

3 ФАЗЫ плана питания P90X

Этот план разработан специально для тех, кто занимается по трехфазной программе P90X. Он помогает составить правильные сочетания питательных веществ, чтобы полностью удовлетворить потребности тела на каждом этапе программы.

Хотя P90X основан на 90-дневной программе, вы имеете возможность менять порядок и время выполнения одной или более фаз. Кроме того, вы можете следовать любой из этих фаз питания в любое время, основываясь на собственном уровне питания, который мы рассчитаем в этой книге. Это общие принципы, которые мы рекомендуем.

ФАЗА 1

СЖИГАНИЕ ЖИРА

СЖИГАНИЕ ЖИРА

Высокобелковая диета разработана для того, чтобы помочь вам укрепить мускулы и быстро сжечь излишки жира.

ФАЗА 2

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Сбалансированное сочетание углеводов и белка при пониженном количестве жира будет поставлять дополнительную энергию для преобразования тела.

ФАЗА 3

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Классическая атлетическая диета, построенная на сочетании углеводов, белка и малого количества жира с акцентом на углеводы. Такая пищевая комбинация потребует вас в качестве топлива для преодоления финального тренировочного блока – чтобы привести вас в лучшую форму за всю вашу жизнь!



ТРИ ФАЗЫ

Подобно программе тренинга Р90Х, план питания Р90Х поделен на три фазы. Фазы построены так, что вы можете перейти от быстрой и эффективной потери жира (ФАЗА 1) к пику энергии (ФАЗА 2), а затем к закреплению результата (ФАЗА 3). Пропорции питательных веществ меняются в каждой фазе, поэтому важно следовать инструкциям вашей текущей фазы.

Пропорции питательных веществ каждой из трех фаз:				
ФАЗА	ЦЕЛЬ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
ФАЗА 1 СЖИГАНИЕ ЖИРА	Укрепление мускулатуры и быстрое сжигание жира.	50%	30%	20%
ФАЗА 2 РАЗВИТИЕ СИЛЫ	Поддержание достижений ФАЗЫ 1 плюс дополнительная энергия для повышения производительности мышц.	40%	40%	20%
ФАЗА 3 УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ	Поддержка пика производительности и удержание результата на длительный срок.	20%	60%	20%

ФАЗА 1

СЖИГАНИЕ ЖИРА

Тем, кто имеет среднюю подготовку и большие запасы жира, эта фаза окажется более полезной, чем тем, кто находится в очень хорошей форме и не нуждается в потере жира. Эта фаза сделана для того, чтобы снизить процент содержания жира в теле, и как только это произойдет, ваша энергия может также понизиться. Таким образом, ФАЗА 1 может быть продлена, если вам нужно сбросить еще некоторое количество жира, и при этом вы чувствуете в себе достаточно сил для тренировок. И наоборот, эта фаза может быть сокращена на неделю или две, если процент жира в вашем теле низок и вы чувствуете, что вам не хватает сил для эффективных тренировок.

ФАЗА 2

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Это более разносторонний, разумный и сбалансированный план питания, который подходит для длительного использования. У вас не должно быть никаких трудностей в том, чтобы его придерживаться. Этот план может использоваться так долго, как вам нравится – если вы чувствуете себя хорошо, полны энергии и в ваших упражнениях идет несомненный прогресс.

ФАЗА 3

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

К этой фазе можно переходить только полностью подготовленным. Атлетическая диета нужна, когда вы готовы приблизить свое тело к пределу возможностей. Надо заметить, что переходить к ФАЗЕ 3 придется, даже если вы вполне хорошо чувствуете себя в ФАЗЕ 2. Многие опасаются переходить к этой богатой углеводами диете, опасаясь по новой набрать жир. Однако вас ждет сюрприз! Вы обнаружите, что получаете больше энергии и даете лучшие результаты! Важно помнить – атлеты едят больше углеводов, потому что есть причина это делать. Мы бы никогда не поставили эту фазу в план, если бы не была доказана ее эффективность.

НАСТРОЙКА ФАЗ ПОД СЕБЯ

Хотя Р90Х построен, как 90-дневная программа, вы можете выбрать только отдельные фазы, и изменить их длительность.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ ФАЗУ

- (1) СЖИГАНИЕ ЖИРА
- (2) РАЗВИТИЕ СИЛЫ
- (3) УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

3 УРОВНЯ ПИТАНИЯ в цифрах

Пожалуйста, потратьте несколько минут на определение своего пищевого уровня и ежедневной потребности в калориях. Данные, которые вы получите, покажут, как много пищи вам нужно (а заодно – сколько НЕ нужно) – пока вы проходите программу P90X.

1

Посчитайте скорость метаболизма в состоянии покоя (RMR).

Это базовое количество калорий, которое вам требуется для дыхания, переноса крови, роста волос и прочих жизненных функций.

ВЕС ТЕЛА		RMR (в калориях)
<input type="text"/>	x 22 =	<input type="text"/>

2

Посчитайте, сколько калорий вы сжигаете за день. Это калории, которые требуются на все движения в течение дня, не считая спорта. Учтите, что активность у всех разная – строитель тратит энергии больше, чем программист. Так что цифра получится приблизительной, и вы должны сделать личные поправки к ней. Не беспокойтесь, это станет более понятным, когда вы приступите к действиям.

ВАШ RMR		СЖИГАЕМЫЕ КАЛОРИИ
<input type="text"/>	x 20% =	<input type="text"/>

3

Добавьте калории, которые вы потратите на упражнения. В P90X вы будете тратить около 600 калорий в день. Добавьте это число к дневному количеству калорий и узнайте количество энергии, которое вам необходимо.

ВАШ RMR	+	СЖИГАЕМЫЕ КАЛОРИИ	+	600 =	КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ
<input type="text"/>		<input type="text"/>			<input type="text"/>

4

Используйте дневное количество энергии для определения собственного пищевого уровня по таблице.

Пример: Масса тела – 80 кг

1) RMR= 1760

2) ЕЖЕДНЕВНАЯ АКТИВНОСТЬ =
1760 x 20% = 352

3) ДНЕВНЫЕ ЗАТРАТЫ ЭНЕРГИИ =
1760+352+600 = 2712

4) Уровень питания – II

ВАШЕ КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ	УРОВЕНЬ ПИТАНИЯ
1,800–2,399	1,800 калорий/день УРОВЕНЬ I
2,400–2,999	2,400 калорий/день УРОВЕНЬ II
3,000+	3,000 калорий/день УРОВЕНЬ III

ВАШ УРОВЕНЬ ПИТАНИЯ =

Если вам требуется сжечь лишний жир, держитесь на нижней границе уровня - создайте легкий дефицит калорий. То есть при уровне питания II старайтесь придерживаться границы в 2400 калорий.

СЖИГАНИЕ ЖИРА



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Следуя этому плану питания, вам будет легко планировать ежедневное приготовление пищи. Вы сможете насладиться разнообразием вкусных, здоровых рецептов с низким содержанием жира. Эти блюда предоставят вам необходимое количество питательных веществ и энергии, для того, чтобы получить максимальную отдачу от тренировок Р90Х.






























