Филе индейки — 400 г
- Паприка, соль, перец — по вкусу
- Чиабатта — 100 г (1 шт.)
- Микс салатный — 300 г
- Помидоры черри — 10 шт.
- Масло оливковое — 1 ст. л.
- Пармезан — 30 г
- Чеснок — 1–2 зубчика

Индейку приправьте паприкой, солью и перцем, переложите на разделочную доску и отбейте до толщины примерно 1.5 см. Разогрейте сковороду и обжарьте стейки до готовности.

Ломтики чиабатты поджарьте на сухой сковороде или в тостере. Натрите готовые гренки чесноком и нарежьте кубиками.

Выложите салатный микс на тарелку, сверху положите гренки, нарезанные на половинки помидоры черри и порезанное ломтиками филе индейки.

Приготовьте заправку: оливковое масло, чеснок, пармезан, можно добавить горчицу по вкусу. Заправьте салат.



• В данном салате можно использовать куриное филе, куриные субпродукты, морепродукты или филе белой рыбы.

Перекусы

СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ

3 порции / 350 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
74.2	6.5	2.6	6.1	45.2

Ингредиенты:

- Филе куриное отварное — 150 г (используйте то, что осталось после варки бульона для чечевичного супа)
- Сыр сливочный (творожный) — 30 г

- Помидор — 2 шт.
- Огурец — 1 шт.
- Салатный лист — 3 шт.
- Сыр — 3 ломтика
- Хлеб с отрубями цельнозерновой — 6 ломтиков

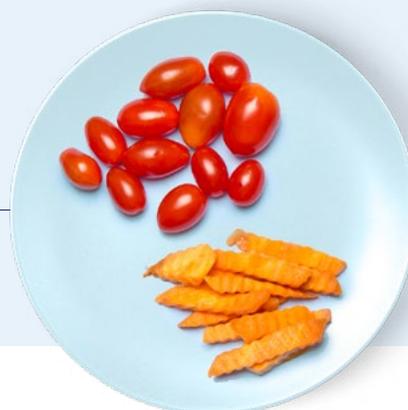
Смажьте хлеб сливочным сыром. Выложите на хлеб ингредиенты в следующем порядке: курица отварная → помидор → огурец → ломтик сыра → помидор → огурец → хлеб.



• Перед подачей можно обжарить сэндвич.



ПОМИДОРКИ ЧЕРРИ, БЕБИ-МОРКОВЬ



ИТОГО:

Ккал	Б	Ж	У	Mg (мг)
1341	102 / 30%	41 / 27%	143 / 43%	491

День 4

Завтрак

СЫРНИКИ С БАНАНОМ

3 порции / 200 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
146	9.7	3.3	19.6	40



Ингредиенты:

Творог — 200 г
Банан — 200 г
Яйцо — 1 шт.
Мука пшеничная
цельнозерновая —
3 ст. л.
Масло растительное

Разомните творог вилкой, добавьте яйцо и перемешайте. Банан мелко нарежьте и соедините с творогом. Добавьте муку и перемешайте до однородной массы.

Сформируйте сырники, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле.



• Вместо банана можно потереть на терке яблоко.

Обед

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

6 порций (блюдо рассчитано на 2 дня) / 350 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
54	3.5	1.7	6	13.9

Ингредиенты:

Лук репчатый — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Морковь — 1 шт.
Перец болгарский — 1 шт.
Томаты в собственном соку — 400 г
Чечевица — 200 г
Картофель — 250 г
Бульон куриный — 1.5 л (курицу от бульона используем в сэндвичи)
Масло оливковое — 3 ст. л.
Паприка молотая, тмин — по 1 ст. л.
Зелень свежая
Соль, перец — по вкусу

Лук и чеснок очистите и мелко нашинкуйте. Морковь вымойте, очистите и натрите на терке. Перец и картофель нарежьте кубиками.

