

Стася Тюрина

Кулинарная книга стройности

Сделайте эту книгу частью своей жизни, и вы увидите, как легко и приятно быть здоровым и стройным!



Стася Тюрина

Кулинарная книга стройности

«Издательские решения»

Тюрина С.

Кулинарная книга стройности / С. Тюрина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-671982-8

Этот сборник — незаменимый помощник для тех, кто только начинает свой путь к здоровому образу жизни и мечтает о стройной фигуре. Разработанный опытным нутрициологом, он содержит простые, быстрые и вкусные рецепты, адаптированные под разные уровни калорийности (1400, 1600, 1800 и 2000 ккал).

ISBN 978-5-00-671982-8

© Тюрина С.
© Издательские решения

Содержание

Аннотация	6
Вводная от Нутрициолога	7
Модуль 1: 1400 ккал в день	8
Модуль 2: 1600 ккал в день	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Кулинарная книга стройности

Стася Тюрина

© Стася Тюрина, 2025

ISBN 978-5-0067-1982-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

Эта книга – незаменимый помощник для тех, кто только начинает свой путь к здоровому образу жизни и мечтает о стройной фигуре. Разработанный мной, опытным нутрициологом, он содержит простые, быстрые и вкусные рецепты, адаптированные под разные уровни калорийности (1400, 1600, 1800 и 2000 ккал).

Ключевые особенности:

Доступность: Все рецепты созданы из простых и недорогих ингредиентов, которые легко найти в любом супермаркете.

Быстрота: Время приготовления большинства блюд не превышает 30 минут, что идеально подходит для занятых людей.

Разнообразие: В сборнике представлены варианты завтраков, обедов, ужинов и перекусов, чтобы каждый мог составить свой индивидуальный рацион.

Адаптируемость: В каждом рецепте предлагаются варианты замены продуктов (в том числе белков животного происхождения на растительные), что позволяет адаптировать меню под ваши вкусы, диетические ограничения и этические убеждения.

Польза: Все рецепты сбалансированы по содержанию белков, жиров и углеводов, обеспечивая организм необходимыми питательными веществами для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Удобство: Сборник разбит на модули по калорийности, что позволяет легко составить меню на день и контролировать свой рацион.

Этот сборник станет вашим надежным проводником в мир здорового питания, поможет вам сформировать правильные привычки и достичь желаемых результатов в похудении и поддержании здоровья. Он также будет полезен начинающим нутрициологам, как готовый материал для работы с клиентами и отличный пример разработки простых, эффективных и адаптируемых планов питания.

Вводная от Нутрициолога

«Привет! Этот сборник – ваш первый шаг к здоровому питанию без стресса и сложных ингредиентов. Все рецепты простые, быстрые и адаптируются под ваши вкусы. Готовьте с удовольствием и будьте здоровы!»

Как пользоваться книгой:

– **Определите свой калораж:** (1400, 1600, 1800 или 2000 ккал в день). Консультация с нутрициологом поможет определить оптимальный калораж для ваших целей.

– **Выберите модуль:** Соответствующий вашему калоражу.

– **Составьте меню на день:** Выберите один завтрак, один обед, один ужин и несколько перекусов из списка.

– **Заменяйте продукты (при необходимости):** Используйте варианты замены продуктов, указанные в рецептах.

– **Следите за размером порций:** Соблюдайте указанные пропорции, чтобы не превысить свой калораж.

Модуль 1: 1400 ккал в день

Завтраки (около 300 ккал):

1. Овсянка с фруктами и орехами: 40г овсяных хлопьев, 150мл воды или молока (можно растительного), 1/2 банана, горсть ягод, 1 ч.л. орехов.

Замена: Вместо коровьего молока – миндальное, соевое, овсяное.

2. Яичница с овощами: 2 яйца, 1/2 помидора, 1/4 болгарского перца, зелень.

Замена: Вместо яиц – тофу скрэмбл (100г тофу, куркума, черный перец, овощи).

3. Творог с ягодами и медом: 150г творога 5%, горсть ягод, 1 ч.л. меда.

Замена: Вместо творога – веганский йогурт (150г) или чиа-пудинг (чиа, кокосовое молоко, ягоды).

4. Тост с авокадо и яйцом: Цельнозерновой тост, 1/4 авокадо, 1 яйцо.

Замена: Вместо яйца – хумус (2 ст. л.).

5. Смузи: 1/2 банана, 100г ягод, 100мл воды или молока (можно растительного), 1 ст. л. овсяных хлопьев.

Замена: Добавьте спирулину или протеиновый порошок (растительный) для увеличения содержания белка.