СЖИГАНИЕ ЖИРА

 _Рецепты прилагаются

ПЛАН ПИТАНИЯ Р90Х


I УРОВЕНЬ
ФАЗА

1

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН
<div>ДЕНЬ 1</div> <div>1_Грибной омлетм  1 чашка_Свежей клубники 227 г_Творога, 1%</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>1_Шеф-салат </div>	<div>57 г_Соевых бобов</div>	<div>170 г_Лосося 2 ч.л._Лимонно-укропного соуса  1/2 чашки_Спаржи 1 чашка_Дикого риса 1 чашка_Суп из красного перца  1 ч.л._Протеинового порошка</div>
<div>ДЕНЬ 2</div> <div>1_Протеиновый коктейль </div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>1_Жаркое с креветками  1 ч.л._Кунжута 28 г_Кешью</div>	<div>30–60 г_Соевых бобов</div>	<div>170 г_Индейки 2 ч.л._Подливки  1/2 чашки_Зеленой фасоли 1 чашка_Тыквенного супа  1 ч.л._Протеинового порошка</div>
<div>ДЕНЬ 3</div> <div>2 ломтика_Филе индейки 1_Омлет с цыпленком  113 г_Свежевыжатый сок</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>1_Куриный салат  2 чашки_Зеленый салат 1 чашка_Овощной суп  1 ч.л._Протеинового порошка</div>	<div>57 г_Соевых бобов</div>	<div>170 г_Палтуса 2 ч.л._Соус Песто  1 чашка_Дикого риса 1/2 чашки_Цуккини</div>
<div>ДЕНЬ 4</div> <div>1_Булочка с соевой сосиской  227 г_Обезжиренного молока</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>1_Салат с говядиной и рукколой  2 ч.л._Бальзамический уксус </div>	<div>28 г_Вяленой индейки</div>	<div>170 г_Куриной грудки 2 ч.л._Медово-перцовый соус  1 чашка_Киноа 1/2 чашки_Хрустящего гороха</div>
<div>ДЕНЬ 5</div> <div>1_Омлет со шпинатом  227 г_Обезжиренного молока 1/2_Грейпфрута, среднего</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>170 г_Бургер из индейки  30–60 г_Твердый сыр, (низкожир) 1/2 чашки_Салата из капусты  1 чашка_Супа Гаспачо  1 ч.л._Протеинового порошка</div>	<div>227 г_Творог, 1%</div>	<div>170 г_Рыбы-меч 2 ч.л._Манго-имбирного соуса  1 чашка_Дикого риса 1_Артишок, средний</div>
<div>ДЕНЬ 6</div> <div>1_Протеиновый коктейль </div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>1_Салат с вырезкой свинины </div>	<div>28 г_Вяленой индейки</div>	<div>1_Жаркое из говядины и брокколи  1 чашка_Мисо суп  1 ч.л._Протеинового порошка</div>
<div>ДЕНЬ 7</div> <div>2 ломтика_Филе индейки 1_Сырный омлет  227 г_Обезжиренного молока 1/4_Дыни канталупа, средняя</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>1_Салат с тунцом  2 чашки_Зеленый салат 1 чашка_Холодного огуречного супа </div>	<div>227 г_Творог, 1%</div>	<div>170 г_Цыпленок с чесноком и лимоном  1 чашка_Дикого риса 1 чашка_Супа из спаржи  1 ч.л._Протеинового порошка</div>

* Сразу после тренировки

СЖИГАНИЕ ЖИРА































 _Рецепты прилагаются

ПЛАН ПИТАНИЯ Р90Х

II УРОВЕНЬ
ФАЗА


1

ФАЗА 1 – СЖИГАНИЕ ЖИРА

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН
<p>день 1</p> <p>1_ Грибной омлет  1 чашка_Свежей клубники 340 г_Творог, 1%</p>	<p>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</p>	<p>1_Шеф-салат </p>	<p>30 орехов _фисташек</p>	<p>227 г_Лосось 3 ч.л_Лимонно-укропный соус 1 чашка_Спаржа  1 чашка_Дикий рис 2 чашки_Супа из красного перца  2 ч.л._Протеин.порошок</p>
<p>день 2</p> <p>1_Протеиновый коктейль </p>	<p>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</p>	<p>1_Жареная креветка  1 ч.л._Кунжута 28 г_Кешью</p>	<p>85 г_Сыра чечил</p>	<p>227 г_Индейки 3 ч.л_Подливки  1 чашка_Зеленой фасоли  2 чашки_супа из тыквы  2 ч.л._Протеин.порошок</p>
<p>день 3</p> <p>3 ломтика_Филе индейки 1_Омлет с цыпленком  170 г_Свежевыжатого сока</p>	<p>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</p>	<p>1_Куриный салат  3 чашки_Зеленого салата 2 чашки_Овощного супа  2 ч.л._Протеинового порошка</p>	<p>113 г_Соевых бобов</p>	<p>227 г_Палтуса  3 ч.л_Соуса Песто 1 чашка_Дикого риса</p>
<p>день 4</p> <p>1_Булочка с соевой сосиской  340 г_Обезжиренного молока</p>	<p>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</p>	<p>1_Салат с говядиной и рукколой  3 ч.л_Бальзамического уксуса </p>	<p>57 г_Вяленой индейки</p>	<p>227 г_Куриной грудки 3 ч.л_Медово-перцевого соуса  1 чашка_Киноа 1 чашка_Хрустящего гороха</p>
<p>день 5</p> <p>1_Омет со шпинатом  340 г_Обезжиренного молока 1_Грейпфрут, средний</p>	<p>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</p>	<p>227 г_Бургер с индейкой  85 г_Твердого сыра с низкой жирностью 1 чашка_Капустного салата  2 чашки_Супа Гаспачо  2 ч.л._Протеинового порошка</p>	<p>340 г_творога, 1%</p>	<p>227 г_Рыбы-меч 3 ч.л_Имбирно-мангового соуса  1 чашка_Дикого риса 1_Артишок, средний</p>
<p>день 6</p> <p>1_Протеиновый коктейль </p>	<p>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</p>	<p>1_Окорок “остров” с салатом </p>	<p>57 г_Вяленой индейки</p>	<p>1_Жаркое из говядины и брокколи  2 чашки_Супа Мисо  2 ч.л._Протеин.порошок</p>
<p>день 7</p> <p>3 ломтика_Филе индейки 1_Сырнй омлет  340 г_Обезжиренного молока 1/4_Дыни канталупа, средней</p>	<p>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</p>	<p>1_Салат с тунцом  3 чашки_Зеленого салата 2 чашки_Холодного огуречного супа</p>	<p>340 г_Творога, 1%</p>	<p>227 г_Ципленка с чесноком и лимоном  1 чашка_Дикого риса 2 чашки_Спаржевого супа  2 ч.л._Протеин.порошок</p>

* Сразу после тренировки































СЖИГАНИЕ ЖИРА

 _Рецепты прилагаются

ПЛАН ПИТАНИЯ Р90Х

III УРОВЕНЬ
ФАЗА

1

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН
ДЕНЬ 1 1_Грибной омлет  1 чашка_Свежей клубники 340 г_Творога, 1%	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Шеф-салат 	30 орехов _фисташек 57 г_Вяленой индейки	280 г_Лосося 4 ч.л._Лимонно-укропного соуса  1 чашка_Спаржи 1 чашка_Дикого риса 2 чашки_Суп из красного перца  3 ч.л._Протеинового порошка
ДЕНЬ 2 1_Протеиновый коктейль 	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Жареная креветка  2 ч.л._Кунжута 28 г_Кешью	85 г_Сыра Чечил 113 г_Соевых бобов	280 г_Индейки 4 ч.л._Подливки  1 чашка_Зеленой фасоли 2 чашки_Суп из спаржи  3 ч.л._Протеинового порошка
ДЕНЬ 3 4_Ломтика индейки 1_Омлет с цыпленком  227 г_Свежевыжатого сока	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Куриный салат  4 чашки_Зеленого салата 2 чашки_Овощного супа  3 ч.л._Протеинового порошка	113 г_Соевых бобов 340 г_Творога	280 г_Палтуса 4 ч.л._Соуса Песто  1 чашка_Дикого риса 1 чашка_Цукини
ДЕНЬ 4 1_Булочка с соевой сосиской  340 г_Обезжиренного молока	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Салат с говядиной и рукколой  4 ч.л._Бальзамического уксуса 	85 г_Сыра Чечил 28 г_Кешью	280 г_Куриной грудки 4 ч.л._Соуса из меда и чили  1 чашка_Киноа 1 чашка_Хрустящего гороха
ДЕНЬ 5 1_Омлет со шпинатом  340 г_Обезжиренного молока 1_Грейпфрут, средний	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	280 г_Бургер из индейки  85 г_Твердого сыра, низкожирного 2 чашки_Капустный салат  2 чашки_Супа гаспачо  3 ч.л._Протеинового порошка	340 г_Творога, 1% 57 г_Вяленой индейки	280 г_Рыбы-меч 4 ч.л._Имбирно-мангового соуса  1 чашка_Дикого риса 1_Артишок, средний
ДЕНЬ 6 1_Протеиновый коктейль 	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Окорок "остров" с салатом 	57 г_Вяленой индейки 28 г_Миндаля	1_Жаркое из говядины и брокколи  2 чашки_Супа Мисо  3 ч.л._Протеинового порошка
ДЕНЬ 7 4 ломтика_Индейки 1_Сырный омлет  340 г_Обезжиренного молока 1/2_Дыни канталупа, средней	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Салат с тунцом  4 чашки_Зеленого салата 2 чашки_Холодного огуречного супа 	340 г_Творога, 1% 28 г_Миндаля	280 г_Цыпленка с лимоном и чесноком  1 чашка_Дикого риса 2 чашки_Спаржевого супа  3 ч.л._Протеинового порошка