Бульон доведите до кипения, положите заранее промытую водой чечевицу и варите 30 минут на слабом огне до готовности (время варки зависит от сорта чечевицы).

В сковороде разогрейте оливковое масло, выложите лук и обжаривайте его 2 минуты. Добавьте морковь и продолжайте жарить еще 2 минуты, затем добавьте перец и готовьте еще пару минут. В конце добавьте чеснок, перемешайте.

Выложите в сковороду томаты в собственном соку и тушите все вместе 5 минут. Добавьте по 1 чайной ложке молотой паприки и тмина. В бульон с чечевицей закиньте картофель и варите 10 минут. Затем добавьте тушеные овощи, посолите, поперчите, доведите до кипения, уберите с плиты и дайте настояться 10–15 минут. Перед подачей можно добавить свежую зелень.



- Картофель можно заменить кабачком или цукини.
- Можно использовать предварительно сваренный или замороженный бульон (куриный или мясной), а можно использовать чистую фильтрованную воду.
- Отварите на 100 г чечевицы больше и отложите ее для салата (см. День 5).

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ С ОВОЩНЫМ СОТЕ

3 порции / 350 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
107.4	7.1	6.5	5.3	11.2

Ингредиенты:

Голени куриные — 500 г
Соль, перец, специи — по вкусу
Помидор — 220 г
Лук репчатый — 70 г
Кабачок — 250 г
Картофель — 250 г
Морковь — 120 г
Масло оливковое — 2 ст. л.

Куриные голени посолите, приправьте специями и положите в мешок для запекания. Поместите его в духовку и запекайте при температуре 180 градусов 30 минут.

За это время очистите кабачок, картофель и морковь. Нарежьте их и помидоры на кубики. Лук почистите и мелко нашинкуйте.

Разогрейте сковороду. Смажьте кисточкой с маслом. Поместите туда овощи. Тушите 30 минут, периодически помешивая.

Перед подачей посыпьте свежей зеленью.



• Снимите кожицу с голени перед подачей на стол, чтобы снизить калорийность готового блюда.



День 4

Ужин

ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ТУНЦОМ

3 порции / 250 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
68.6	6.3	2.7	4.7	21



Ингредиенты:

- Филе тунца — 150 г
- Огурец — 75 г
- Лук белый — 60 г
- Фасоль стручковая — 150 г
- Помидор — 1 шт.
- Лук красный — 50 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Петрушка
- Горчица — 1.5 ч. л.
- Масло оливковое — 1.5 ст. л.
- Уксус бальзамический — 1.5 ст. л.

Филе тунца нарежьте кубиками размером 1–1,5 см. Чеснок — тонкими пластинками. Белый репчатый лук нашинкуйте тонкими полукольцами. Огурец нарежьте тонкими полукруглыми ломтиками. Помидор — небольшими тонкими ломтиками. Кольца красного лука разрежьте на четвертинки.

Обжарьте тунца на растительном масле до желаемой прожарки.

Обжарьте чеснок в течении 1 минуты. Добавьте в сковороду лук и готовьте еще 2–3 минуты. Добавьте к луку стручковую фасоль и обжарьте все вместе 5 минут.

В небольшой миске смешайте бальзамический уксус, горчицу и оливковое масло. В глубокий салатник выложите огурец, помидор, обжаренную стручковую фасоль с луком и филе тунца. Полейте салат заправкой, добавьте красный лук и аккуратно все перемешайте. Небольшое количество красного лука оставьте на украшение.

Подайте салат, украсив рубленой петрушкой и красным луком.



- Салат можно дополнить помидорами черри и салатным миксом.

Перекусы

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

6 порций / 100 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
187.9	6.9	3.9	32.2	54

Ингредиенты:

- Хлопья овсяные — 75 г
- Разрыхлитель — 1.5 ч. л.
- Молоко — 150 мл
- Курага — 40 г (4 шт.)
- Изюм — 40 г
- Мука пшеничная цельнозерновая — 60 г
- Яйцо — 2 шт.
- Банан — 1 шт.

