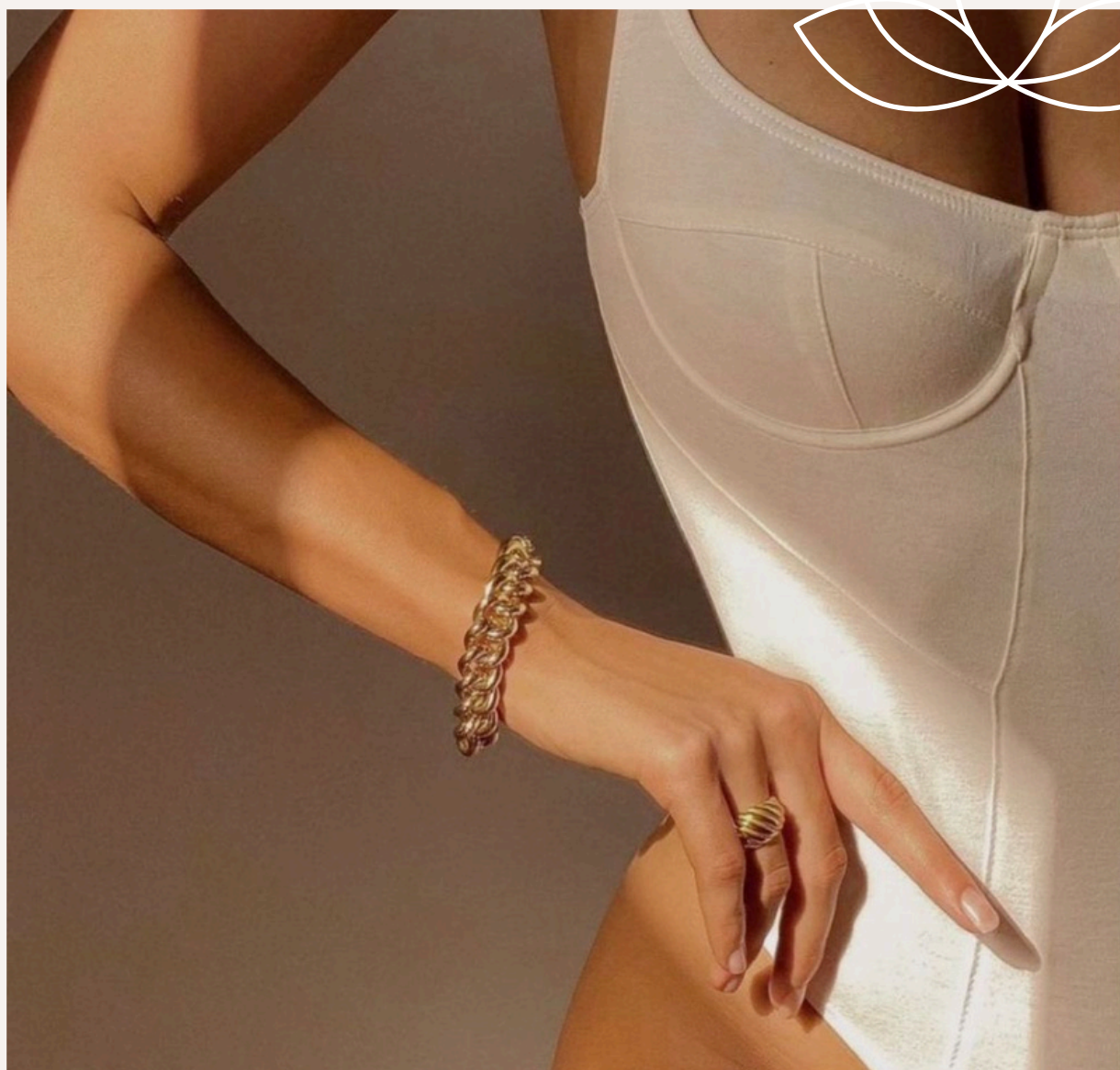


АВТОР - РУСЛАНА ЛІЛІ



РАЦІОНИ ХАРЧУВАННЯ

Цей воркбук з раціональним харчуванням створений спеціально для вас — тих, хто займається за моїми курсами.

Він стане вашим вірним супутником у питанні здорового харчування, підтримуючи баланс між фізичною активністю та раціоном.



Welcome!

Мене звати Руслана, я — тренер і нутриціолог
Lilley Studio.

Здорове харчування є важливою частиною досягнення результатів у будь-якому тренуванні. Цей Workbook допоможе вам дізнатися, як скласти свій раціон, щоб відчувати себе енергійно, зберігати баланс та підвищувати ефективність тренувань. Незалежно від того, чи ви дотримуєтесь класичного харчування, безглютенової дієти чи веганського раціону, тут ви знайдете корисні поради, які допоможуть вам на кожному етапі курсу.

R. Lilley



Перед вами зошит з 4 прикладами раціонів:

1. **Базовий раціон.** Рекомендований для здорових людей без обмежень у харчуванні (за рекомендаціями від лікаря). Він включає м'ясо, молочні продукти, а також продукти, що містять глютен та яйця.
2. **Недільний раціон без м'яса.** У цьому раціоні відсутнє м'ясо, але всі інші групи продуктів представлені у повному обсязі.
3. **Безглютеновий раціон.** Цей тип харчування рекомендований ТІЛЬКИ людям з діагностованою лікарем целиакією або алергією на глютен. Для інших людей виключення глютену може позбавити необхідних амінокислот і мінералів.
4. **Постний/веганський раціон.** Виключає всі продукти тваринного походження. Такий раціон у нашій країні більше відомий як постний. Він не рекомендований для тривалого використання (більше 1,5 місяців) за рекомендацією ВООЗ.

Виберіть той варіант, який підходить вам найбільше. Будьте уважні до свого тіла, і воно віддячить вам чудовим самопочуттям!

R. Lillley

ПРО МЕНЕ

Я маю два сертифікати Європейського Інституту Дієтології. Але, маючи усі необхідні знання з нутріціології, я прихильник здорових відносин з їжею - без заборон, без підрахунків калорій, без обмежень. Я навчаю любити і поважати почуття голоду, їсти з насолодою і бути стрункою завдяки здоровим відносинам із їжею.



