

# Стася Тюринa

## *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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72041401](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72041401)*

*ISBN 9785006719828*

## Аннотация

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).

# Содержание

Аннотация	5
Вводная от Нутрициолога	7
Модуль 1: 1400 ккал в день	8
Модуль 2: 1600 ккал в день	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **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 необходи-

мыми 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.