

День 1

Завтрак

Вареный омлет в пакете

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное яйцо – 2 шт.

Молоко – ½ стакана

Соль - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца взбить с молоком и солью. Вылить смесь в новый целлофановый пакет, выпустить воздух и завязать. Вложить во второй целлофановый пакет и снова завязать. Налить в кастрюлю воду и поставить кипятиться. Опустить мешочек в кипящую воду и варить омлет 20 минут. Достать пакет, развязать и выложить омлет на тарелку. Нежный омлет готов!

Обед

Окрошка с курицей на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриная грудка отварная – ½ шт.

Нежирный кефир - 1 стакан

Минеральная вода - 0,5 стакана

Вареное куриное яйцо – 1 шт.

Соль - по вкусу

Уксус яблочный - 0,5 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриную грудку и отварное яйцо порезать кубиками. Смешать в миске и залить смесью кефира и минеральной воды. Добавить соль и уксус по вкусу. Подавать охлажденной. Такая окрошка – прекрасная замена горячим супам в летнее время.

Полдник

Медовая панакота

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ряженка 2,5 % - 150 г

Мед – 1-2 ч. л. (зависит от желаемой сладости десерта)

Желатин – 3 г

Вода - 30 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Желатин залить охлажденной кипяченой водой, отставить и дать набухнуть 15-20 минут. Добавить мед и, постоянно помешивая, нагреть до растворения желатина. Не кипятить! Влить смесь из желатина и меда в ряженку и хорошо взбить миксером. Перелить в креманку и оставить на ночь в холодильнике. Медовый десерт готов!

Ужин

Сочные котлеты из рыбы с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирное филе белой рыбы (судак, окунь) без костей – 200 г

Творог зерненный – 150 г

Яйца куриные – 1 шт. + 1 белок

Соль - по вкусу

Растительное масло для жарки - 1/2 ч. Л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе рыбы проверить на наличие костей, прокрутить через мясорубку с мелкими отверстиями. Добавить творог, яйцо, соль и хорошо перемешать. Взбить белок. Мокрыми руками сформировать небольшие котлетки из рыбно-творожной массы, обвалять во взбитом белке и слегка обжарить на сковороде, смазанной растительным маслом с двух сторон. Переложить котлеты в форму для запекания. Готовить в разогретой до 200 С духовке 20-25 минут. Сочные и нежные котлетки готовы!

День 2

Завтрак

Запеканка из зернового творога

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца куриные - 2 шт.

Творог зерновой обезжиренный – 200 г

Ванилин - на кончике ножа

Сахар - 1 ст. л.

Йогурт обезжиренный без добавок – 50 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Взбить яйца с сахаром в устойчивую пену. Добавить ванилин и зерновой творог. Аккуратно перемешать лопаткой или вилкой, стараясь не нарушить пену. Не взбивать! Выложить запеканку в форму и запекать 15-20 минут в предварительно разогретой до 160 С духовке. Остудить. При подаче полить йогуртом. Зерненный творог имеет специфическую консистенцию. Запеканка из него напоминает рисовую и обладает интересным и необычным вкусом.

Обед

Бульон с яйцами пашот

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриная грудка – 100 г

Куриное яйцо – 1 шт.

Вода – 400 мл

Лук порей – ½

Морковь – 1 средняя

Винный уксус – 1 ч. л.

Соль - по вкусу

Лавровый лист, перец горошком

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Белую часть лука порея нарезать полукольцами, морковь небольшими кусочками. Сложить в кастрюлю куриное филе, лук, морковь и залить

водой. Добавить солью вкусу и перец горошком, лавровый лист. Отвариваем 15-20 минут на медленном огне. Процеживаем. Куриное филе режем на небольшие кусочки и отправляем в отвар. Яйцо аккуратно разбиваем в миску. В отвар добавляем уксус и мешаем по кругу, образуя воронку. Аккуратно выливаем яйцо в центр воронки и варим 3 минуты (желток должен остаться жидким). С помощью шумовки перекаладываем яйцо стараясь не повредить желток в глубокую тарелку и заливаем отваром с курицей. Вкусное и необычное блюдо готово.

ВАЖНО! ИСПОЛЬЗУЕМ ТОЛЬКО ОТВАР! ОВОЩИ НА ВРЕМЯ ДИЕТЫ ИСКЛЮЧЕНЫ. Овощами можно с кем-то поделиться или оставить на следующий день после проведения процедуры!

Полдник

Французская меренга

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное яйцо - 1 шт.
Сахарная пудра - 65 г
Лимонный сок – 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для хорошего взбивания необходимо взять яйца комнатной температуры. Отделить белок от желтка. Взбить белок миксером на средней скорости с половиной сахарной пудры, добавить лимонный сок, еще раз взбить до устойчивых пиков. Добавить вторую половину сахарной пудры и быстро взбить еще раз. Получившуюся густую массу переложить в кондитерский мешок. Выдавить небольшие «розочки» на противень, застеленный пергаментной бумагой. Выпекать 2 часа в разогретой до 75 С духовке. Вынуть из духовки и дать остыть. Можно сделать лакомство про запас. Главное хранить вдаль от влаги.