Зміст

01 Вступ від нутріціолога
+ рецепти

04 Базовий раціон
+ рецепти

14 Раціон без м'яса
+ рецепти

24 Безглютеновий
раціон
+ рецепти

35 Постний/веганський
раціон
+ рецепти



БАЗОВИЙ РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ

ПОНЕДІЛОК

	<p>ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ</p>
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Вівсянка на воді - 1 чайна ложка горіхової пасти - Маленький банан - Ківі та кориця за смаком - 1 столова ложка творожного сиру, зелень - Тост з багатозернового хліба - Чай або кава (за бажанням) <p>Негазована вода</p>
ОБІД	<p>Салат з будь-яких зелених листків заправлений: рослинною олією + лимонним соком + кунжутом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Паста з оливковою олією та ложкою тертого пармезану <p>Негазована вода</p>
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Порція овочів (розмір вашого кулака) - 2 столові ложки мацоні/йогурту - Тост з багатозернового хліба (з висівками) <p>Негазована вода</p>
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Омлет із 2 яєць з овочами та зеленню (1/4 солодкого перцю, 2-3 кружальця кабачка/цукіні, 1-2 суцвіття брокколі, 3-4 шт. спаржі, 1-2 столові ложки зеленого горошку, зелень на вибір: кріп, петрушка, кінза, зелена цибуля) - Хліб цільнозерновий/багатозерновий/з висівками (1 скибочка)

БАЗОВИЙ РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ

ВІВТОРОК

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	Кабачкові оладки Салат (терте яблуко, буряк, морква, сік лимона, волоський горіх, якісна оливкова олія, мед і ч.л.) йогурт натуральний , чай або кава на вибір
ОБІД	Овочі на пару (морква, броколі, цвітна капуста, цукіні, спаржа, зелений горошок) -альденте тушена чечевиця з грибами зелень, спеції, якісна оливкова олія (можна завжди замінити на олію авокадо, з льону, сезаму)
ПЕРЕКУС	Горіхи (мигдаль, фундук, волоський горіх) 40 г Вимочуйте
ВЕЧЕРЯ	Салат із овочів (заправлений рослинною олією та лимонним соком із кунжутом), Запечена морська риба до 200г

БАЗОВИЙ РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ

СЕРЕДА

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	Варене яйце, огірок, жменя зеленого салату, половина авокадо, шматок мультизернового хліба, натуральний йогурт, половина банана, жменя ягід, чай або кава.
ОБІД	Овочевий суп-пюре, теплий салат із кіноа.
ПЕРЕКУС	Молочний коктейль (якісне рослинне молоко + 150г ягід на вибір)
ВЕЧЕРЯ	Овочі на грилі, запечене куряче філе або філе індички.

БАЗОВИЙ РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ

ЧЕТВЕР

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	Тост з авокадо + яйце пашот Свіжі овочі (томати, огірки, редис) Свіжа зелень (руккола, зелена цибуля, петрушка, шпинат, салатний мікс) 25 г сирих горіхів (вимочіть) + 1-2 ложки олії авокадо/оливкової
ОБІД	Салат із морської капусти, червона риба (гриль або запечена), дикий рис.
ПЕРЕКУС	Творог із зеленню, цільнозерновий хліб.
ВЕЧЕРЯ	Гарбузовий суп-пюре, цільнозерновий хліб.

БАЗОВИЙ РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ

П'ЯТНИЦЯ

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	Гречка(пшоно, кіноа, амарант) 50 г в сухому вигляді + 2 ч.л. оливкової(кунжутної) олії Салат (терта морква, яблуко, корінь селери або буряк) + масло льону (оливки, сезаму, авокадо)
ОБІД	Курячий суп-лапша, овочі на грилі, цільнозерновий хліб.
ПЕРЕКУС	Тост із авокадо, томатом
ВЕЧЕРЯ	Bowl із морепродуктами, шпинат, помідори черрі, нут, селера, половина авокадо.

БАЗОВИЙ РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ

СУБОТА

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	Яйця скрембл (2 шт.), томати, перець, зелений горошок, зелень на вибір, якісна олія на вибір чай або кава.
ОБІД	Салат із овочів, паста з твердих сортів пшениці зі шпинатом, броколі.
ПЕРЕКУС	Порція сирих овочів із йогуртовим соусом.
ВЕЧЕРЯ	Овочі на пару, біла морська риба на грилі або запечена.

БАЗОВИЙ РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ

НЕДІЛЯ

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	Творог, жменя ягід, половина банана або мед, йогурт, тост із цільнозернового хліба, чай або кава.
ОБІД	Класичний борщ/ суп "Міністроне"
ПЕРЕКУС	Горіхи (мигдаль, фундук, волоський горіх) 40 г Вимочуйте
ВЕЧЕРЯ	Салат із запеченого буряка, куряча грудка на грилі або відварена.

РЕЦЕПТИ ДЛЯ БАЗОВОГО РАЦІОНУ

Теплий салат з кіноа

ІНГРЕДІЄНТИ:

- ЖМЕНЯ ЛИСТЯ ШПИНАТУ
- ЖМЕНЯ РУКОЛИ
- 3 СТ. ЛОЖКИ ВАРЕНОЇ КІНОА
- ТОФУ (БРИНЗА/ФЕТА/АДИГЕЙСЬКИЙ СИР – СЛАБОСОЛЕНИЙ) 30-40 ГР
 - 1 ГРУША
- 1 Ч. ЛОЖКА ОЛІЇ (ОЛИВКОВА/РОСЛИННА)
- ЛИМОННИЙ СІК

ПРИГОТУВАННЯ:

ЛИСТЯ ЗМІШАТИ, ПОКЛАСТИ В МИСКУ, НАРІЗАТИ КУБИКАМИ СИР І ГРУШУ, ЗМІШАТИ, ЗАПРАВИТИ ОЛІЄЮ І ЛИМОННИМ СОКОМ.

Кабачкові оладки

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 400 Г КАБАЧКА
- 150 Г ЦІЛЬНОЗЕРНОВОГО БОРОШНА
 - 2 ЯЙЦЯ
 - 1 СТ. ЛОЖКА РОСЛИННОЇ ОЛІЇ
- 3-5 ГІЛОЧОК КІНЗИ (АБО БУДЬ-ЯКОЇ ІНШОЇ ЗЕЛЕНІ ЗА СМАКОМ)
 - 1 ЗУБЧИК ЧАСНИКУ
 - СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ

ПРИГОТУВАННЯ:

КАБАЧКИ НАТЕРТИ НА ТЕРТЦІ, ВІДЖАТИ РІДИНУ. ЗЕЛЕНЬ І ЧАСНИК ДРІБНО НАРІЗАТИ. ЗМІШАТИ КАБАЧКИ З ЗЕЛЕННЮ, ЧАСНИКОМ, ЯЙЦЯМИ І БОРОШНОМ, ДОДАТИ СІЛЬ І ПЕРЕЦЬ. СФОРМУВАТИ ОЛАДКИ І ОБСМАЖИТИ ЇХ НА НЕВЕЛИКІЙ КІЛЬКОСТІ РОСЛИННОЇ ОЛІЇ НА СЕРЕДНЬОМУ ВОГНІ.

