

АРХЕЛИЯ РОМ

ЗДОРОВЫЙ ВКУС

Сказка на тарелке!

Это не просто книга, а полноценный ресурс, который поможет Вам создать и поддерживать здоровый образ жизни через правильное питание.



Архелия Ром

Сказка на тарелке. Здоровый вкус

«Автор»

2024

Ром А.

Сказка на тарелке. Здоровый вкус / А. Ром — «Автор», 2024

Книга представляет собой своего рода гид для тех, кто стремится к улучшению своего образа жизни через правильное питание. Она включает в себя стратегию планирования питания на месяц или, проще говоря, меню. В нем расписаны как контроль порций, так и калорийность. В дополнение к этому вы найдете несколько авторских рецептов. Перед Вами полноценный ресурс, который поможет создать и поддерживать здоровый образ жизни через правильное питание. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Ром А., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Вступление.	5
Авторское диетическое меню на месяц.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Архелия Ром

Сказка на тарелке. Здоровый вкус

Вступление.

Добро пожаловать в мир здорового питания и гармоничного образа жизни!

Эта книга – результат долгого исследования и практики в области здорового питания, сбалансированного рациона и поиска наилучших решений для похудения без лишних ограничений.

Моя система питания основана на принципах не только снижения веса, но и улучшения общего состояния организма, повышения энергии и жизненной силы. В этой книге вы найдете не только уникальное авторское меню на месяц, но и рецепты, которыми я с радостью поделюсь с Вами!.

Предлагаемые рецепты и рекомендации помогут вам не только достичь желаемых объемов, но и создать новый вкусный и полезный образ жизни.

Готовьте с удовольствием и полноценно наслаждайтесь каждым новым днем, ведь забота о своем теле – это забота о собственном здоровье и счастье!

Авторское диетическое меню на месяц.

День 1.

Завтрак:

Омлет из двух яиц с овощами (250 г) – 220 ккал

Греческий йогурт (150 г) с ягодами (100 г) – 170 ккал

Зеленый чай или свежавыжатый сок из цитрусовых – 0 ккал

Полдник:

Груша (1 шт.) или яблоко (1 шт.) – 70-100 ккал

Миндаль (30 г) или орехи (30 г) – 180-200 ккал

Обед:

Гриль или запеченная курица/рыба (150 г) с овощами (200 г) – 300 ккал

Салат с миксом зелени (100 г), огурцами (100 г) и лимонным соусом – 100 ккал

Полдник:

Зеленый смузи с шпинатом, ягодами и апельсиновым соком (250 мл) – 150 ккал

Ужин:

Треска или лосось (150 г) на гриле (в духовке) с овощами (200 г) – 350 ккал

Запеченные овощи (200 г) – 100-150 ккал

Полдник:

Белокочанная капуста (100 г) с грейпфрутом (1/2 шт.) и грецким орехом (15 г) – 150 ккал

Поздний ужин (по желанию):

Зеленый салат с авокадо (100 г), кунжутом (10 г) и лимонным соусом – 150 ккал

Общая калорийность дня: около 2150-2300 ккал

День 2.

Завтрак:

Геркулес с ягодами и миндальным молоком (40 г геркулеса, 100 г ягод, 250 мл миндального молока) – 250 ккал

Зеленый чай или свежавыжатый сок из овощей – без калорий

Полдник:

Апельсин (1 шт) – 70 ккал

Твердый сыр (30 г) – 100 ккал

Обед:

Ростбиф (100 г) с грибами (100 г) и зеленым горошком (100 г) – 350 ккал

Салат из свежих овощей с оливковым маслом и лимонным соком (200 г) – 100 ккал

Полдник:

Протеиновый коктейль с молоком (30 г протеина, 250 мл молока) – 220 ккал

Ужин:

Тунец (150 г) на гриле со шпинатом (200 г) и авокадо (50 г) – 400 ккал

Овощи на пару (200 г) – 100 ккал

Полдник:

Грейпфрут (1 шт) – 60 ккал

Миндаль (30 г) или орехи (30 г) – 180-200 ккал

Поздний ужин (по желанию):

Зеленый салат с огурцами (100 г), помидорами (100 г) и лимонным соусом (150 г) – 150 ккал

Общая калорийность дня: около 2100-2250 ккал

День 3.