Смешайте в большой чаше овсяные хлопья, разрыхлитель, молоко, курагу и изюм. Хорошо перемешайте, накройте и оставьте набухать примерно на 1 час.

Разогрейте духовку до 180 градусов, подготовьте прямоугольную форму для хлеба и застелите ее пергаментной бумагой для выпечки.

Добавьте к разбухшим хлопьям муку, яйца и размятые вилкой бананы, тщательно перемешайте. Переложите тесто в подготовленную форму. Выпекайте 50–55 минут на средней полке духовки, остудите в форме в течение 10 минут, потом достаньте хлеб из формы и остудите на решетке.



- Сухофрукты можно заменить другими — сушеной клюквой, вишней, черносливом, можно добавить семечки.
- Банановый хлеб можно хранить в холодильнике до 1 недели. Можно заморозить нарезанный кусочками хлеб в морозилке, чтобы потом брать с собой в качестве перекуса.

ОРЕХИ



- В орехах высокое содержание магния! Однако, они очень калорийные. Съедайте не более 30 г орехов в сутки.

ИТОГО:

Ккал	Б	Ж	У	Mg (мг)
1228.9	78.3 / 25%	46.1 / 34%	126.5 / 41%	334

День 5 Завтрак

СКРЭМБЛ С ОВОЩАМИ

3 порции / 250 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
69	5.2	3.9	2.9	10

Ингредиенты:

- Яйцо — 5 шт.
- Молоко — 50 мл
- Кабачок — 1 шт. (200 г)
- Помидор — 1 шт.
- Перец болгарский — 1 шт.
- Шампиньоны — 100 г
- Зелень для украшения
- Соль, перец — по вкусу
- Масло растительное

Овощи нарежьте небольшими кубиками и обжарьте на растительном масле.

Яйца соедините с молоком, посолите и взбейте венчиком. Вылейте на другую сковороду, смазанную небольшим количеством масла, и готовьте, постоянно помешивая.

Смешайте яйца с овощами. Перед подачей приправьте свежей зеленью. Подавайте с цельнозерновыми булочками.



• Можно использовать смесь из замороженных овощей.



Обед

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

6 порций (блюдо рассчитано на 2 дня) / 300 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
29.3	3.2	0.2	3.9	14

Ингредиенты:

- Лук репчатый — 1 шт.
- Филе индейки — 240 г
- Вода — 900 мл
- Морковь — 3 шт.
- Картофель — 240 г
- Капуста цветная — 180 г
- Соль, перец — по вкусу

Почистите лук и порежьте его на кусочки. Филе индейки и лук пропустите через мясорубку или используйте готовый фарш. Сформируйте небольшие фрикадельки. Вскипятите в кастрюле воду, опустите в нее фрикадельки и варите в течение 10 минут, затем достаньте фрикадельки и слейте бульон.

Почистите морковь и картофель, порежьте на маленькие кусочки. Цветную капусту разделите на соцветия, нарежьте.

Поместите морковь и картофель в кастрюлю с водой, доведите до кипения и варите 10 минут. Добавьте фрикадельки, цветную капусту и варите еще 10 минут.



• Во фрикадельки можно добавить тертый кабачок.

КУСКУС СО СКУМБРИЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

3 порции / 200 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
76.1	4.9	3.5	5.9	27.3

Ингредиенты:

- Скумбрия свежая — 1 шт. (300–350 г)
- Лук белый — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Паста томатная — 1 ст. л.
- Вода — 250 мл
- Перец болгарский — 1 шт.
- Лук красный — 1 шт.
- Помидоры черри (на ветке) — 15 шт.
- Кускус — 225 г
- Соль, перец и сушеные овощи — по вкусу
- Масло оливковое — 1 ст. л.