* Сразу после тренировки

ФАЗА

1

СЖИГАНИЕ ЖИРА



Эти рецепты блюд с высоким содержанием белка и волокон помогут встать вам на быстрый путь построения мышечной массы и и одновременно – устранения избытка жира в организме. От супа до жаркого, все эти блюда не только порадуют ваш вкус, но и помогут вам ускорить обмен веществ и дадут телу высококачественное «топливо» для осуществления тренинга.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ПРИМЕЧАНИЕ: Вся информация о питательных веществах на порцию основана на питании согласно Уровню I. Уровни II и III будут различаться , в зависимости от размера порции

ПРИПРАВА С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

на порцию:

1-1/2 чашки бальзамического уксуса

2 ст.л. свежего лимонного сока

6 ст.л. Дижонской горчицы

4 ч.л. лука шалота, порубленного

4 ч.л. порезанного свежего базилика

2 ч.л. оливкового масла

черный перец по вкусу

14 Ккал

1 г Общего жира

(42% Ккал из жира)

0 г Белка

2 г Углеводов

0 мг Холестерина

71 мг Натрия

Порций: 16

Взбейте все ингредиенты в маленькой миске. Храните в холодильнике, закрыв крышкой.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л. = 1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л. = 1-1/2 порция приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л. = 2 порции приправы

ПРИПРАВА С КУМИНОМ

на порцию:

2 ст.л. свежего сока лайма

1/2 ст.л. сока апельсина

1/2 ст.л. Дижонской горчицы

1/2 ч.л. порошка кумина (зиры)

1/4 ч.л. соли

1/8 ч.л. черного перца

1 ст.л. оливкового масла

69 Ккал

7 г Общего жира

(92% Ккал из жира)

0 г Белка

2 г Углеводов

0 мг Холестерина

329 мг Натрия

Порций 2

Взбить ингредиенты до образования однородной массы.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л.=1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л. = 1-1/2 порции приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л. = 2 порции приправы

СОУС ПЕСТО

на порцию:

1 чашка кедровых орешков	61 Ккал
4 чашки свежего базилика	4 г Общего жира
2 ст.л. порубленного чеснока	(49% Ккал из жира)
1 чашка натертого обезжиренного сыра Пармезан	4 г Белка
1/3 чашки белого вина	4 г Углеводов
1/3 чашки лимонного сока	5 мг Холестерина
1/2 чашки куриного бульона без жира	110 мг Натрия
1/2 ч.л. соли	

Порций: 20

1. Нагреть сковороду и на среднем огне обжарить орешки до золотисто-коричневого цвета.
2. В блендере размельчить базилик, орехи и чеснок. Добавить сыр, вино, лимонный сок и бульон, размельчить до однородного состояния. Добавить соль по вкусу и перемешать. Подавать с пастой. Цыпленком или морепродуктами.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л.=1 порция соуса

УРОВЕНЬ II

3 ст.л.=1-1/2 порции соуса

УРОВЕНЬ III

4 ст.л.=2 порции соуса

ИМБИРНО-МАНГОВЫЙ СОУС

на порцию:

1/2 ст.л. оливкового масло	46 Ккал
1 чашка красного лука, мелко порубленного	1 г Общего жира
1 чашка очищенного манго, порезанного кубиками	(19% Ккал из жира)
1/2 чашки помидора, порубленного	1 г Белка
1-1/2 ст.л. натертого свежего имбиря	9 г Углеводов
1/4 чашки свежего сока лайма	0 мг Холестерина
2 ст.л. сока апельсина	3 мг Натрия
2 ст.л. сухого хереса	
1-1/2 ст.л. коричневого сахара	
1-1/2 ст.л. белого уксуса	

Порций: 8

Растереть все ингредиенты в стеклянной чашке. Хранить в закрытой посуде, в холодильнике.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л.=1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л.=1-1/2 порции приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л. = 2 порции приправы

ЛУКОВАЯ ПОДЛИВКА

на порцию:

1/3 чашки лука шалот, порубленного

1/3 чашки цельнозерновой муки

3 чашки куриного бульона без жира

1/4 ч.л. соли

1 ч.л. приправы для птицы

34 Ккал

Следы общего жира

(1% Ккал из жира)

4 г Белка

4 г Углеводов

0 мг Холестерина

229 мг Натрия

Порций: 10

1. Потушить шалот в небольшом количестве бульона до мягкости (смотри «Способы приготовления пищи с малым количеством жира»). Постепенно досыпать муку, перемешать и, помешивая, добавлять бульон, пока масса не загустеет до консистенции густой пасты.

2. Постепенно добавить оставшийся бульон, размешать и варить, пока не загустеет. Добавить приправу и соль.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л.=1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л. = 1-1/2 порции приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л.=2 порции приправы

СОУС ЧИЛИ С МЕДОМ

на порцию:

1/4 чашка лука шалотт, мелко порубленного

2/3 чашки меда, слегка подогретого

1/4 чашка уксуса шерри

1 ч.л. порошка чили

1/4 ч.л. молотого кумина (зиры)

1,5 чашки куриного бульона без жира

соль и перец по вкусу

1 ч.л. кинзы, порубленной

56 Ккал

1 г Общего жира

(13% Ккал из жира)

1 г Белка

13 г Углеводов

0 мг Холестерина

48 мг Натрия

Порций: 16

3 ст.л. порубленного жареного ореха пекан

1. Сбрызнуть сковородку маслом и поставить на средний огонь. Добавить порубленный шалот и тушить до готовности.

2. Добавить мед и уксус, перемешать. Всыпать чили, кумин и налить бульон. Довести до кипения

3. Взбить соус в блендере до однородной консистенции, приправить солью и перцем по вкусу. Добавить кинзу, подавать с орехами пекан.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л. = 1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л.=1-1/2 порции приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л.=2 порции приправы

ЛИМОННО-УКРОПНЫЙ СОУС

на порцию:

1/2 чашки лука шалот, порубленного	58 Ккал
2 чашки белого вина	Следы общего жира
2 ст.л. порошка корня маранты	(0% Ккал из жира)
2 чашки нежирного куриного бульона	3 г Белка
6 ст.л. лимонного сока	5 г Углеводов
1 ч.л. лимонной травы, порезанной	0 мг Холестерина
1 ст.л. свежего укропа, порубленного	107 мг Натрия
Порций: 10	

- Сбрызните большую кастрюлю соте маслом и обжарьте лук до мягкости (не до коричневого цвета!). Увлажняйте вином, если необходимо.
- Растворите порошок корня маранты в 1 / 2 чашки куриного бульона. Отставьте в сторону.
- Добавьте оставшееся вино, лук-шалот и куриный бульон, упарьте половину объема. Добавьте смесь с марантой.
- Перемешайте все в блендере до получения однородной массы.
- Верните соус в кастрюлю. Добавьте лимонного сока и лимонной травы и тушите на медленном огне около 30 минут, до загустения. Отцедите лимонную траву и добавьте укроп.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л. = 1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л.=1-1/2 порции приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л.=2 порции приправы

ОХЛАЖДЕННЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ СУП

на порцию:

1 целый тепличный огурец	60 Ккал
1/2 чашки красного лука, порубленного	следы общего жира
3 ст.л. свежего укропа, порубленного	(5% Ккал из жира)
1 ст.л. свежего листа мяты, порубленного	5 г Белка
1-1/4 чашки обезжиренного йогурта без сахара	10 г Углеводов
1/4 ч.л. соль	1 мг Холестерина
1/8 ч.л. черный перец	191 мг Натрия
1/16 ч.л. кайенский перец	
1/4 ст.л. семена сельдерея	

Порций: 4

Смешать все ингредиенты с помощью блендера. Охладить. Добавить нарезанные укроп или петрушку.

