

ПОХУДЕТЬ ЗА 30
ДНЕЙ



55 РЕЦЕПТОВ
для
ПОХУДЕНИЯ +
УПРАЖНЕНИЯ

Ольга Арбатская

Похудеть за 30 дней

«Автор»

2026

Арбатская О.

Похудеть за 30 дней / О. Арбатская — «Автор», 2026

Сбрось лишнее. Надень то самое платье. Стань лучшей версией себя всего за месяц! Вы устали от бесконечных диет, которые заканчиваются срывами? От тренировок, после которых хочется лежать пластом? От отражения в зеркале, которое не приносит радости? Хватит откладывать жизнь на «потом». Книга «Похудеть за 30 дней» — это не просто очередная диета. Это ваш персональный план трансформации, который перезагрузит тело и мышление. Что внутри: Пошаговая система: расписано буквально по дням — что есть, как двигаться и о чем думать. Психология стройности: мы убираем причины переедания, а не просто считаем калории. Энергия и легкость: вы не будете голодать. Вы будете питаться так, чтобы тело само сжигало жир. Через 30 дней вы: Увидите минус на весах, который заметите не только вы. Почувствуете небывалый прилив сил и ясность ума. Получите привычки, которые останутся с вами навсегда. Не ждите понедельника. Ваша новая жизнь начинается сегодня.

© Арбатская О., 2026

© Автор, 2026

Ольга Арбатская

Похудеть за 30 дней

Похудение за месяц

55 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ + УПРАЖНЕНИЯ

Цель: похудеть на 2–3 кг за 4 недели, подтянуть талию и бёдра

Калорийность: 1400 ккал/день, белок 100–120 г

ЧАСТЬ 1. ПИТАНИЕ

ЧАСТЬ 1.1. РЕЦЕПТЫ №1–10 (завтраки и базовые)

№1. Овсяно-яичный завтрак

Овсянка 40 г + 2 яйца + корица + 1/2 яблока. Залей овсянку кипятком, дай настояться.

Яйца свари отдельно.

№2. Яичное суфле с овощами

3 яйца + 150 г овощной смеси + 50 г творога. Взбей, выпекай при 180°C 20 мин.

№3. Начос с курицей

150 г курицы + перец + помидор + специи. Обжарь курицу, овощи — дольками.

№4. Котлеты курица+свёкла

300 г фарша + 1 свёкла + чеснок. Запекай при 190°C 25 мин.

№5. Рулетики из лаваша

Лаваш + 100 г творога + огурец + зелень. Сверни, разрежь.

№6. Попкорн с паприкой

30 г кукурузы + 1 ч.л. масла + паприка. Приготовь без масла, сбрызни.

№7. Творожно-фруктовый десерт

150 г творога + банан + 1 ч.л. какао + 10 г орехов.

№8. Суп-пюре гороховый

100 г гороха + 150 г курицы + лук + морковь. Свари, взбей блендером.

№9. Запечённая рыба с капустой

150 г минтая + 200 г капусты + лук + лимон. Запекай 180°C 25 мин.

№10. Тушёная печень с гречкой

150 г печени + 50 г гречки + лук + морковь. Туши 10 мин, гречку свари.

ЧАСТЬ 1.2. РЕЦЕПТЫ №11–20

№11. Творожная запеканка

400 г творога + 2 яйца + 40 г овсянки + банан. Выпекай 180°C 30 мин.

№12. Котлеты с кабачком

400 г фарша + кабачок + яйцо + чеснок. Запекай 190°C 25 мин.

№13. Суп-пюре тыквенный

400 г тыквы + 200 г курицы + лук. Свари, взбей.

№14. Ленивая пицца

Лаваш + 1 ст.л. пасты + 100 г курицы + 30 г сыра. Запекай 200°C 10 мин.

№15. Салат с тунцом

Тунец 150 г + фасоль 150 г + огурец + лук + 1 ч.л. масла.

№16. Гречка с грибами

50 г гречки + 150 г шампиньонов + яйцо + лук.

№17. Куриные ёжики

300 г фарша + 50 г риса + лук + 1 ст.л. пасты. Туши 30 мин.

№18. Омлет с творогом

2 яйца + 50 г творога + зелень. Взбить яйца с творогом и обжарить с двух сторон.

№19. Курица с капустой и яблоком

300 г бёдер + 300 г капусты + яблоко + лук. Туши 30 мин.

**№20. Рыбные котлеты

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.