Ужин

Стейки из говядины в кофейном маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мякоть говядины для стейков – 200 г

Соевый соус -1 ст. л.

Сваренный натуральный черный кофе - ¼ чашки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кусок говядины нарезают на 2 равных куска. Помещают в маринад, состоящий из смеси соевого соуса, кофе. Мясо маринуют около 2 часов. Стейки обжаривают с 2 сторон на минимальном количестве масла, закрывают крышкой и доводят до готовности.

День 3

Завтрак

Омлет с сыром и йогуртом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйцо куриное - 2 шт.

Йогурт натуральный обезжиренный - 20 г

Сыр твердый – 20 г

Соль – по вкусу

Растительное масло для жарки - 1/2 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Взбить в миске яйца, йогурт, соль. Разогреть сковороду на среднем огне, смазать растительным маслом. Вылить яичную смесь. Когда омлет немного схватится натереть сыр на мелкой терке и сложить омлет пополам. Слегка обжарить омлет с двух сторон, чтобы сыр расплавился. Подавать горячим, чтобы наслаждаться нежным растекающимся сыром.

Обед

Суп с фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ

Фарш говяжий - 150 г
Яйцо - 1 шт.
Вода - 800 мл
Сельдерей корень - ¼ шт.
Морковь – 1 средняя
Лук – 1 небольшой
Сельдерей черешок – 1 шт.
Перец болгарский – ½ шт.
Помидор – 1 шт.
Петрушка – небольшой пучок
Соль - по вкусу
Перец горошком

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вначале займемся приготовлением бульона. Сельдерей (корень и черешки), морковь, лук, болгарский перец, помидор почистить, порезать крупными кусочками, смазать оливковым маслом (не более ½ чайной ложки), добавить соль и перемешать. Подготовленные овощи запечь в разогретой до 200 С духовке до легкого зарумянивания (около 30 минут). Запеченные овощи сложить в кастрюлю, добавить перец горошком, залить водой, довести до кипения и варить овощи на медленном огне 20-30 минут, за 10 минут до окончания варки добавить тщательно промытую петрушку, посолить по вкусу. Овощной отвар процедить через сложенную в 2 слоя марлю. Должно получиться около 400 мл отвара. Смешать фарш с яйцом, посолить по вкусу и слепить небольшие фрикадельки. Положить фрикадельки в кипящий отвар и варить около 30 минут, при необходимости снять пену. Снять с огня и дать настояться 5 минут. Запеченные овощи придают супу насыщенный вкус и аромат!

ВАЖНО! ИСПОЛЬЗУЕМ ТОЛЬКО ОТВАР ИЗ ОВОЩЕЙ! ОВОЩИ НА ВРЕМЯ ДИЕТЫ ИСКЛЮЧЕНЫ. Овощами можно с кем-то поделиться или оставить на следующий день после проведения процедуры!

Полдник

Творожное суфле «птичье молоко»

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог обезжиренный – 200 г

Молоко 1% жирности – 50 мл

Вода - 30 мл

Мед – 1-2 ч. л. (зависит от желаемой сладости десерта)

Желатин пищевой – 7 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Желатин размешать в воде и дать набухнуть 15-20 минут. Добавить молоко и нагреть смесь на медленном огне. Когда желатин растворится, добавить творог и мед, быстро перемешать блендером. Получившуюся массу выложить в форму и убрать в холодильник на несколько часов до полного застывания. Перед употреблением опустить форму в горячую воду на несколько секунд, перевернуть и наслаждаться нежным творожным десертом.

Ужин

Домашние куриные сосиски

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе куриной грудки – 200 г

Яйцо куриное - 1 шт.

Крахмал картофельный - 1 ст. л. без горки

Соль - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриную грудку измельчить в блендере, смешать с яйцом, крахмалом, посолить по вкусу. На пищевую пленку выложить небольшую колбаску из фарша. Пленку свернуть плотным рулетом, края завязать.

Подготовленные таким образом домашние сосиски отварить 15-20 минут в кипящей воде. Подавать можно как горячими, так и холодными.

+ Бонус

Яичница в облаке

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйцо куриное 2 шт.

Сливочное масло - ½ ч. л.

Соль - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смажьте форму для запекания сливочным маслом. Аккуратно отделите белок от желтка, не повредив последний. Взбейте белок с солью до уверенных пиков. Аккуратно выложите массу в форму распределив на 2 части, сделайте в середине каждой углубление и поместите туда желток. Запекать в предварительно разогретой до 190 С духовке 10 минут. Необычное блюдо из обычных ингредиентов готово!