Завтрак:

Омлет из 2 яиц с овощами (помидоры, шпинат, перец, лук) – 300 ккал

Чашка кофе или чай без сахара – 0 ккал

Полдник:

Греческий йогурт (150 г) с орехами (30 г) и медом (10 г) – 250 ккал

Обед:

Куриная грудка (150 г) запеченная с лимоном и зеленью – 300 ккал

Кускус или картофельное пюре (100 г) – 150 ккал

Полдник:

Яблоко (1 шт) – 80 ккал

Творожная запеканка без сахара (150 г) – 200 ккал

Ужин:

Лосось (150 г) на гриле с паренными брокколи (150 г) – 400 ккал

Зеленый салат с рукколой и оливковым маслом (100 г) – 100 ккал

Полдник:

Мягкий творог (100 г) с ягодами (50 г) и мятой – 200 ккал

Поздний ужин (по желанию):

Овощной суп с повидлом (300 г) – 200 ккал

Общая калорийность дня: около 2100-2250 ккал

День 4.

Завтрак:

Греческий йогурт (150 г) с медом (10 г) и ягодами (50 г) – 250 ккал

Тост из цельнозернового хлеба (1 шт) с авокадо (50 г) – 200 ккал

Полдник:

Орехи (30 г) – 200 ккал

Обед:

Морская рыба (150 г) на пару с лимоном – 300 ккал

Картофельное пюре (100 г) – 150 ккал

Овощной салат с оливковым маслом (100 г) – 100 ккал

Полдник:

Фруктовый салат (яблоко, груша, апельсин) с добавлением сока лимона – 150 ккал

Омлет из 2 яиц с шампиньонами (150 г) – 250 ккал

Ужин:

Котлеты из индейки (150 г) с грибным соусом (50 г) – 350 ккал

Кускус или рис (100 г) – 150 ккал

Пареный брокколи (150 г) – 50 ккал

Полдник:

Творожная запеканка без сахара (150 г) – 200 ккал

Общая калорийность дня: около 2100-2250 ккал

День 5.

Завтрак:

Омлет из 3 яиц -240 ккал, примерно 210 г

50 г овсянки с добавлением 200 мл обезжиренного молока -240 ккал, примерно 50 г

150 г ягод -100 ккал

Полдник:

1 яблоко -80 ккал

30 г миндаля -175 ккал

Обед:

150 г куриного филе, запеченного в духовке -200 ккал

150 г картофельного пюре из отварного картофеля без масла и молока -150 ккал

Салат из 100 г свежих овощей, заправленный оливковым маслом и лимонным соком -100

ккал

Полдник:

200 г творога 1% жира со сметаной без сахара -250 ккал

Ужин:

150 г лосося, запеченного в духовке -300 ккал

– Гарнир из 150 г отварного брокколи -50 ккал

– 100 г гречки -350 ккал

Перед сном:

200 мл обезжиренного йогурта

100 ккал

День 6.

Завтрак:

Кионо с фруктами и орехами:

50 г киноа -180 ккал

100 г ягод -50 ккал

30 г грецких орехов -200 ккал

Полдник:

Зеленый смузи:

1 зеленое яблоко -50 ккал

100 г шпината -20 ккал

1 банан -90 ккал

150 мл кокосовой воды -45 ккал

Обед:

Салат с креветками и авокадо:

100 г креветок -90 ккал

Половина авокадо -120 ккал

50 г свежего шпината -20 ккал

Лимонный сок для заправки -10 ккал

Полдник:

Зеленый чай со льдом:

200 мл зеленого чая -0 ккал

Ужин:

Гриль из куриной грудки с овощным гарниром:

150 г куриной грудки-165 ккал

150 г запеченных овощей-100 ккал

Чеснок и специи для приправы -10 ккал

Перед сном:

Творог с ягодами:

100 г нежирного творога -80 ккал

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.