УРОВЕНЬ I

1 чашка супа = 1/2 овощей

УРОВЕНЬ II

2 чашки супа = 1 овощей

УРОВЕНЬ III

2 чашки супа = 1-1/2 овощей

СУП ИЗ СПАРЖИ

на порцию:

1-1/4 чашки лука, нарезанного

1/2 ч.л. чеснока, порубленного

1-1/2 литра куриного бульона без жира

1-1/2 1-1/2 фунта спаржи, нарезанной

1/2 картофеля, нарезанного

1 щепотка соли

1/2 ч.л. семян желтой горчицы 1

1 щепотка смеси специй

Порций: 8

1/2 ч.л. сухой горчицы

38 Ккал

Следы общего жира

(9% Ккал из жира)

2 г Белка

5 г Углеводов

0 мг Холестерина

1,780 мг Натрия

1. Потушить лук и чеснок в 1/4 чашке куриного бульона.

2. Добавить спаржу, картофель и оставшиеся ингредиенты. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 15-20 минут.

3. Снять суп с плиты и превратить его в пюре с помощью блендера. Перелить назад в кастрюлю и добавить специи.

4. Если требуется, добавить протеиновый порошок непосредственно перед подачей на стол.

УРОВЕНЬ I

1 чашка супа,

1 ст.л. Протеиновый порошок =

1/2 порции белка, 1 порция овощей

УРОВЕНЬ II

2 чашки супа,

2 ст.л. Протеиновый порошок =

1 порция белка, 1 порция овощей

УРОВЕНЬ III

2 чашки супа,

3 ст.л. Протеиновый порошок =

1 порция белка, 1 порция овощей

ТЫКВЕННЫЙ СУП

на порцию:

1 ст.л. лука шалот, порубленного

1 зубчик чеснока, порубленный

3 чашки мускатной тыквы, очищенной от кожуры и семян

1/2 чашки куриного бульона без жира

70 Ккал

Следы Общего жира

(1% Ккал из жира)

3 г Белка

18 г Углеводов

0 мг Холестерина

89 мг Натрия

1. Соединить шалот и чеснок в глубокой сковороде готовить на маленьком огне до размягчения, добавляя небольшие количества воды, если это необходимо.

2. Добавить тыкву и куриный бульон и медленно варить, пока тыква не станет мягкой (примерно 20 минут). Поместите массу в блендер и измельчите до состояния пюре.

3. Перелейте пюре на сковороду, поставьте на средний огонь и разогрейте. Если требуется, добавьте протеиновый порошок и сразу подавайте на стол.

УРОВЕНЬ I

1 чашка супа,

1 ст.л. Протеиновый порошок =

1/2 порции белка, 1 порция овощей

УРОВЕНЬ II

2 чашки супа,

2 ст.л. Протеиновый порошок =

1 порция белка, 1 порция овощей

УРОВЕНЬ III

2 чашки супа,

3 ст.л. Протеиновый порошок =

1 порция белка, 1 порция овощей

СУП ГАСПАЧО

на порцию:

900 г консервированных томатов в собственном соку	
3 чашки томатного сока	20 Ккал
2-1/2 чашки очищенных и нарезанных огурцов	Следы общего жира
1/2 чашки моркови, очищенной и нарезанной	(4% Ккал из жира)
По 3/4 чашки красного и зеленого болгарского перца, нарезанного	1г Белка
1/2 красного лука, нарезанного	5 г Углеводов
2 лука-шалотт	0 мг Холестерина
2 дольки чеснока	5 мг Натрия
1/3 чашка красного вина или уксуса	
1/3 чашка свежего лимонного сока	
1 ч.л. молотой паприки	
По 1/4 чашки порезанного свежего зеленого и фиолетового базилика, и укропа.	
1/4 ч.л. белого перца	
1/4 ч.л. соуса Табаско по вкусу	
Порций: 10	

1. Поместить томаты, томатный сок, огурцы, морковь, болгарский перец, лук и чеснок в комбайн или блендер и измельчить до состояния пюре.

2. Добавить уксуса, лимонного сока, паприку, перец, травы и соус Табаско и перемешать. Охладить в течение нескольких часов перед подачей на стол.

Примечание: добавлять протеиновый порошок в этот суп не рекомендуется. Если это необходимо, мы советуем принять протеин отдельным приемом пищи.

УРОВЕНЬ I

1 чашка супа = 1/2 порции овощей

УРОВЕНЬ II

2 чашки супа = 1 порция овощей

УРОВЕНЬ III

2 чашки супа = 1 порция овощей

МИСО СУП

на порцию:

1/2 ч.л. кунжутного масла	
1/3 чашка лука шалотт, мелко порубленного	107 Ккал
3 ст.л. пасты мисо	3 г Общего жира
1 литр овощного бульона	(23% Ккал из жира)
1/4 чашка тофу, нарезанного	4 г Белка
3 ст.л. нарезанного зеленого лука	1х г Углеводов
	1 мг Холестерина
Порций: 8	1,052 мг Натрия

1. Нагреть масло на сковороде на среднем огне. Добавить лук-шалотт и потушить до мягкости.

2. Добавить пасту мисо и хорошо перемешать. Налить овощной бульон, как следует перемешать, довести до кипения и поставить медленно вариться примерно 15 минут.

2. Подавая на стол, добавить в каждую тарелку нарезанный кубиками тофу и зеленый лук.

3. Если требуется, добавить в суп протеиновый порошок непосредственно перед едой.

УРОВЕНЬ I

1 чашка супа = 1/2 порции овощей

УРОВЕНЬ II

2 чашки супа = 1 порция овощей

УРОВЕНЬ III

2 чашки супа = 1 порция овощей

ОВОЩНОЙ СУП

на порцию:

10 чашек куриного бульона без жира	
4 красных картошки, порезанных кубиками	49 Ккал
4 чашки лука, разрезанного на четвертинки	Следы общего жира
1 чашка моркови, тонко нарезанной	(2% Ккал из жира)
3 чашки сельдерея, тонко нарезанного	7 г Белка
2 чашки цуккини, тонко нарезанных	10 г Углеводов
250 г. консервированного томатного соуса	0 мг Холестерина
2 зубчика чеснока, порубленного	377 мг Натрия
1/4 пучка свежего укропа, порубленного	
1/4 пучка кинзы, порубленной	
Щепотка черного перца	

Порций: 18

1. В большой кастрюле смешать бульон, картофель, лук, морковь и сельдерей. Довести до кипения, убавить огонь до среднего и медленно варить, пока картофель не станет мягким, примерно 30 минут.
2. Добавить цуккини, томатный соус, чеснок, укроп и кинзу. Убавить огонь и готовить 10-15 минут до готовности цуккини. Добавить черный перец и подавать на стол.
3. Если требуется, добавить в суп протеиновый порошок непосредственно перед едой.