Скумбрию разделайте на порционные куски. Морковь и белый лук очистите, натрите морковь и нарежьте мелко лук.

На сковороде разогрейте масло и пассеруйте 5 минут морковь и лук.

Добавьте томатную пасту, влейте воду, перемешайте. Тушите еще 5 минут. Добавьте соль и перец по вкусу.

Опустите в томатный соус кусочки рыбы. Тушите 20 минут. После снимите с огня и дайте настояться еще 10 минут.

Пока скумбрия тушится, нарежьте перец и красный лук крупными кубиками, переложите в форму для запекания. Помидоры помойте, оставьте на ветке и переложите в форму. Полейте маслом и запекайте при 180 градусах 10 минут.

Добавьте к кускусу соль, перец, сушеные овощи, перемешайте и залейте кипятком.

Переложите скумбрию из сковороды в посуду, пригодную для микроволновой печи, разломайте вилкой на небольшие кусочки. Поставьте в микроволновку на 30 секунд.

Смешайте готовый кускус с запеченными луком и перцем, разложите по тарелкам, сверху выложите скумбрию и запеченные помидоры.



• Можно использовать свежую рыбу, предварительно потушив ее в томатном соусе.



День 5 Ужин

САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С КУРИЦЕЙ

3 порции / 300 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
89.2	8.1	3	7	45

Ингредиенты:

- Филе куриное — 150 г
- Чечевица отварная — 100 г
- Лук красный — ½ шт.
- Чеснок — 1 зубчик
- Перец болгарский — 1 шт.
- Микс салатный (шпинат) — 200 г
- Помидоры черри — 10 шт.
- Сыр фета — 60 г
- Сок лимонный — 8 мл
- Масло оливковое — 1 ст. л.
- Базилик — 25 г
- Соль, перец — по вкусу

Мелко порежьте лук, чеснок, припустите на сковороде около 3 минут. Добавьте в чечевицу. Мелко порежьте болгарский перец и соедините с овощами. Добавьте лимонный сок, оливковое масло и базилик. Приправьте перцем по вкусу.

Предварительно отваренное или запеченное куриное филе порежьте на тонкие ломтики, выложите на овощи.

Перед подачей добавьте порезанный салатный микс, помидорки черри и раскрошенную фету.



• **Добавляйте любые овощи по вкусу (свежий кабачок, цветную капусту и т. д.).**

Перекусы

ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ С ХУМУСОМ

3 порции / 70 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
148	6.8	6.6	15.4	40

Ингредиенты:

- Нут отварной — 150 г
- Сок лимонный — 20 мл
- Йогурт натуральный — 20 г
- Масло оливковое — 1 ст. л.
- Паприка, зира
- Чеснок — 1 зубчик
- Морковь
- Огурец
- Стебли сельдерея

С помощью погружного блендера смешайте нут, лимонный сок, йогурт, масло, специи и чеснок до однородной консистенции, посолите по вкусу.

Порежьте овощи на палочки. Подавайте палочки с хумусом.



• **Готовый хумус хранится в холодильнике 2-3 дня.**



ХЛЕБЦЫ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И ОГУРЦОМ



• **Выбирайте хлебцы с отрубями, т. к. в них содержится наибольшее количество магния.**

ИТОГО:

Ккал	Б	Ж	У	Mg (мг)
1114	74.4 / 27%	43.5 / 35%	104.8 / 38%	342

День 6

Завтрак

ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА

3 порции / 200 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
5.5	6	21	63.3	49.3



Ингредиенты:

Хлопья овсяные долгой варки — 130 г
 Орехи (любые) — 30 г
 Семечки (смесь из кунжутных, подсолнечных, тыквенных, льняных) — 30 г
 Сок яблочный без сахара — 100 мл
 Йогурт натуральный (без сахара) — 200 г
 Изюм — 30 г
 Яблоко (среднее) — 1 шт.

Разогрейте духовку в режиме «Гриль» до максимальной температуры.