РЕЦЕПТИ ДЛЯ БАЗОВОГО РАЦІОНУ

Суп-пюре гарбузовий

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 1 СКЛЯНКА ЧЕРВОНОЇ СОЧЕВИЦІ
- 200 Г ГАРБУЗА
- 1 ЦИБУЛИНА
- 3 ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ
- 1 СТ. ЛОЖКА НАТЕРТОГО ІМБИРУ
- 2 СТ. ЛОЖКИ ОЛИВКОВОЇ ОЛІЇ
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ

ПРИГОТУВАННЯ:

НА ОЛИВКОВІЙ ОЛІЇ ОБСМАЖИТИ ЦИБУЛЮ, ДОДАТИ ПОДРІБНЕНИЙ ЧАСНИК І ІМБИР. ЧЕРЕЗ 1-2 ХВИЛИНИ ДОДАТИ СОЧЕВИЦЮ ТА НАРІЗАНИЙ КУБИКАМИ ГАРБУЗ. ЗАЛИТИ ВОДОЮ (ЩОБ ТРОХИ ПОКРИЛО ОВОЧІ) І ВАРИТИ ДО ГОТОВНОСТІ СОЧЕВИЦІ 10-15 ХВИЛИН.

ЗБИТИ СУП У БЛЕНДЕРІ. У ТАРИЛКУ ДОДАТИ ГАРБУЗОВЕ НАСІННЯ І ПАРОСТКИ РЕДИСКИ (ЗА БАЖАННЯМ).

Паста з твердих сортів пшениці зі шпинатом, часником і броколі

ІНГРЕДІЄНТИ:

- ПОРЦІЯ ПАСТИ
- 4-5 СУЦВІТЬ БРОКОЛІ
- 2 ВЕЛИКІ ЖМЕНІ ШПИНАТУ
- 1 ЗУБЧИК ЧАСНИКУ
- 1 СТ. ЛОЖКА ОЛИВКОВОЇ ОЛІЇ
- 1 СТ. ЛОЖКА КЕДРОВИХ ГОРІХІВ
- СІЛЬ ЗА СМАКОМ

ПРИГОТУВАННЯ:

ПАСТУ ВАРИТИ У ПІДСОЛЕНІЙ ВОДІ ДО ГОТОВНОСТІ. ЗА ХВИЛИНУ ДО ГОТОВНОСТІ ДОДАТИ БРОКОЛІ. ПОТІМ ЗЛИТИ ВОДУ. НА СКОВОРОДІ ОБСМАЖИТИ ЧАСНИК, ДОДАТИ ШПИНАТ І СМАЖИТИ ОДНУ ХВИЛИНУ. ДОДАТИ ПАСТУ ТА БРОКОЛІ, ПЕРЕМІШАТИ. ПРИ ПОДАЧІ ПОСИПАТИ КЕДРОВИМИ ГОРІХАМИ.

РЕЦЕПТИ ДЛЯ БАЗОВОГО РАЦІОНУ

Суп мінестроне

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 50 Г ПЕРЛОВКИ
- 50 Г СОЧЕВИЦІ
- 50 Г КВАСОЛІ
- 2 ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ
- 2 СТЕБЛА СЕЛЕРИ
- 1 СТ. ЛОЖКА ОЛИВКОВОЇ ОЛІЇ
- ТОМАТНА ПАСТА
- СІЛЬ, СПЕЦІЇ ЗА СМАКОМ

ПРИГОТУВАННЯ:

ВАРИТИ ПЕРЛОВКУ, СОЧЕВИЦЮ ТА КВАСОЛЮ У 2-2.5 Л ВОДИ (БОБОВІ ПОПЕРЕДНЬО ЗАМОЧИТИ). ДОДАТИ ТОМАТНУ ПАСТУ, ЧАСНИК, ПОДРІБНЕНУ СЕЛЕРУ. ДОВЕСТИ ДО ГОТОВНОСТІ.

РАЦІОН БЕЗ М'ЯСА

ПОНЕДІЛОК

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	Сендвіч (цільнозерновий хліб з висівками) з творожним сиром (1 ст. ложка) - Лист зеленого салату - Яйце перепелине (до 4 шт.) - Смузі з бананом (1/2 банана + 150 мл молока, жменя заморожених ягід) - Чай/кава
ОБІД	Салат із зеленого листя, заправлений рослинною олією та лимонним соком + кунжутне насіння - Фасоль/сочевиця (в томатному соусі або з овочами) - Кукурудза (відварена або на грилі/кукурудзяна каша)
ПЕРЕКУС	Горіхи (мигдаль, фундук, волоський горіх) 40 г Вимочуйте
ВЕЧЕРЯ	- Суп-пюре овочевий з буряком і яблуком - Тофу на грилі - Цільнозерновий хліб

РАЦІОН БЕЗ М'ЯСА

ВІВТОРОК

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	Кабачкові оладки Салат (терте яблуко, буряк, морква, сік лимона, волоський горіх, якісна оливкова олія, мед і ч.л.) йогурт натуральний , чай або кава на вибір
ОБІД	- Рибний суп - Вінегрет - Цільнозерновий хліб
ПЕРЕКУС	- Сандвіч з хумусом, листям зеленого салату, огірком
ВЕЧЕРЯ	- Салат із овочів, заправлений олією та лимонним соком - Риба біла на грилі або запечена

РАЦІОН БЕЗ М'ЯСА

СЕРЕДА

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none">- Гречана каша на воді- Фрукт- Мед- Тост із цілнозернового хліба- Яйце варене- Твердий сир
ОБІД	<ul style="list-style-type: none">- Суп із бобових (сочевичний або гороховий)- Полбяна каша з овочами
ПЕРЕКУС	Тост із авокадо, томатом
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none">- Стручкова квасоля на пару- Омлет із 2 яєць- Кускус/кіноа

РАЦІОН БЕЗ М'ЯСА

ЧЕТВЕР

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none">- Яйця, запечені в помідорах- Цільнозерновий хліб- Чай/кава
ОБІД	<ul style="list-style-type: none">- Солодкий перець на грилі- Червона риба- Рис бурий/чорний
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none">- Мигдаль- Яблуко або груша
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none">- Салат із цукіні та шпинату- Кіноа або амарант з тофу

РАЦІОН БЕЗ М'ЯСА

П'ЯТНИЦЯ

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none">- Парфе з ягодами- Цільнозерновий тост- Вершкове масло- Будь-який фрукт- Чай/кава
ОБІД	<ul style="list-style-type: none">- Салат із зеленого листя, заправлений оливковою олією і лимонним соком- Паста з оливковою тапенадою
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none">- Порція сирих овочів із натуральним йогуртом
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none">- Bowl з морепродуктами: шпинат, креветки/кальмари/гребінці, овочі, насіння

РАЦІОН БЕЗ М'ЯСА

СУБОТА

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none">- Сендвіч із авокадо- Яйце пашот- Руккола- Чай/кава
ОБІД	<ul style="list-style-type: none">- Салат із овочів, запечена червона риба, картопля (печена)
ПЕРЕКУС	<p>Молочний коктейль (якісне рослинне молоко + 150г ягід на вибір)</p>
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none">- Салат із буряка, дикий рис

РАЦІОН БЕЗ М'ЯСА

НЕДІЛЯ

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ПЕРЕКУС РОБИТИ ТІЛЬКИ ПРИ НЕОБХІДНОСТІ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none">- Пшенична каша на воді- Вершкове масло- Чорнослив/курага- Мигдаль- Чай/кава
ОБІД	<ul style="list-style-type: none">- Спаржа та помідори на грилі- Запечена риба
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none">- Сендвіч з хумусом, листям зеленого салату, огірком
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none">- Салат із тунцем- Цільнозерновий хліб