Обеды (около 400 ккал):

1. Куриная грудка с гречкой и овощным салатом: 100г куриной грудки, 80г гречки (в готовом виде), салат из свежих овощей (150г) с 1 ч.л. оливкового масла.

Замена: Вместо куриной грудки – 100г тофу или темпе, чечевица (100г в готовом виде).

2. Суп-пюре из чечевицы: 250мл супа-пюре из чечевицы (с овощами).

Дополнение: Цельнозерновой хлеб (1 кусочек).

3. Салат с тунцом и овощами: 100г консервированного тунца в собственном соку, салат из свежих овощей (200г) с 1 ч.л. оливкового масла.

Замена: Вместо тунца – 100г нута или фасоли.

4. Запеченная рыба с овощами: 100г запеченной рыбы (минтай, треска), 150г запеченных овощей (брокколи, морковь, кабачок).

Замена: Вместо рыбы – 100г сейтана или грибов.

5. Булгур с овощами и тофу: 80г булгура (в готовом виде), 100г тофу, овощи (150г) тушеные или свежие.

Ужины (около 300 ккал):

1. Омлет с овощами: 2 яйца, 1/4 болгарского перца, 1/2 помидора, зелень.

Замена: Вместо яиц – 150г киноа с овощами.

2. Запеканка из творога: 150г творога 5%, 1 яйцо, немного фруктов или ягод.

Замена: Вместо творога – 150г чечевицы или гороха с овощами.

3. Салат с куриной грудкой и овощами: 80г куриной грудки, салат из свежих овощей (200г) с лимонным соком.

Замена: Вместо курицы – 80г тофу или темпе.

4. Рыба на пару с брокколи: 100г рыбы на пару (минтай, треска), 100г брокколи на пару.

Замена: Вместо рыбы – 100г тофу или грибов.

5. Гречка с грибами: 80г гречки (в готовом виде), 100г грибов, лук.

Дополнение: Зелень.

Перекусы на выбор (около 100—150 ккал на перекус):

- **Фрукты:** Яблоко, апельсин, груша (1 шт.)
- **Ягоды:** Горсть ягод (150—200г)
- **Овощи:** Морковь, огурец, болгарский перец (1—2 шт.)
- **Орехи:** Горсть орехов (30г)
- **Семечки:** Горсть семечек (30г)
- **Йогурт:** Натуральный йогурт без добавок (150г)
- **Замена:** Растительный йогурт без добавок (150г)
- **Кефир:** 1 стакан кефира (200мл)
- **Замена:** Растительный кефир (200мл)
- **Творог:** Нежирный творог (100г)
- **Замена:** Сыр тофу (100г)
- **Рисовые хлебцы:** 2—3 рисовых хлебца
- **Дополнение:** Авокадо, хумус
- **Сухофрукты:** Чернослив, курага (3—4 шт.)

Модуль 2: 1600 ккал в день

Завтраки (около 350 ккал):

1. Овсянка с фруктами и орехами: 50г овсяных хлопьев, 200мл воды или молока (можно растительного), 1/2 банана, горсть ягод, 1 ст. л. орехов.

Замена: Вместо коровьего молока – миндальное, соевое, овсяное.

2. Яичница с овощами и сыром: 2 яйца, 1/2 помидора, 1/4 болгарского перца, зелень, 30г сыра фета.

Замена: Вместо яиц – тофу скрэмбл (120г тофу, куркума, черный перец, овощи).

3. Творог с ягодами, медом и семенами чиа: 180г творога 5%, горсть ягод, 1 ч.л. меда, 1 ч.л. семян чиа.

Замена: Вместо творога – веганский йогурт (180г) или чиа-пудинг (чиа, кокосовое молоко, ягоды).

4. Тост с авокадо, яйцом и кунжутом: Цельнозерновой тост, 1/2 авокадо, 1 яйцо, щепотка кунжута.

Замена: Вместо яйца – хумус (3 ст. л.).

5. Смузи с протеином: 1/2 банана, 150г ягод, 150мл воды или молока (можно растительного), 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 мерная ложка растительного протеина.

Замена: Добавьте спирулину или протеиновый порошок (растительный) для увеличения содержания белка.

Обеды (около 450 ккал):

1. Куриная грудка с гречкой, овощным салатом и авокадо: 120г куриной грудки, 100г гречки (в готовом виде), салат из свежих овощей (150г) с 1 ч.л. оливкового масла, 1/4 авокадо.

Замена: Вместо куриной грудки – 120г тофу или темпе, чечевица (120г в готовом виде).

2. Суп-пюре из тыквы с гренками: 300мл супа-пюре из тыквы (с овощами и сливками).

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.