УРОВЕНЬ I

1 чашка супа,
1 ст.л. Протеиновый порошок =
1/2 порции белка, 1 порция овощей

УРОВЕНЬ II

2 чашки супа,
2 ст.л. Протеиновый порошок =
1 порция белка, 2 порции овощей

УРОВЕНЬ III

2 чашки супа,
3 ст.л. Протеиновый порошок =
1 порция белка, 2 порции овощей

СУП С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

на порцию:

2 чашки белого вина	57 Ккал
1 луковица, мелко порубленная	Следы общего жира
5 поджаренных красных перцев	(5% Ккал из жира)
2 чашки сельдерея, порубленного	3 г Белка
1 ст.л. чеснока, мелко порубленного	6 г Углеводов
2 сливовидных томатов, порубленных	0 мг Холестерина
1/4 чашка томатной пасты	145 мг Натрия
2 чашки куриного бульона без жира	
2 ст.л. сухого чабреца	
1/4 ч.л. молотого белого перца и кумина	
Щепотка соли	

Порций: 12

1. Нагреть вино в большой суповой кастрюле с тяжелым дном. Добавить лук, красный перец и сельдерей. Варить, помешивая, 3 минуты. Добавить чеснок, поварить еще две минуты, добавляя вино, если необходимо.
2. Добавить томаты, томатную пасту и бульон; закрыть крышкой и довести до кипения. Убавить огонь и медленно варить 25 минут.
3. Довести суп до состояния пюре с помощью комбайна или блендера, вернуть в кастрюлю и довести до кипения. Выключить и подать на стол.
4. Если требуется, добавить в суп протеиновый порошок непосредственно перед едой.

УРОВЕНЬ I

1 чашка супа,
1 ст.л. Протеиновый порошок =
1/2 порции белка, 1 порция овощей

УРОВЕНЬ II

2 чашки супа,
2 ст.л. Протеиновый порошок =
1 порция белка, 2 порции овощей

УРОВЕНЬ III

2 чашки супа,
3 ст.л. Протеиновый порошок =
1 порция белка, 2 порции овощей

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ – УРОВЕНЬ I

на порцию:

1 чашка обезжиренного молока

1 мерная ложка протеинового порошка

1/2 чашки ягод

1/2 банана

1/2 чашки льда

290 Ккал

2 г Общего жира
(6% Ккал из жира)

27 г Белка

41 г Углеводов

5 мг Холестерина

257 мг Натрия

Поместить все ингредиенты в блендер, взбить до однородной консистенции.

УРОВЕНЬ I

1 порция белка,
1 порция молочных продуктов,
1 порция фруктов

УРОВЕНЬ II

Смотри ниже

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ-УРОВЕНЬ II

на порцию:

1 чашка обезжиренного молока

1-1/2 мерных ложки протеинового порошка

1 чашка ягод

1/2 банана

1/2 чашки льда

387 Ккал

2 г Общего жира
(5% Ккал из жира)

36 г Белка

54 г Углеводов

5 мг Холестерина

322 мг Натрия

Поместить все ингредиенты в блендер, взбить до однородной консистенции.

УРОВЕНЬ I

Смотри выше

УРОВЕНЬ II

1,5 порции белка,
1 порция молочных продуктов,
2 порции фруктов

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ-УРОВЕНЬ III

на порцию:

1 чашка обезжиренного молока	
2 мерных ложки протеинового порошка	495 Ккал
1 чашка ягод	3 г Общего жира
1 банан	(6% Ккал из жира)
1 чашка льда	45 г Белка
	71 г Углеводов
	5 мг Холестерина
	387 мг Натрия

Поместить все ингредиенты в блендер, взбить до однородной консистенции.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ III

2 порции белка,
1 порция молочных продуктов,
2 порции фруктов

БУЛОЧКА С СОЕВОЙ СОСИСКОЙ

на порцию:

2-4 соевых сосиски (примерно по 80 Ккал каждая)	
1-2 цельнозерновых булочки	395 Ккал
30-120 грамм обезжиренной моцареллы	7 г Общего жира
	(2% Ккал из жира)
	34 г Белка
	46 г Углеводов
	28 мг Холестерина
	1,490 мг Натрия

1. Приготовить сосиски, как указано на упаковке.
2. Покрыть булочку сыром и нагреть в духовке 1-2 минуты, чтобы сыр расплавился.
3. Положить сосиску на половинку разрезанной булочки и сверху закрыть второй половинкой.

УРОВЕНЬ I

2 соевых сосиски, 1 Цельнозерновая булочка,
30-60 г сыра = 1 порция белка,
1/2 углеводов, 1 порция молочных продуктов

УРОВЕНЬ II

3 соевых сосиски, 1 Цельнозерновая булочка,
85 г сыра = 2 порции белка,
1/2 углеводов, 2 порции молочных продуктов

УРОВЕНЬ III

4 соевых сосиски, 2 Цельнозерновая булочки,
113 г сыра = 3 белка,
1 углеводов, 2 порции молочных продуктов

ОМЛЕТ С ЦЫПЛЕНКОМ-УРОВЕНЬ I

на порцию:

6 яичных белков	
120 г куриной грудки, сваренной и нарезанной	320 Ккал
30 г натертого низкожирного Пармезана	6 г Общего жира
1/2 ст.л. свежего базилика, порубленного	(17% Ккал из жира)
	49 г Белка
	16 г Углеводов
	78 мг Холестерина
	678 мг Натрия

1. Сбрызнуть сковороду маслом и поставить на средний огонь.
2. Слегка взбить белки вилкой и налить в сковороду. Жарить до полуготовности, затем добавить нарезанную грудку, соль и сыр и довести до готовности. Подавать со всежим базиликом.

УРОВЕНЬ I

2 порции белка, 1 порция молочных продуктов

УРОВЕНЬ II

Смотри ниже

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ОМЛЕТ С ЦЫПЛЕНКОМ-УРОВЕНЬ II

на порцию:

8 яичных белков	
120 г куриной грудки, сваренной и нарезанной	455 Ккал
120 г натертого низкожирного Пармезана	6 г Общего жира
2 ч.л. свежего базилика, порубленного	(12% Ккал из жира)
	70 г Белка
	30 г Углеводов
	112 мг Холестерина
	1,093 мг Натрия

1. Сбрызнуть сковороду маслом и поставить на средний огонь.
2. Слегка взбить белки вилкой и налить в сковороду. Жарить до полуготовности, затем добавить нарезанную грудку, соль и сыр и довести до готовности. Подавать со всежим базиликом.

УРОВЕНЬ I

Смотри выше

УРОВЕНЬ II

3 белка, 2 порции молочных продуктов

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ОМЛЕТ С ЦЫПЛЕНКОМ-УРОВЕНЬ III

на порцию:

10 яичных белков

120 г куриной грудки, сваренной и нарезанной

120 г натертого низкожирного Пармезана

1 ст.л. свежего базилика, порубленного

596 Ккал

8 г Общего жира

(12% Ккал из жира)

90 г Белка

40 г Углеводов

149 мг Холестерина

1,421 мг Натрия

1. Сбрызнуть сковороду маслом и поставить на средний огонь.

2. Слегка взбить белки вилкой и налить в сковороду. Жарить до полуготовности, затем добавить нарезанную грудку, соль и сыр и довести до готовности. Подавать со всежим базиликом.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ III

4 белка, 2 порции молочных продуктов

СЫРНЫЙ ОМЛЕТ–УРОВЕНЬ I

на порцию:

6 яичных белков

2 ст.л. обезжиренного молока

15-30 г низкожирной моцареллы, соль и перец по вкусу

230 Ккал

4 г Общего жира

(29% Ккал из жира)

34 г Белка

5 г Углеводов

24 мг Холестерина

450 мг Натрия

1. В чашке слегка взбить белки и молоко.

2. Среднего размера сковородку нагреть, сбрызнуть маслом, добавить смесь молока и яиц. Когда будет почти готово, добавить сыр и жарить до полной готовности.