На противень, выстланный пергаментной бумагой, выложите смесь из овсяных хлопьев, измельченных орехов и семечек и запекайте в течение 1–2 минут.

После выпекания добавьте в смесь яблочный сок, йогурт, изюм, натертое яблоко. Перемешайте и распределите по порциям.



• Вместо изюма можно использовать любые сухофрукты по вкусу, а вместо яблока — грушу или персик.

Обед

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

6 порций (блюдо рассчитано на 2 дня) / 300 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
29.3	3.2	0.2	3.9	14

Ингредиенты:

Лук — 1 шт.
 Филе индейки — 240 г
 Вода — 900 мл
 Морковь — 3 шт.
 Картофель — 240 г
 Капуста цветная — 180 г
 Соль, перец — по вкусу

Почистите лук и порежьте его на кусочки. Филе индейки и лук пропустите через мясорубку или используйте готовый фарш. Сформируйте небольшие фрикадельки. Вскипятите в кастрюле воду, опустите в нее фрикадельки и варите в течение 10 минут, затем достаньте фрикадельки и слейте бульон.

Почистите морковь и картофель, порежьте на маленькие кусочки. Цветную капусту разделите на соцветия, нарежьте.

Поместите морковь и картофель в кастрюлю с водой, доведите до кипения и варите 10 минут. Добавьте фрикадельки, цветную капусту и варите еще 10 минут.



• Во фрикадельки можно добавить тертый кабачок.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

3 порции / 300 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
78.1	4.0	3.1	8.4	20

Ингредиенты:

Фарш говяжий нежирный — 150 г
 Рис бурый — 60 г
 Лук — ½ шт.
 Стебли сельдерея — ¾ шт.
 Чеснок — ¾ зубчика
 Грибы — 60 г
 Кабачок — 60 г
 Помидор — 1 шт.
 Перец болгарский (крупный) — 3 шт.
 Соль, перец — по вкусу

Фарш приправьте солью, перцем и потушите на сковороде, отложите.

В большой сковороде припустите мелко нарезанные овощи (лук, сельдерей, чеснок, грибы, помидор, кабачок). Добавьте рис и тушите с добавлением воды на слабом огне 20 минут.

В смесь добавьте фарш. У перцев отрежьте верхушки и очистите от семян. Заполните их фаршем с рисом и овощами, верните верхушки.

Выложите перцы в форму и запекайте в течение 30 минут при температуре 180 градусов, пока перцы не станут мягкими.



• Основой кроме перцев могут быть помидоры, баклажаны.



День 6

Ужин

БОУЛ С КУРИЦЕЙ И БУЛГУРОМ

3 порции / 300 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
116.4	8.8	5.4	6.9	62.4



Ингредиенты:

- Филе куриное — 300 г
- Булгур — 70 г
- Листья салатные (шпинат) — 100 г
- Помидор — 2 шт.
- Авокадо спелое — 1 шт.
- Лук красный — ½ шт.
- Кинза — 20 г
- Лайм — ½ шт.
- Соль, перец — по вкусу

Разогрейте духовку до 200 градусов. Слегка отбейте куриное филе, посолите, поперчите, поместите на застланный пергаментной бумагой противень и выпекайте около 20–25 минут до готовности.

Промойте булгур, поместите его в большую кастрюлю, залейте кипятком.

Поставьте на огонь и дайте закипеть, после чего закройте крышкой и варите на медленном огне 20–30 минут.

Приготовьте заправку: авокадо и лук мелко порубите, помидор обдайте кипятком, очистите от кожицы и порежьте. Перемешайте лук, авокадо и помидор, добавьте оливковое масло, сок лайма, кинзу, посолите по желанию.

Выложите на дно боула салатные листья, сверху положите готовый булгур, куриное филе и заправку.



• В сезон добавьте сладкий фрукт, например, манго. Это придаст особенный вкус готовому блюду.