РЕЦЕПТИ ДЛЯ РАЦІОНУ БЕЗ М'ЯСА

Суп-пюре овочевий з буряком і яблуком

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 2 ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ
- 1 ЦИБУЛИНА
- 1 ЦИБУЛИНА-ПОРЕЙ
- 1 Ч. ЛОЖКА КУРКУМИ
- 3 БУРЯКИ
- 2 ЯБЛУКА
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ

ПРИГОТУВАННЯ:

ОБСМАЖИТИ ЧАСНИК, ЦИБУЛЮ ТА КУРКУМУ НА ОЛІЇ, ДОДАТИ НАРІЗАНІ БУРЯКИ ТА ЯБЛУКА, ЗАЛИТИ ВОДОЮ І ВАРИТИ ДО М'ЯКОСТІ. ПОТІМ ЗБИТИ ДО СТАНУ ПЮРЕ.

Яйця, запечені в томатах

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 2 ПОМІДОРИ
- 2 ЯЙЦЯ
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ

ПРИГОТУВАННЯ:

ЗРІЗАТИ ВЕРХІВКУ ПОМІДОРІВ, ВИЙНЯТИ СЕРЕДИНУ І ВБИТИ

РЕЦЕПТИ ДЛЯ РАЦІОНУ БЕЗ М'ЯСА

Парфе з ягодам

МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ВВЕЧЕРІ Й ЗАЛИШИТИ НА НІЧ У ХОЛОДИЛЬНИКУ. ЗМІШАТИ ЙОГУРТ ІЗ МЕДОМ І ВАНІЛЛЮ. У ЄМНІСТЬ ВИКЛАСТИ ШАР ВІВСЯНКИ, ЗВЕРХУ ЯГОДИ, ЗАЛИТИ ЙОГУРТОМ. ПОВТОРИТИ ШАРИ.

Паста з оливковою тапенадою

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 1 ЧАШКА ОЛИВОК БЕЗ КІСТОЧОК (КАЛАМАТА)
- ПУЧОК ПЕТРУШКИ
- СІК ПОЛОВИНИ ЛИМОНА
- ПОРЦІЯ ПАСТИ (ПЕНЕ, РАКУШКИ)
- 100 Г ПОМІДОРІВ ЧЕРІ
- КЕДРОВІ ГОРІХИ
- СІЛЬ ЗА СМАКОМ

ПРИГОТУВАННЯ:

ВІДВАРИТИ ПАСТУ, ПРИГОТУВАТИ ТАПЕНАДУ В БЛЕНДЕРІ, ЗМІШАВШИ ОЛИВКИ, ПЕТРУШКУ, ЛИМОННИЙ СІК ТА ГОРІХИ. ДОДАТИ ДО ПАСТИ ПОМІДОРИ ТА СОУС.

РЕЦЕПТИ ДЛЯ РАЦІОНУ БЕЗ М'ЯСА

Салат із буряка

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 120-150 Г ПЕЧЕНОГО БУРЯКА
- 30-40 Г СИРУ ФЕТА
- ЖМЕНЯ РУКОЛИ
- 1 Ч. ЛОЖКА ОЛИВКОВОЇ ОЛІЇ
- СІК ЛИМОНА

ПРИГОТУВАННЯ:

ПОРІЗАТИ БУРЯК І СИР, ЗМІШАТИ З РУКОЛОЮ, ЗАПРАВИТИ ОЛІЄЮ І ЛИМОННИМ СОКОМ.

Салат із тунцем

ІНГРЕДІЄНТИ:

- ЖМЕНЯ САЛАТНОГО ЛИСТЯ
- 100-130 Г КОНСЕРВОВАНОГО ТУНЦЯ
- 1/2 АВОКАДО
- 1/2 СОЛОДКОГО ПЕРЦЮ
- 3-4 ПОМІДОРИ ЧЕРІ
- СІК ЛИМОНА
- ОЛИВКОВА ОЛІЯ

ПРИГОТУВАННЯ:

ЗМІШАТИ ВСІ ІНГРЕДІЄНТИ, ЗАПРАВИТИ ОЛИВКОВОЮ ОЛІЄЮ І СОКОМ ЛИМОНА.

БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ РАЦІОН

ПОНЕДІЛОК

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Омлет зі шпинатом - Авокадо - Хліб безглютеновий/рисовий/гречаний/кіноа - Натуральний йогурт 2-4% - Будь-який фрукт - Чай/кава (на вибір)
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Салат із зелених листків (будь-яких на смак), заправити: рослинною олією + лимонним соком + насінням - Біла квасоля (ліма) з овочами (рагу) - Гречка
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Рисовий хлібець з горіховою пастою та ягодами (свіжими/замороженими)
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Тушкований кролик - Овочі свіжі/рагу

БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ РАЦІОН

ВІВТОРОК

	<p>ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ</p> <p>ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ</p>
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Кіноа на воді/молоці - Фініки/родзинки/сироп агави/мед - Рисовий/гречаний хлібець - Твердий сир 1 к. (слайс - тонкий шматочок приблизно 2 мм, розміром з 1/2 вашої долоні) - Натуральний йогурт 2-4% - Грона ягід (свіжих/заморожених) - Чай/кава (на вибір)
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Перець червоний солодкий на грилі, соус: рослинна олія + лимонний сік - Котлети з рубленого м'яса (яловичина/телятина) - Гречка
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Горіхи (мигдаль 2-3 шт., фундук 2-3 шт., грецький горіх 2 половинки)
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Салат із овочів, заправити: рослинною олією + лимонним соком + кунжутним насінням - Картопля (звичайна/солодка) запечена

БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ РАЦІОН

СЕРЕДА

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Сир твердий - Огірок, горстка зеленого салату <li style="padding-left: 20px;">- Авокадо - Рисовий/гречаний/кіноа хлібець <li style="padding-left: 20px;">- Натуральний йогурт 2-4% <li style="padding-left: 20px;">- Банан - Чай/кава (на вибір)
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Суп з гречаною лапшою і грибами - Риба червона на грилі/запечена
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Порція овочів (розмір вашого кулака) <li style="padding-left: 20px;">- Хумус
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Дикий/червоний/чорний рис з овочами

БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ РАЦІОН

ЧЕТВЕР

	<p>ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СЛУ</p>
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Фруктові кекси - Йогурт натуральний 2-4% - Грона ягід (свіжих/заморожених) - Чай/кава (на вибір)
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Салат із вареного буряка (з олією, кількома краплями лимонного соку) - Біла риба (гриль, запечена) - Дикий рис (нешліфований/червоний/коричневий)
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Творог з зеленню - Рисовий/гречаний хлібець/кіноа
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Гречка з грибами

БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ РАЦІОН

П'ЯТНИЦЯ

	<p>ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ</p>
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Рисова каша на молоці (рослинному). - Мигдаль. - Жменя ягід (свіжих/заморожених). - Банан. - Твердий сир (1 кусок, тонкий шматок приблизно 2 мм, розміром з 1/2 вашої долоні). - Какао.
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Суп-пюре овочевий. - Кукурудза на грилі, соус: рослинна олія + лимонний сік + гірчиця + кунжутні зерна. - Куряче філе на грилі. - Вода питна негазована.
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Сендвіч (хлібці рисові/гречані/кіноа) з авокадо та в'яленими томатами.
ВЕЧЕРЯ	<p>BOWL з морепродуктами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Велика жменя свіжого шпинату. - 50-70 г відварених креветок/гребінців/кальмарів. - 3 помідори чері. - 1 ст. ложка відвареного нуту/зеленої чечевиці/білої квасолі. - 1/3 болгарського перцю. - Проростки пшениці (за бажанням). - 1 ст. ложка селери. - Половина авокадо. - Насіння льону, кунжут - 1 ч. ложка. - Заправити рослинною олією і лимонним соком.

БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ РАЦІОН

СУБОТА

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Яйце пашот. - Авокадо. - Лист салату. - Хлібці рисові/гречані/кіноа. - Жменя ягід (свіжих/заморожених). - Банан/мед. - Йогурт натуральний 2-4%. - Чай/кава (на вибір, за бажанням).
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Салат зі шпинату, заправити: рослинне масло + лимонний сік + кунжутні зерна. - Рисова лапша з овочами*. - Вода питна негазована.
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Порція овочів (розмір вашого кулака). - Соус: 2 ст. ложки натурального йогурту 2-4%, зелень.
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Овочі на пару (морква, броколі, цвітна капуста, цукіні, спаржа, зелений горошок), заправлені рослинним маслом + лимонним соком. - Риба/морепродукти (на грилі/запечені).

БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ РАЦІОН

НЕДІЛЯ

	ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Каша гречана на молоці (коров'ячому/рослинному). - Кедрові горіхи (1 ст. ложка). - Жменя ягід (свіжих/заморожених). - Кориця, ваніль. - Банан. - Йогурт натуральний 2-4%. - Чай/кава (на вибір, за бажанням)
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Суп (борщ/щі). - Полента* (з сиром/грибами). - Вода питна негазована.
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Ряжанка. - Жменя ягід (свіжих/заморожених).
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Овочеve рагу/овочі на грилі. - Куряча грудка (гриль/відварна).

РЕЦЕПТИ ДЛЯ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО РАЦІОНУ

Кролик тушкований

ІНГРЕДІЄНТИ:

КРОЛИК (РОЗРІЗАНИЙ НА ПОРЦІЙНІ ШМАТОЧКИ),
1 СТ. ЛОЖКА РОСЛИННОЇ ОЛІЇ,
МОРКВА 1 ШТ.
СЕРЕДНЯ,
2 СТЕБЛА СЕЛЕРИ,
ЛАВРОВИЙ ЛИСТ 2-4 ЛИСТОЧКА,
ЧАСНИК 2 ЗУБЧИКИ,
150 МЛ БІЛОГО ВИНА,
СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ.

ПРИГОТУВАННЯ:

КУСОЧКИ КРОЛИКА ОБСМАЖИТИ ПО 1,5 ХВИЛИНИ З КОЖНОЇ СТОРОНИ НА РОЗІГРІТІЙ СКОВОРІДЦІ, СКЛАСТИ В КАСТРУЛЮ, ЗАЛИТИ ВОДОЮ (ЩОБ ПОКРИТИ НА ТРЕТИНУ), ПОСОЛИТИ, ТУШКУВАТИ ДО ГОТОВНОСТІ НА СЛАБКОМУ ВОГНІ (ПРИБЛИЗНО 1,5-2 ГОДИНИ), ДОДАТИ МОРКВУ, СЕЛЕРУ, ЛАВРОВИЙ ЛИСТ, ЧАСНИК, БІЛЕ ВИНО (ЗА БАЖАННЯМ).

Запечена картопля (2 порції)

ІНГРЕДІЄНТИ:

КАРТОПЛЯ ОБШПАРЕНА 3 ВЕЛИКИХ ШТ.,
КАРТОПЛЯ СОЛОДКА 1 ШТ.,
РОСЛИННА ОЛІЯ 2 СТ. ЛОЖКИ,
СОЛОДКА ПАПРИКА 2 Ч. ЛОЖКИ,
СІЛЬ І ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ.

ПРИГОТУВАННЯ:

КАРТОПЛЮ ПОМИТИ, ПОРІЗАТИ КРУПНИМИ ШМАТКАМИ, ЗМАСТИТИ МАСЛОМ, ПРИПРАВИТИ ПАПРИКОЮ, СІЛЛЮ І ПЕРЦЕМ. ЗАПІКАТИ В РОЗІГРІТІЙ ДО 230 ГРАДУСІВ ДУХОВЦІ ПРИБЛИЗНО 20-30 ХВИЛИН.

РЕЦЕПТИ ДЛЯ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО РАЦІОНУ

Суп з гречаною локшиною і грибами

ІНГРЕДІЄНТИ:

ГРИБИ СУШЕНІ 30 Г,
ЦИБУЛЯ-ПОРЕЙ 1 ШТ.,
ШПИНАТ 1 ЖМЕНЯ,
ГРЕЧАНА ЛОКШИНА 100 Г,
ЯЙЦЕ КУРЯЧЕ 1 ШТ.,
ЗЕЛЕНА ЦИБУЛЯ,
СОЄВИЙ СОУС І КУНЖУТ ЗА СМАКОМ.
ВОДОРОСТІ НОРІ 1 ЛИСТ (МОЖНА ДОДАТИ ЗА БАЖАННЯМ).

ПРИГОТУВАННЯ:

ГРИБИ ВАРИТИ 20-30 ХВИЛИН В 3-4 СКЛЯНКАХ ВОДИ, ЯКЩО ВИКОРИСТОВУЄТЕ НОРІ, ТО ДРІБНО НАРІЗАТИ І ВАРИТИ РАЗОМ З ГРИБАМИ, ПОТІМ ВОДОРОСТІ ДІСТАТИ. ЦИБУЛЮ-ПОРЕЙ ПОКЛАСТИ В БУЛЬЙОН, ВАРИТИ ЩЕ 30-40 ХВИЛИН. ЛОКШИНУ ВІДВАРИТИ ОКРЕМО, ЯЙЦЕ ВІДВАРИТИ (ВСМЯТКУ/ПАШОТ). В ТАРІАКУ ПОКЛАСТИ ЛОКШИНУ, ЯЙЦЕ, ШПИНАТ, ДОДАТИ СОЄВИЙ СОУС, ЗЕЛЕНУ ЦИБУЛЮ І КУНЖУТ ЗА СМАКОМ І ЗАЛИТИ ВСЕ ГРИБНИМ БУЛЬЙОНОМ.