УРОВЕНЬ I

2 порции белка, 1 порция молочных продуктов

УРОВЕНЬ II

Смотри на следующей странице

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

СЫРНЫЙ ОМЛЕТ – УРОВЕНЬ II

на порцию:

8 яичных белков

3 ст.л. обезжиренного молока

120 г низкожирной моцареллы

соль и перец по вкусу

388 Ккал

7 г общего жира

(35% Ккал из жира)

53 г Белка

8 г Углеводов

47 мг Холестерина

653 мг Натрия

- В чашке слегка взбить белки и молоко.
- Среднего размера сковородку нагреть, сбрызнуть маслом, добавить смесь молока и яиц. Когда будет почти готово, добавить сыр и жарить до полной готовности.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

3 белка, 2 порции молочных продуктов

УРОВЕНЬ III

Смотри ниже

СЫРНЫЙ ОМЛЕТ - УРОВЕНЬ III

на порцию:

10 яичных белков

4 ст.л. обезжиренного молока

120 г низкожирной моцареллы

соль и перец по вкусу

506 Ккал

9 г Общего жира

(35% Ккал из жира)

68 г Белка

10 г Углеводов

62 мг Холестерина

845 мг Натрия

- В чашке слегка взбить белки и молоко.
- Среднего размера сковородку нагреть, сбрызнуть маслом, добавить смесь молока и яиц. Когда будет почти готово, добавить сыр и жарить до полной готовности.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри выше

УРОВЕНЬ III

4 порции белка,
2 порции молочных продуктов

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ - УРОВЕНЬ I

на порцию:

1/2 чашки помидоров, нарезанных

1 чашка листьев шпината, вымытых и обсушенных

6 яичных белков

40 г сыра фета, раскрошенного

1 ст.л. свежего базилика, порубленного

239 Ккал

9 г Общего жира

(35% Ккал из жира)

29 г Белка

9 г Углеводов

38 мг Холестерина

835 мг Натрия

1. Маленькую сковороду без ручки сбрызнуть маслом, слегка потушить в ней томаты и шпинат, вынуть и отставить в сторону.
2. Немного взбить белки венчиком в чашке и вылить на сковороду, поджарить до полуготовности. Добавить овощи, сыр и зелень, жарить до готовности.

УРОВЕНЬ I

1 порция белка,
1 порция молочных продуктов,
1 порция овощей

УРОВЕНЬ II

Смотри ниже

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ – УРОВЕНЬ II

на порцию:

1/2 чашки помидоров, нарезанных

1 чашка листьев шпината, вымытых и обсушенных

8 яичных белков

85 г сыра фета, раскрошенного

1 ст.л. свежего базилика, порубленного

384 Ккал

18 г общего жира

(43% Ккал из жира)

42 г Белка

12 г Углеводов

76 мг Холестерина

1,419 мг Натрия

1. Маленькую сковороду без ручки сбрызнуть маслом, слегка потушить в ней томаты и шпинат, вынуть и отставить в сторону.
2. Немного взбить белки венчиком в чашке и вылить на сковороду, поджарить до полуготовности. Добавить овощи, сыр и зелень, жарить до готовности.

УРОВЕНЬ I

Смотри выше

УРОВЕНЬ II

1-1/2 порции белка,
2 порции молочных продуктов,
1 порция овощей

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ - УРОВЕНЬ III

на порцию:

1 чашка помидоров, нарезанных	
2 чашки листьев шпината, вымытых и обсушенных	518 Ккал
10 яичных белков	25 г общего жира
	(43% Ккал из жира)
115 г сыра фета, раскрошенного	55 г Белка
2 ст.л. свежего базилика, порубленного	19 г Углеводов
	101 мг Холестерина
	1,877 мг Натрия

1. Маленькую сковороду без ручки сбрызнуть маслом, слегка потушить в ней томаты и шпинат, вынуть и отставить в сторону.
2. Немного взбить белки венчиком в чашке и вылить на сковороду, поджарить до полуготовности. Добавить овощи, сыр и зелень, жарить до готовности.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ III

2 порции белка,
2 порции молочных продуктов,
2 порции овощей

ГРИБНОЙ ОМЛЕТ - УРОВЕНЬ I

на порцию:

6 яичных белков	
соль и перец по вкусу	191 Ккал
3/4 чашки нарезанных грибов	3 г общего жира
2 ст.л. зеленого лука, порубленного	(15% Ккал из жира)
1/2 помидора, порубленного	32 г Белка
15-30 г обезжиренного сыра Чеддер, натертого	7 г Углеводов
	9 мг Холестерина
	596 мг Натрия

1. В маленькой чашке слегка взбить белки вилкой, добавить соль и перец.
2. Сбрызнуть небольшую сковородку маслом и поставить на средний огонь. Добавить овощи и немного потушить их.
3. Добавить яичную массу и жарить до готовности. Посыпать сыром, свернуть омлет пополам и еще немного подержать на огне, чтобы сыр расплавился.

УРОВЕНЬ I

1 порция белка,
1 порция молочных продуктов,
1 порция овощей

УРОВЕНЬ II

Смотри на следующей странице

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ГРИБНОЙ ОМЛЕТ - УРОВЕНЬ II

на порцию:

8 яичных белков

соль и перец по вкусу

3/4 чашки нарезанных грибов

2 ст.л. зеленого лука, порубленного

1/2 помидора, порубленного

120 г обезжиренного сыра Чеддер, натертого

298 Ккал

6 г Общего жира

(19% Ккал из жира)

50 г Белка

8 г Углеводов

18 мг Холестерина

966 мг Натрия

1. В маленькой чашке слегка взбить белки вилкой, добавить соль и перец.
2. Сбрызнуть небольшую сковородку маслом и поставить на средний огонь. Добавить овощи и немного потушить их.
3. Добавить яичную массу и жарить до готовности. Посыпать сыром, свернуть омлет пополам и еще немного подержать на огне, чтобы сыр расплавился.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

1-1/2 порции белка,
2 порции молочных продуктов,
1 порция овощей

УРОВЕНЬ III

Смотри ниже

ГРИБНОЙ ОМЛЕТ - УРОВЕНЬ III

на порцию:

10 яичных белков

соль и перец по вкусу

1 чашка нарезанных грибов

2 ст.л. зеленого лука, порубленного

1/2 помидора, порубленного

120 г обезжиренного сыра Чеддер, натертого

395 Ккал

8 г общего жира

(19% Ккал из жира)

64 г Белка

13 г Углеводов

24 мг Холестерина

1,256 мг Натрия

1. В маленькой чашке слегка взбить белки вилкой, добавить соль и перец.
2. Сбрызнуть небольшую сковородку маслом и поставить на средний огонь. Добавить овощи и немного потушить их.
3. Добавить яичную массу и жарить до готовности. Посыпать сыром, свернуть омлет пополам и еще немного подержать на огне, чтобы сыр расплавился.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри выше

УРОВЕНЬ III

2 порции белка,
2 порции молочных продуктов,
1 порция овощей

ШЕФ-САЛАТ-УРОВЕНЬ I		на порцию:
120 г нежирной грудки индейки, порубленной		
120 г окорока без жира, порубленного		323 Ккал
15-30 г обезжиренной моцареллы, измельченной		8 г Общего жира
1/2 томата, порубленного		(21% Ккал из жира)
2 чашки салата Романо, порубленного		50 г Белка
1/4 чашка сердцевины пальмы, порубленной		14 г Углеводов
30 г авокадо, нарезанного		86 мг Холестерина
2 ст.л. нежирного соуса-дрессинга		515 мг Натрия
Смешать ингредиенты с соусом и подавать на стол.		

