



Со вкусом *здорового образа* *жизни*

Мой 7-дневный план питания - это отличный способ создать сбалансированное меню на неделю. В этом гайде я предлагаю 28 вкусных и здоровых блюд на каждый день: 7 завтраков, 7 обедов, 7 перекусов и 7 ужинов. Миксуйте и перестраивайте блюда по вкусу и настроению. Приятного аппетита!

Натали Лека

Со вкусом здорового образа жизни

«Автор»

2024

Лека Н.

Со вкусом здорового образа жизни / Н. Лека — «Автор», 2024

Хотите прийти в отличную форму и чувствовать себя здоровее? Эта книга рецептов поможет вам достичь ваших целей! Вы найдете в ней разнообразные идеи блюд на каждый день недели, которые можно комбинировать в соответствии с вашими предпочтениями и потребностями. Для каждого рецепта указано содержание калорий, белков, жиров и углеводов, чтобы вы могли отслеживать свою диету и держать ее в рамках цели. Рецепты можно легко адаптировать к вашему персональному плану питания. В книге рецептов вы найдете готовые идеи вкусных и полезных завтраков, обедов, ужинов и перекусов. Эта книга рецептов станет вашим путеводителем в мире блюд, которые в сочетании с тренировками помогут эффективнее достичь желаемых результатов и поддерживать отличную форму.

© Лека Н., 2024

© Автор, 2024

Натали Лека

Со вкусом здорового образа жизни



Мой 7-дневный план питания – это отличный способ создать сбалансированное меню на неделю. В этом гайде я предлагаю 28 вкусных и здоровых блюд на каждый день: 7 завтраков, 7 обедов, 7 перекусов и 7 ужинов. Миксуйте и перестраивайте блюда по вкусу и настроению. Приятного аппетита!



Я составила этот сборник рецептов, чтобы вдохновить вас на свежие идеи для здорового рациона.

В сборнике представлены 7 вариантов завтраков, 7 обедов, 7 полдников и 7 ужинов. Каждое блюдо было просчитано с точки зрения пищевой ценности. Все рецепты посчитаны по

содержанию в них белков, жиров и углеводов, а также указано общее количество калорий в каждом блюде.

Используя этот гайд вам будет легче спланировать рацион с учётом оптимального потребления энергии и восполнение необходимых питательных веществ. Вы смело можете переставлять блюда местами в течение дня по своим предпочтениям и настроению.

Приятного аппетита!

Завтраки



Овсяноблин с бананом и творогом

Ингредиенты:

Геркулес 60 г

Молоко 0,5% 60 мл

Яйцо целое 1 шт.

Банан 60 г

Творог до 2,5% 100 г

БЖУ:

Белки: 20,8 г

Жиры: 11,5 г

Углеводы: 80,6 г

531 ККАЛ

Взбить все ингредиенты, обжаривать без масла с 2-х сторон, получившийся блин украсить бананом, нарезанным кружочками и любым топпингом без сахара



Омлет с помидорами и сыром Пармезан

Ингредиенты:

Яйцо 3 шт.

Молоко 0,5% 60 мл

Томаты 60 г

Зеленый лук, зелень по вкусу

Пармезан 45г (тертый)

БЖУ:

Белки: 28.55 г

Жиры: 8.16 г

Углеводы: 9.14 г

503 ККАЛ

Яйца взбить с молоком, добавить томаты, зелень, соль, вылить на сковороду без масла, к получившемуся омлету добавить сыр



Сырники с греческим йогуртом

Ингредиенты:

Творог 2,5% 100 г

Яйцо 2 шт

Мука рисовая 50 г

Греческий йогурт 100 г

БЖУ:

Белки: 40.57 г

Жиры: 13.25 г

Углеводы: 43.68 г

459 ККАЛ

Смешать (творог + яйцо + мука), добавить соль, сахарозаменитель по вкусу, сформировать сырники. Обжариваем без масла с 2-х сторон под крышкой. Перед подачей добавить йогурт



Геркулес с ягодами и протеином

Ингредиенты:

Геркулес 50 г

Протеин изолят (фирма по желанию) 35г

Растительное масло 5г

Ягоды (малина, смородина, клубника, голубика) всего 200 г

БЖУ:

Белки: 40.45 г

Жиры: 9.75 г

Углеводы: 57.78 г

463 ККАЛ

Варим геркулес – 25 мин, добавляем соль, сахарозаменитель по вкусу, в готовый геркулес добавляем протеин, смешиваем, перед подачей украшаем ягодами.



Хлебцы с арахисовой пастой, авокадо и яйцом

Ингредиенты:

Хлебцы или (цельнозерновой хлеб) 70 г

Арахисовая паста 30 г

Яйцо вареное 1 шт.

Авокадо 40 г

Банан 30 г или клубника 100г

БЖУ:

Белки: 17.96 г

Жиры: 26.87 г

Углеводы: 75.61 г

463 ККАЛ

Намазываем 1 кусочек хлеба арахисовой пастой, на другой разминаем вилкой авокадо. Украшаем вареным яйцом и ягодами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.