Запечена картопля (2 порції)

ІНГРЕДІЄНТИ:

КАРТОПЛЯ ОБШПАРЕНА 3 ВЕЛИКИХ ШТ.,
КАРТОПЛЯ СОЛОДКА 1 ШТ.,
РОСЛИННА ОЛІЯ 2 СТ. ЛОЖКИ,
СОЛОДКА ПАПРИКА 2 Ч. ЛОЖКИ,
СІЛЬ І ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ.

ПРИГОТУВАННЯ:

КАРТОПЛЮ ПОМИТИ, ПОРІЗАТИ КРУПНИМИ ШМАТКАМИ, ЗМАСТИТИ МАСЛОМ, ПРИПРАВИТИ ПАПРИКОЮ, СІЛЛЮ І ПЕРЦЕМ. ЗАПІКАТИ В РОЗІГРІТІЙ ДО 230 ГРАДУСІВ ДУХОВЦІ ПРИБЛИЗНО 20-30 ХВИЛИН.

РЕЦЕПТИ ДЛЯ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО РАЦІОНУ

Фруктові кекси

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 1/2 СКЛЯНКИ РИСОВОГО БОРОШНА
- 1 СКЛЯНКА КУКУРУДЗЯНОГО БОРОШНА
- 30 Г КУКУРУДЗЯНОГО КРОХМАЛЮ
- 30 Г СУШЕНИХ ФРУКТІВ
- 100 МЛ СВІЖОГО ЯБЛУЧНОГО СОКУ
- 40 Г РОСЛИННОЇ ОЛІЇ
- 1/3 Ч. ЛОЖКИ СОДИ
- СІЛЬ ЗА СМАКОМ

ПРИГОТУВАННЯ:

1. СУХОФРУКТИ ВИМИТИ, ЗАЛИТИ ОКРОПОМ НА 15 ХВИЛИН, ПОТІМ ДРІБНО НАРІЗАТИ.
2. ЯБЛУКО НАТЕРТИ НА ТЕРЦІ АБО ПОДРІБНИТИ БЛЕНДЕРОМ, ДОДАТИ СІК.
3. ІНГРЕДІЄНТИ ЗМІШАТИ: БОРОШНО, ЯБЛУЧНЕ ПЮРЕ, СУХОФРУКТИ, СОДУ, ОЛІЮ.
4. ВИКЛАСТИ ТІСТО У ФОРМОЧКИ, ВИПІКАТИ У ДУХОВЦІ 30 ХВИЛИН ПРИ ТЕМПЕРАТУРІ 180°C

Рисова лапша з овочами

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 200 Г РИСОВОЇ ЛАПШІ
- 200 Г СТРУЧКОВОЇ КВАСОЛІ
- 1 МОРКВА
- 1 ЧЕРВОНИЙ СОЛОДКИЙ ПЕРЕЦЬ
- 1 СТ. ЛОЖКА РОСЛИННОЇ ОЛІЇ
- 2 Ч. ЛОЖКИ КУНЖУТНОЇ ОЛІЇ
- СІЛЬ ЗА СМАКОМ

ПРИГОТУВАННЯ:

1. ЛАПШУ ВІДВАРИТИ.
2. МОРКВУ ТА ПЕРЕЦЬ НАРІЗАТИ ТОНКИМИ СМУЖКАМИ.
3. НА РОЗІГРІТУ СКОВОРІДКУ ВЛИТИ РОСЛИННУ ОЛІЮ, ДОДАТИ МОРКВУ ТА ПЕРЕЦЬ, ТУШКУВАТИ НА СЕРЕДНЬОМУ ВОГНІ 15 ХВИЛИН.
4. ДОДАТИ ВІДВАРЕНУ ЛАПШУ, ПОЛИТИ КУНЖУТНОЮ ОЛІЄЮ, ТУШКУВАТИ ЩЕ 5 ХВИЛИН.
5. ГОТОВУ СТРАВУ МОЖНА ПОСИПАТИ КУНЖУТОМ.

РЕЦЕПТИ ДЛЯ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО РАЦІОНУ

Полента з сиром і грибами

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 150 Г КУКУРУДЗЯНОЇ КРУПИ
- 700 МЛ ВОДИ
- 250 Г ШАМПІНЬЙОНІВ
- 30 Г ВЕРШКОВОГО МАСЛА
- 100 Г ТВЕРДОГО СИРУ
- 1 ЗУБЧИК ЧАСНИКУ
- 1 ЛАВРОВИЙ ЛИСТ
- ДЕКІЛЬКА КРАПЕЛЬ ЛИМОННОГО СОКУ
- 1 СТ. ЛОЖКА РОСЛИННОЇ ОЛІЇ
- СІЛЬ ЗА СМАКОМ

ПРИГОТУВАННЯ:

1. ВОДУ ДОВЕСТИ ДО КИПІННЯ, ДОДАТИ ЩІПКУ СОЛІ І ЛАВРОВИЙ ЛИСТ.
2. ВСИПАТИ ПОЛЕНТУ, ПОМІШУЮЧИ, ВАРИТИ ВІД 20 ДО 40 ХВИЛИН (ЗАЛЕЖНО ВІД ПОМЕЛУ КРУПИ).
3. У ГОТОВУ ПОЛЕНТУ ДОДАТИ ШМАТОЧОК ВЕРШКОВОГО МАСЛА, ТЕРТИЙ СИР, РЕТЕЛЬНО ПЕРЕМІШАТИ.
4. ПОКИ ВАРИТЬСЯ ПОЛЕНТА, ВИМИТИ І ОЧИСТИТИ ГРИБИ, НАРІЗАТИ ТОНКИМИ СКИБОЧКАМИ.
5. У РОЗІГРІТУ НА СКОВОРODІ РОСЛИННУ ОЛІЮ ВИКЛАСТИ РОЗДАВЛЕНИЙ ЧАСНИК, ОБСМАЖИТИ ГРИБИ ДО ЗОЛОТИСТОЇ СКОРИНКИ, ЗБРИЗНУТИ ЛИМОННИМ СОКОМ.
6. ПРИ ПОДАЧІ В ТАРИЛКУ ГРИБИ ВИКЛАСТИ НА ПОЛЕНТУ.