УРОВЕНЬ I	УРОВЕНЬ II	УРОВЕНЬ III
2 порции белка, 1 порция молочных продуктов, 1 порция овощей, 1 порция приправы	Смотри ниже	Смотри на следующей странице



ШЕФ-САЛАТ-УРОВЕНЬ II		на порцию:
120 г нежирной грудки индейки, порубленной		
120 г окорока без жира, порубленного		452 Ккал
120 г обезжиренной моцареллы, измельченной		9 г Общего жира
1/2 томата, порубленного		(18% Ккал из жира)
2 чашки салата Романо, порубленного		74 г Белка
1/4 чашка сердцевины пальмы, порубленной		18 г Углеводов
30 г авокадо, нарезанного		119 мг Холестерола
3 ст.л. нежирного соуса-дрессинга		720 мг Натрия
Смешать ингредиенты с соусом и подавать на стол.		
УРОВЕНЬ I	УРОВЕНЬ II	УРОВЕНЬ III
Смотри выше	2 -1/2 порции белка, 2 порции молочных продуктов, 1 порция овощей, 1 порция приправы	Смотри на следующей странице

ШЕФ-САЛАТ-УРОВЕНЬ III

на порцию:

150 г нежирной грудки индейки, порубленной	611 Ккал
150 г окорока без жира, порубленного	14 г Общего жира
120 г обезжиренной Моцареллы, измельченной	(20% Ккал из жира)
1/2 томата, порубленного	96 г Белка
2 чашки салата Романо, порубленного	26 г Углеводов
1/4 чашка сердцевин пальмы, порубленной	150 мг Холестерина
60 г авокадо, нарезанного	913 мг Натрия
4 ст.л. нежирного соуса-дрессинга	

Смешать ингредиенты с соусом и подавать на стол.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ III

3 белка, 2 порции молочных продуктов,
1 порция овощей,
2 порции приправы

САЛАТ СО СТЕЙКОМ И РУККОЛОЙ - УРОВЕНЬ I

на порцию:

180 г филе	398 Ккал
2 чашки рукколы	11 г Общего жира
Стакан томатов Черри, разрезанных на половинки	(42% Ккал из жира)
1/2 чашки консервированной серединки артишока, обсушенной	38 г Белка
2 ст.л. бальзамический уксус (см. рецепт в разделе «Заправки»)	20 г Углеводов
	87 мг Холестерина
	293 мг Натрия

1. Зажарить стейк до готовности, примерно 7-10 минут с каждой стороны. Охладить и порезать на двухсантиметровые ломтики.
2. Смешать рукколу, томаты и артишоки и выложить на блюдо, сверху положить стейк. Полить бальзамическим уксусом.

УРОВЕНЬ I

2 порции белка, 1 порция овощей

УРОВЕНЬ II

Смотри на следующей странице

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

САЛАТ СО СТЕЙКОМ И РУККОЛОЙ - УРОВЕНЬ II

на порцию:

220 г филе	
3 чашки рукколы	531 Ккал
Стакан томатов Черри, разрезанных на половинки	14 г общего жира
3/4 чашки консервированной серединки артишока, обсушенной	(42% Ккал из жира)
3 ст.л. бальзамический уксус (см. рецепт в разделе «Заправки»)	51 г Белка
	26 г Углеводов
	116 мг Холестерина
	414 мг Натрия

1. Зажарить стейк до готовности, примерно 7-10 минут с каждой стороны. Охладить и порезать на двухсантиметровые ломтики.
2. Смешать рукколу, томаты и артишоки и выложить на блюдо, сверху положить стейк. Полить бальзамическим уксусом.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

2-1/2 порции белка, 1 порция овощей

УРОВЕНЬ III

Смотри ниже

САЛАТ СО СТЕЙКОМ И РУККОЛОЙ - УРОВЕНЬ III

на порцию:

280 г филе	
4 чашки рукколы	695 Ккал
2 стакана томатов Черри, разрезанных на половинки	17 г общего жира
1 чашка консервированной серединки артишока, обсушенной	(41% Ккал из жира)
4 ст.л. бальзамический уксус (см. рецепт в разделе «Заправки»)	66 г Белка
	40 г Углеводов
	144 мг Холестерина
	547 мг Натрия

1. Зажарить стейк до готовности, примерно 7-10 минут с каждой стороны. Охладить и порезать на двухсантиметровые ломтики.
2. Смешать рукколу, томаты и артишоки и выложить на блюдо, сверху положить стейк. Полить бальзамическим уксусом.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри выше

УРОВЕНЬ III

3 порции белка, 2 порции овощей

САЛАТ С ТУНЦОМ–УРОВЕНЬ I

на порцию:

180 г тунца, консервированного

Ложка низкожирного майонеза

1/2 ч.л. лимонной цедры

Сок лимона

1 ст.л. моркови, натертой

1 ст.л. сельдерея, порубленного

1 ст.л. зеленого лука, порубленного

1 ч.л. семян сельдерея

248 Ккал

5 г Общего жира

(17% Ккал из жира)

44 г Белка

5 г Углеводов

51 мг Холестерина

348 мг Натрия

Слить жидкость из консервированного тунца и переложить в небольшую чашку. Добавить майонез и перемешать. Затем добавить лимонной цедры, лимонного сока, моркови, сельдерея, зеленый лук и семена сельдерея. Перемешать.

УРОВЕНЬ I

2 порции белка, 1 порция жира

УРОВЕНЬ II

Смотри ниже

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

САЛАТ С ТУНЦОМ-УРОВЕНЬ II

на порцию:

240 г тунца, консервированного

30 г низкожирного майонеза

3/4 ч.л. лимонной цедры

2 ст.л. моркови, натертой

2 ст.л. сельдерея, порубленного

2 ст.л. зеленого лука, порубленного

1-1/2 ч.л. семян сельдерея

337 Ккал

7 г общего жира

(17% Ккал из жира)

59 г Белка

8 г Углеводов

68 мг Холестерина

447 мг Натрия

Слить жидкость из консервированного тунца и переложить в небольшую чашку. Добавить майонез и перемешать. Затем добавить лимонной цедры, лимонного сока, моркови, сельдерея, зеленый лук и семена сельдерея. Перемешать.

УРОВЕНЬ I

Смотри выше

УРОВЕНЬ II

2-1/2 порции белка, 1 порция жира

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

САЛАТ С ТУНЦОМ-УРОВЕНЬ III

на порцию:

300 г тунца, консервированного

459 Ккал

40 г низкожирного майонеза

10 г общего жира

1 ст.л. лимонной цедры

(20% Ккал из жира)

сок лимона

75 г Белка

3 ст.л. моркови, натертой

15 г Углеводов

3 ст.л. сельдерея, порубленного

85 мг Холестерина

3 ст.л. зеленого лука, порубленного

549 мг Натрия

Слить жидкость из консервированного тунца и переложить в небольшую чашку. Добавить майонез и перемешать. Затем добавить лимонной цедры, лимонного сока, моркови, сельдерея, зеленый лук и семена сельдерея. Перемешать.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ III

3 порции белка, 1 порция жира

САЛАТ С ЦЫПЛЕНКОМ-УРОВЕНЬ I

на порцию:

180 г куриной грудки без кожи и костей

217 Ккал

2 ст.л. низкожирного майонеза

6 г общего жира

3/4 ст.л. Дижонской горчицы

(26% Ккал из жира)

2 ст.л. зеленого лука, нарезанного

32 г Белка

1/8 ч.л. черного перца

7 г Углеводов

1/8 ч.л. свежего укропа

79 мг Холестерина

1/4 чашка сельдерея, нарезанного

257 мг Натрия

Сварить курицу в небольшом количестве воды, охладить и нарезать кубиками. Аккуратно смешать с остальными ингредиентами и держать в холодильнике до подачи на стол.