Перекусы

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ



СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



ИТОГО:

Ккал	Б	Ж	У	Mg (мг)
1235	72.2 / 25%	47 / 34%	124.5 / 41%	456

День 7

Завтрак

БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ И ТВОРОГОМ

6 порций / 250 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Мг (мг)
139.3	4.5	5.1	18.9	28.5



Ингредиенты:

Мука пшеничная цельнозерновая — 120 г
 Яйцо — 2 шт.
 Молоко — 300 мл
 Масло растительное — 15 г
 Яблоко — 2 шт.
 Сахар — 1 ст. л.
 Лимон (цедра и сок) — 2 ст. л.
 Творог — 300 г

Положите муку в большой стакан для взбивания или миску. Добавьте яйца и молоко, взбейте с помощью погружного блендера или венчика для получения однородной консистенции.

Нагрейте сковороду для блинов или антипригарную сковороду. Смажьте 2–3 каплями растительного масла. Налейте на сковороду немного теста и пожарьте блинчик. Смазывайте сковороду несколькими каплями масла перед каждым блинчиком.

Оставшееся масло нагрейте в сковороде и добавьте тонко нарезанные ломтики яблока, готовьте их на среднем огне в течение 3–4 минут, часто переворачивая. Посыпьте сахаром и подержите на сковороде еще несколько минут, пока яблоки не подрумянятся. Добавьте лимонную цедру и сок лимона, перемешайте, затем снимите с огня.

Подавайте блинчики порционно, завернув в них творог и положив сверху карамелизованные яблоки.

Обед

ПАСТА «БОЛОНЬЕЗЕ»

3 порции / 220 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Мг (мг)
186.6	8.7	6.3	23.2	25.3

Ингредиенты:

Спагетти из твердых сортов пшеницы (лучше из цельнозерновой муки) — 200 г
 Фарш мясной — 200 г
 Лук репчатый — 1 шт.
 Чеснок — 1 зубчик
 Помидор — 2 шт.
 Соль, перец — по вкусу
 Масло растительное
 Базилик — 30 г

Вымойте томаты и снимите кожицу. Для этого сделайте на них крестообразные надрезы. Вскипятите воду и опустите в нее помидоры на 1 минуту. Подождите, пока томаты слегка остынут. После этого кожица легко снимется. Натрите помидоры на терке. Очистите лук и мелко нарежьте его кубиками. Вымойте зелень и порубите ее ножом.

Поставьте сковороду на сильный огонь и налейте в нее растительное масло. Выложите лук и половину чеснока. Обжаривайте, помешивая, 3 минуты.

В сковороду к чесноку и луку положите фарш. Обжаривайте, помешивая, минут 5. Добавьте соль и черный молотый перец. Выложите измельченные томаты. Все перемешайте. Сделайте огонь минимальным, накройте сковороду крышкой. Подождите 10 минут.

Завершите готовку. Выключите огонь, снимите крышку со сковороды и добавьте оставшийся чеснок, а также измельченную зелень базилика и петрушки. Перемешайте. Накройте крышкой и оставьте в теплом месте на 15 минут.

Сделайте пасту. Налейте воду в кастрюлю и подождите 5 минут, пока вода закипит. Добавьте соль и опустите в воду спагетти. Варите их 8–10 минут. Откиньте на дуршлаг. Промывать не нужно.



• Добавьте сверху тертый пармезан и листик базилика.

День 7

Ужин

САЛАТ С БРОККОЛИ И КАЛЬМАРОМ

3 порции / 300 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
67.7	5.5	3.7	4.2	30.5



- Ингредиенты:**
 Кальмар замороженный — 1 шт. (200 г)
 Брокколи — 300 г
 Помидор — 150 г
 Огурцы свежие — 150 г
 Шпинат — 200 г
 Лук — 35 г
 Перец болгарский — 80 г
 Чеснок — 2 зубчика
 Соус соевый — 2 ст. л.
 Масло оливковое — 3 ст. л.