ПОСТНИЙ/ВЕГАНСЬКИЙ РАЦІОН

ПОНЕДІЛОК

	<p>ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ</p>
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Тофу (на грилі/копчений) 1 шматочок (розміром приблизно 6-8 мм) <li style="padding-left: 20px;">- Листя зеленого салату <li style="padding-left: 40px;">- Помідор <li style="padding-left: 40px;">- Авокадо - Тост з мультизернового хліба <li style="padding-left: 20px;">- Чай/кава (на вибір)
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Суп (пісний борщ) <li style="padding-left: 20px;">- Нут із овочами - Булгур із кіноа (1:1)
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Батончик з горіхів та сухофруктів - Трав'яний напій/напій із шипшини
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Салат із моркви з часником та волоським горіхом (заправлений олією) <li style="padding-left: 20px;">- Рис нешліфований (коричневий/чорний) - У проміжку між вечерею та сном (за бажанням): яблуко або йогурт із рослинного молока

ПОСТНИЙ/ВЕГАНСЬКИЙ РАЦІОН

ВІВТОРОК

	<p>ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ</p> <p>ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ</p>
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Вівсянка (за бажанням на рослинному молоці) - Горіхова паста (арахісова або урбеч) <ul style="list-style-type: none"> - Жменя ягід - Банан - Чай/кава (на вибір)
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Сандвіч із мультизернового хліба, хумусом та зеленню - 2-3 гілочки редиски/кріп/кінза (на вибір)
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Салат із зелених листків із кунжутом (заправка: олія + лимонний сік) - Гречка з грибами
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Грецький горіх - Яблуко
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Суп із цвітної капусти з топінгом із нуту - Цільнозернова булочка

ПОСТНИЙ/ВЕГАНСЬКИЙ РАЦІОН

СЕРЕДА

	<p>ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ</p>
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Гречана каша на воді (за бажанням із рослинним молоком, порція молока — обсяг кулака) - Насіння (за вибором) - Фрукт (будь-який) <ul style="list-style-type: none"> - Банан - Горіхова паста - Жменя ягід (свіжих або заморожених) - Тост із мультизернового хліба - Чай/кава (на вибір)
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Суп (наприклад, буряковий) - Салат із зелених листків (заправка: рослинна олія + лимонний сік, 1 ч. ложка кунжуту) - Перець, фарширований рисом з овочами та грибами
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Порція овочів (обсяг вашого кулака), прим. селера/огірок/цвітна капуста/ солодкий перець/міні-кукурудза/помідори черрі - Хумус
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Рис (суміш нешліфованого з червоним/чорним) з овочами (солодкий перець, цибуля, часник, морква, кабачок, цукіні)

ПОСТНИЙ/ВЕГАНСЬКИЙ РАЦІОН

ЧЕТВЕР

	<p>ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ</p> <p>ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ</p>
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Пшоняна каша на кокосовому/мигдальному/соєвому молоці з гарбузом - Мед - Кедрові горішки - Чай/кава (на вибір)
ПЕРЕКУС	Шоколадний смузі
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Рагу із овочів з грибами - Рис нешліфований (червоний/коричневий/чорний)
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Банан - Горіхова паста
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Салат із буряка з квасолею* - Хліб цільозерновий/мультизерновий/із висівками

ПОСТНИЙ/ВЕГАНСЬКИЙ РАЦІОН

П'ЯТНИЦЯ

	<p>ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ</p> <p>ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ</p>
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Кіноа на воді - Горіхова паста (арахісова/будь-яка інша) - Родзинки - Мед/сироп агави/інший сироп - Чай/кава (на вибір)
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Мигдальний горіх - Фрукт на вибір
ОБІД	<p>Суп овочевий (наприклад, суп-пюре, без вершків)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пряний рисовий лаваш
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Порція овочів (розмір вашого кулака) - Хумус/тахіні
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Овочі на грилі - Булгур <p>- У проміжку між вечерею та сном (за бажанням): яблуко/йогурт із рослинного молока</p>

ПОСТНИЙ/ВЕГАНСЬКИЙ РАЦІОН

СУБОТА

	<p>ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ</p>
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Рисова каша на рослинному молоці (наприклад, кокосовому) з родзинками - Ваніль, кориця за смаком - Жменя ягід - Банан/мед - Кунжут 1 ч. ложка - Мигдаль/фундук - Чай/кава (на вибір)
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Грецький салат (сир - тофу), заправити: рослинна олія + лимонний сік - Паста з оливковою олією
ПЕРЕКУС	<p>Салат із моркви, родзинок (1 ч. ложка), яблука, заправлений рослинною олією, 1 ч. ложка кунжута, жменя ягід за бажанням</p>
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Фалафель - Овочі на грилі/на пару/відварні

ПОСТНИЙ/ВЕГАНСЬКИЙ РАЦІОН

НЕДІЛЯ

	<p>ЗА 30 ХВИЛИН ДО СНІДАНКУ ВИПИТИ СКЛЯНКУ ВОДИ</p> <p>ВЕЧЕРЯ ЗА 3 ГОДИНИ ДО СНУ</p>
СНІДАНОК	<ul style="list-style-type: none"> - Мюслі з рослинним молоком/соком (наприклад, апельсиновий сік свіжовичавлений) - Грецький горіх - Банан
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Батончик з горіхів і сухофруктів
ОБІД	<ul style="list-style-type: none"> - Салат із зелених листків, заправити: рослинна олія + лимонний сік, 1 ч. ложка кунжута - Квасоля в томатному соусі з овочами - Оладки з картоплі й гарбуза
ПЕРЕКУС	<ul style="list-style-type: none"> - Фрукт - Жменя гарбузового насіння
ВЕЧЕРЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Суп-пюре овочевий - Цільнозерновий/мультизерновий хліб із висівками і шматок - У проміжку між вечерею та сном (за бажанням): яблуко/йогурт із рослинного молока

РЕЦЕПТИ ДЛЯ ПОСТНОГО/ ВЕГАНСЬКОГО РАЦІОНУ

Суп із цвітної капусти з топінгом із нуту (на 5 порцій)

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 1 КАЧАН ЦВІТНОЇ КАПУСТИ
- 2/3 СКЛЯНКИ СУХОГО НУТУ
 - 1/2 ЦИБУЛІ
 - 2 ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ
 - 200 Г КЕШ'Ю
 - 1 СТ. ЛОЖКА КУРКУМИ
 - 1/2 СТ. ЛОЖКИ ПАПРИКИ
- 2 СТ. ЛОЖКИ РОСЛИННОЇ ОЛІЇ (НАПРИКЛАД, КОКОСОВОЇ)
 - 7-8 СТ. ВОДИ
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ І ЛИМОННИЙ СІК ДО СМАКУ

ПРИГОТУВАННЯ:

ДЛЯ ТОПІНГУ НУТ ПОПЕРЕДНЬО ЗАМОЧИТИ НА НІЧ.
КЕШ'Ю ЗАМОЧИТИ НА 6 ГОДИН.
НАРІЗАТИ ЦИБУЛЮ ТА ЧАСНИК.
У КАСТРУЛІ РОЗІГРІТИ ОЛІЮ, ДОДАТИ ЦИБУЛЮ, ЧАСНИК, КЕШ'Ю, 1/2 СТ.
ЛОЖКИ КУРКУМИ, ОБСМАЖИТИ 2-3 ХВИЛИНИ, ДОДАТИ ЦВІТНУ КАПУСТУ,
ПЕРЕМІШАТИ. ВЛИТИ 2-3 СКЛЯНКИ ВОДИ, ВАРИТИ 5-7 ХВИЛИН.
ЗБИТИ СУП БЛЕНДЕРОМ.