Кальмар опустите в кипящую воду на одну минуту, выключите огонь, а потом подержите в воде еще 3–4 минуты. Нарезьте небольшими кусочками или кольцами.

Брокколи разделите на соцветия. Отварите их в подсоленном кипятке 3 минуты, если они некрупные, и чуть дольше по времени, если соцветия крупнее. Откиньте на дуршлаг и дайте остыть.

Помидоры, лук, огурцы и перец нарежьте и выложите в миску. К овощам добавьте остывшую капусту брокколи.

Приготовьте заправку: смешайте оливковое масло, соевый соус, раздавите чеснок. Заправьте салат.



- Можно использовать замороженную капусту брокколи.
- Вместо кальмара можно использовать замороженные креветки.
- В салат можно добавить кунжутные семечки.

Перекусы

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ / ТВОРОГ ОРЕХИ



ФРУКТОВО-ОВСЯНЫЕ МАФФИНЫ

6 штук / 40 г

Ккал на 100 г	Б	Ж	У	Mg (мг)
351.5	7.9	16.2	45.9	61.3

- Ингредиенты:**
 Хлопья овсяные — 100 г
 Курага — 20 г (2 шт.)
 Вишня сушеная — 20 г
 Корица, имбирь — 1/8 ч. л.
 Яйцо — 1 шт.
 Мед — 1 ст. л.
 Масло сливочное — 35 г

Разогрейте духовку до 180 градусов, подготовьте формочки.

Растопите масло в большой кастрюле, затем влейте мед и добавьте овсяные хлопья, мелко порезанные сухофрукты и специи. Разбейте яйцо и тщательно перемешайте.

Распределите смесь по формочкам, а затем выпекайте в течение 12–15 минут до готовности. Остудите на решетке.



- Маффины можно заморозить и хранить в морозилке, доставая для перекуса.

ИТОГО:

Ккал	Б	Ж	У	Mg (мг)
1234.5	60 / 20%	50.1 / 36%	136.3 / 44%	342

Пищевые продукты — источники магния¹

Продукт	Содержание магния в 100 г продукта (мг)
Водоросли бурые, преимущественно ламинария	760
Отруби пшеничные	590
Кунжут	540
Семена тыквенные	535
Семена подсолнечника	420
Халва тахинная	303
Проросшие зерна пшеницы	250
Соя	247
Дрожжи пивные	231
Арбуз	224
Миндаль*	230–267
Орехи разные*	158–267
Фундук*	184
Арахис	175
Орехи грецкие*	131
Сыворотка молочная сухая	180
Зелень	170
Хлопья овсяные (геркулес)	142
Фасоль	130
Рис бурый	130
Горох	107
Стружка кокосовая	90
Абрикосы сушеные без косточки (курага)	105
Чернослив сушеный	102
Хлеб с отрубями	90
Урюк, абрикосы, изюм	60
Финики	58
Креветки	51
Авокадо	45
Петрушка	41
Чеснок	36
Бананы	35
Сыры	30
Рыба морская	24–73
Рис белый шлифованный	27
Мясо говядины	20
Мясо цыпленка	19
Баклажаны	16
Молоко	13

При этом с пищей усваивается только 35% поступившего магния².

* У детей усвоение магния из орехов крайне низкое.

1. Громова О.А. Дефицит магния как проблема современного питания у детей и подростков // Педиатрическая фармакология. 2014. № 11 (1). С. 20–30.

2. Громова О.А. Торшин И.Ю. Магний и болезни цивилизации. ГЭОТАР-Медиа, 2018. с. 799.

MAT-RU-2302165-1.0-10/2023.

ООО «ОПЕЛЛА ХЕЛСКЕА», группа компаний Санофи. 125375, Москва, ул. Тверская, д. 22. Тел.: (495) 721-1400. <https://ru.sanofi.com>.