Шоколадний смузі

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 150 МЛ КОКОСОВОГО (АБО МИГДАЛЬНОГО) МОЛОКА
- 1 СТ. ЛОЖКА КАКАО
- 1 ДЕСЕРТНА ЛОЖКА МЕДУ
- 1 БАНАН
- 1 СТ. ЛОЖКА КОКОСОВОЇ СТРУЖКИ

ПРИГОТУВАННЯ:

КОКОСОВЕ МОЛОКО ПОПЕРЕДНЬО ЗБИТИ В БЛЕНДЕРІ 15-20 СЕКУНД,
ПОТІМ ДОДАТИ ДО НЬОГО БАНАН, КАКАО, МЕД І ЗБИТИ ЩЕ РАЗ ДО
ОДНОРІДНОЇ КОНСИСТЕНЦІЇ, ДОДАТИ КОКОСОВУ СТРУЖКУ І ЗБИТИ
ЩЕ РАЗ 2-3 СЕКУНДИ.

РЕЦЕПТИ ДЛЯ ПОСТНОГО/ ВЕГАНСЬКОГО РАЦІОНУ

Салат із буряка з квасолею (на 2 порції)

ІНГРЕДІЄНТИ:

- БУРЯК ВАРЕНИЙ 300 Г
- КВАСОЛЯ ВАРЕНА (БІЛА) 300 Г
- ЧОРНОСЛИВ 150 Г
- ЧАСНИК 2 ЗУБЧИКИ
- ЗЕЛЕНЬ (ПЕТРУШКА) 1/2 ПУЧКА
- 1-2 Ч. ЛОЖКИ ЛИМОННОГО СОКУ
- РОСЛИННА ОЛІЯ ЗА СМАКОМ
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ДО СМАКУ

ПРИГОТУВАННЯ:

НАРІЗАТИ БУРЯК НЕВЕЛИКИМИ КУБИКАМИ, ЧАСНИК І ЗЕЛЕНЬ ДРІБНО ПОРУБАТИ. БУРЯК, ЧАСНИК І ЗЕЛЕНЬ ЗМІШАТИ З КВАСОЛЕЮ, ЗАПРАВИТИ ОЛІЄЮ, ДОДАТИ КІЛЬКА КРАПЕЛЬ ЛИМОННОГО СОКУ, ПОСОЛИТИ, ПОПЕРЧИТИ ДО СМАКУ.

Пряна рисова локшина

ІНГРЕДІЄНТИ:

- РИСОВА ЛОКШИНА 400 Г
- СТРУЧКОВА КВАСОЛЯ (СВІЖА/ЗАМОРОЖЕНА) 150 Г
- КОРІНЬ ІМБИРУ 2 СМ
- КІНЗА 4 ГІЛОЧКИ
- СІК ЛИМОНА 2 СТ. ЛОЖКИ
- СОЄВИЙ СОУС 1 СТ. ЛОЖКА
- КЕДРОВІ ГОРІШКИ 2 СТ. ЛОЖКИ
- ПЕРЕЦЬ ЧИЛІ 0,5 ШТ
- МЕД 1 СТ. ЛОЖКА
- РОСЛИННА ОЛІЯ 2 СТ. ЛОЖКИ

ПРИГОТУВАННЯ:

ЛУК, КІНЗУ, ПЕРЕЦЬ І ІМБИР ДРІБНО НАРІЗАТИ. ГОРІШКИ ОБСМАЖИТИ ДО ЗОЛОТИСТОГО КОЛЬОРУ. ЛОКШИНУ ЗАЛИТИ КИП'ЯТКОМ І ЗАЛИШИТИ НА 5 ХВИЛИН, ПОТІМ ВІДКИНУТИ НА ДРУШЛЯК. ОБСМАЖИТИ ІМБИР І ПЕРЕЦЬ У РОЗІГРІТІЙ ОЛІЇ 2 ХВИЛИНИ. ДОДАТИ ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК, СТРУЧКОВУ КВАСОЛЮ, 0,5 СКЛЯНКИ ВОДИ, СІК ЛИМОНА, СОЄВИЙ СОУС І МЕД. ЧЕРЕЗ 3 ХВИЛИНИ ПОКЛАСТИ ЛОКШИНУ І ГОТУВАТИ, ПОМІШУЮЧИ, 2 ХВИЛИНИ. РОЗКЛАСТИ ЛОКШИНУ ПО ТАРИЛКАХ, ПРИСИПАТИ ГОРІШКАМИ І ЛИСТОЧКАМИ КІНЗИ.

РЕЦЕПТИ ДЛЯ ПОСТНОГО/ ВЕГАНСЬКОГО РАЦІОНУ

Фалафель

ІНГРЕДІЄНТИ:

- НУТ 120 Г
- БУЛГУР АБО ПШЕНИЧНА КРУПА 3 СТ. ЛОЖКИ
- ЛУК 1 ШТ
- ЧАСНИК 2 ЗУБЧИКИ
- КІНЗА 1/2 ПУЧКА
- КУМІН, ПЕРЕЦЬ ДО СМАКУ
- СІЛЬ

ПРИГОТУВАННЯ:

НУТ НА НІЧ ЗАМОЧИТИ. ПОТІМ ІНГРЕДІЄНТИ ЗБИТИ В БЛЕНДЕРІ (РАЗОМ ІЗ НУТОМ). ВИПКАТИ У ВИГЛЯДІ КОТЛЕТ НА НЕВЕЛИКІЙ КІЛЬКОСТІ МАСЛА.

Оладки з картоплі та гарбуза

ІНГРЕДІЄНТИ:

- КАРТОПЛЯ 3 ШТ (СЕРЕДНІЙ РОЗМІР)
- ГАРБУЗ 300 Г
- БОРОШНО 4 СТ. ЛОЖКИ
- ОЛІЯ РОСЛИННА 1-2 СТ. ЛОЖКИ
- СІЛЬ, СПЕЦІЇ ЗА СМАКОМ

ПРИГОТУВАННЯ:

КАРТОПЛЮ ТА ГАРБУЗ НАТЕРТИ НА ТЕРТЦІ, ВІДЖАТИ. ДОДАТИ БОРОШНО, СПЕЦІЇ, ПЕРЕМІШАТИ. СФОРМУВАТИ ОЛАДКИ, ВИПКАТИ НА НЕВЕЛИКІЙ КІЛЬКОСТІ ОЛІЇ.



ДЯКУЮ !

Дякую вам за довіру!

Ці рецепти створені не тільки для того, щоб зробити ваше щоденне меню смачнішим та різноманітнішим, але й для підтримки вашого тіла під час тренувань. Здорове харчування — це невід'ємна частина вашого шляху до здоров'я, витривалості та гарного самопочуття.

Я вірю, що цей раціон допоможе вам досягти ще кращих результатів у ваших тренуваннях, підвищить вашу енергію та відчуття легкості.

Продовжуйте працювати над собою, піклуючись як про своє тіло, так і про душу.

З любов'ю та турботою,
Руслана Лілі