УРОВЕНЬ I

2 порции белка

УРОВЕНЬ II

Смотри на следующей странице

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

САЛАТ С ЦЫПЛЕНКОМ-УРОВЕНЬ II

на порцию:

230 г куриной грудки без кожи и костей

345 Ккал

70 г низкожирного майонеза

12 г общего жира

1 ст.л. Дижонской горчицы

(32% Ккал из жира)

2-1/2 ст.л. зеленого лука, нарезанного

43 г Белка

1/4 ч.л. черного перца

14 г Углеводов

1/4 ч.л. свежего укропа

105 мг Холестерина

1/2 чашки сельдерея, нарезанного

361 мг Натрия

Сварить курицу в небольшом количестве воды, охладить и нарезать кубиками. Аккуратно смешать с остальными ингредиентами и держать в холодильнике до подачи на стол.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

2-1/2 порции белка

УРОВЕНЬ III

Смотри ниже

САЛАТ С ЦЫПЛЕНКОМ-УРОВЕНЬ III

на порцию:

280 г куриной грудки без кожи и костей

517 Ккал

120 г низкожирного майонеза

16 г общего жира

1-1/2 ст.л. Дижонской горчицы

(26% Ккал из жира)

1/3 чашки зеленый лук, нарезанного

59 г Белка

1/2 ч.л. черного перца

38 г Углеводов

1/2 ч.л. свежего укропа

132 мг Холестерина

3/4 чашки сельдерея, нарезанного

544 мг Натрия

Сварить курицу в небольшом количестве воды, охладить и нарезать кубиками. Аккуратно смешать с остальными ингредиентами и держать в холодильнике до подачи на стол.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри выше

УРОВЕНЬ III

3 порции белка

СВИНАЯ ВЫРЕЗКА «ОСТРОВ»

1180 г постной свиной вырезки

1/2 ч.л. соль

1/4 ч.л. перца

1/2 ч.л. порошка чили

1/2 ч.л. молотого кумина

1/2 ч.л. корицы

2 ч.л. оливкового масла

1/4 чашка коричневого сахара

1/2 ст.л. свежего чеснока, мелко порубленного

1/2 ст.л. соуса Табаско

Порций: 4

- 1. Заранее нагреть духовку до 1800.
- 2. Смешать соль, перец, кумин и корицу, натереть свинину, покрыв ее слоем специй.
- 3. Нагреть 1 ст.л. масла на небольшой сковороде и на умеренном огне подрумянить мясо примерно в течение 4 минут.
- 4. Смешать коричневый сахар, чеснок и Табаско, покрыть этой смесью верхнюю часть вырезки, положить на противень и поставить в духовку примерно на 20 минут.

САЛАТ С ВЫРЕЗКОЙ «ОСТРОВ» – УРОВЕНЬ I

на порцию:

1/2 апельсина, очищенного и нарезанного

1 чашка свежего шпината

1/2 красного болгарского перца, нарезанного полосками

1 ст.л. желтого изюма

1 чашка Пекинской капусты, натертой

180 г Окорока «Остров»

2 ст.л. Уксуса с кумином (Смотри рецепт в разделе «Заправки»)

556 Ккал

13 г общего жира

(37% Ккал из жира)

39 г Белка

51 г Углеводов

111 мг Холестерина

781 мг Натрия

- 1. Очистить и нарезать апельсин кружками, затем разделив их на четвертинки.
- 2. Промыть шпинат, капусту, болгарский перец и изюм в большой чашке.
- 3. Приготовить заправку.
- 4. Выложить салат на большое блюдо, украсить ломтиками апельсина и окорока, полить заправкой.

УРОВЕНЬ I

2 порции белка,
1/2 порции фруктов,
1 порция овощей

УРОВЕНЬ II

Смотри на следующей странице

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

САЛАТ С ВЫРЕЗКОЙ «ОСТРОВ» - УРОВЕНЬ II

на порцию:

3/4 апельсина, очищенного и нарезанного

1-1/2 чашки свежего шпината

3/4 красного болгарского перца, нарезанного полосками

2 ст.л. чашка желтого изюма

1-1/2 чашки Пекинской капусты, мелко нарезанной

230 г Окорока «Остров»

3 ст.л. Уксуса с кумином (Смотри рецепт в разделе «Заправки»)

882 Ккал

17 г общего жира

(35% Ккал из жира)

52 г Белка

93 г Углеводов

147 мг Холестерина

862 мг Натрия

1. Очистить и нарезать апельсин кружками, затем разделив их на четвертинки.

2. Промыть шпинат, капусту, болгарский перец и изюм в большой чашке.

3. Приготовить заправку.

4. Выложить салат на большое блюдо, украсить ломтиками апельсина и окорока, полить заправкой.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

2-1/2 порции белка,
1 порция фруктов,
1-1/2 порции овощей

УРОВЕНЬ III

Смотри ниже

САЛАТ С ВЫРЕЗКОЙ «ОСТРОВ» –УРОВЕНЬ III

на порцию:

1 апельсин, очищенный и нарезанный

2 чашки свежего шпината

1 красный болгарский перец, нарезанный полосками

1/4 чашка желтого изюма

2 чашки Пекинской капусты, мелко нарезанной

280 г Окорока «Остров»

4 ст.л. Уксуса с кумином (Смотри рецепт в разделе «Заправки»)

1,029 Ккал

19 г общего жира

(31% Ккал из жира)

69 г Белка

87 г Углеводов

147 мг Холестерина

986 мг Натрия

1. Очистить и нарезать апельсин кружками, затем разделив их на четвертинки.

2. Промыть шпинат, капусту, болгарский перец и изюм в большой чашке.

3. Приготовить заправку.

4. Выложить салат на большое блюдо, украсить ломтиками апельсина и окорока, полить заправкой.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри выше

УРОВЕНЬ III

3 порции белка,
1 порция фруктов,
2 порции овощей

ЖАРКОЕ С КРЕВЕТКАМИ - УРОВЕНЬ I

на порцию:

180 г креветок, очищенных	332 Ккал
1/4 ст.л. малосоленого соевого соуса	4 г общего жира
1/2 ч.л. рисового уксуса	(9% Ккал из жира)
1/4 чашка куриного бульона без жира	44 г Белка
1/4 ч.л. чеснока, мелко порубленного	33 г Углеводов
1/4 ч.л. имбиря, мелко порубленного	259 мг Холестерина
1/2 чашки красного лука, порезанного полукольцами	552 мг Натрия
1/2 чашки брокколи	
1-1/4 чашки свежего зеленого горошка	
1-1/2 чашки грибов, порезанных	
1/4 чашка желтого болгарского перца, порезанного кубиками	
1/4 чашка консервированных каштанов, без жидкости	

1. Промыть креветки, слить воду.
2. Нагреть соевый соус, уксус и 2 ст.л. куриного бульона в глубокой сковороде на среднем огне. Добавить чеснок и имбирь и потушить до готовности.
3. Добавить все овощи и грибы и продолжить тушить, помешивая и добавляя бульон при необходимости. Добавить креветки, когда овощи будут в состоянии полуготовности и тушить до полной готовности.

УРОВЕНЬ I

2 порции белка, 1 порция овощей

УРОВЕНЬ II

Смотри ниже

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ЖАРКОЕ С КРЕВЕТКАМИ - УРОВЕНЬ II

на порцию:

230 г креветок, очищенных	444 Ккал
1/2 ст.л. малосоленого соевого соуса	5 г общего жира
3/4 ч.л. рисового уксуса	(9% Ккал из жира)
1/2 чашки куриного бульона без жира	61 г Белка
1/2 ч.л. чеснока, мелко порубленного	44 г Углеводов
1/2 ч.л. имбиря, мелко порубленного	345 мг Холестерина
3/4 чашка чашки красного лука, порезанного полукольцами	920 мг Натрия
3/4 чашка брокколи	
1-1/2 чашки свежего зеленого горошка	
1-3/4 чашки грибов, порезанных	
1/2 чашки желтого болгарского перца, порезанного	
1/2 чашки консервированных каштанов, без жидкости	

1. Промыть креветки, слить воду.
2. Нагреть соевый соус, уксус и 2 ст.л. куриного бульона в глубокой сковороде на среднем огне. Добавить чеснок и имбирь и потушить до готовности.
3. Добавить все овощи и грибы и продолжить тушить, помешивая и добавляя бульон при необходимости. Добавить креветки, когда овощи будут в состоянии полуготовности и тушить до полной готовности.

УРОВЕНЬ I

Смотри выше

УРОВЕНЬ II

2-1/2 порции белка, 1-1/2 порции овощей

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ЖАРКОЕ С КРЕВЕТКАМИ - УРОВЕНЬ III

на порцию:

280 г креветок, очищенных	571 Ккал
3/4 ст.л. малосоленого соевого соуса	6 г общего жира
1 ч.л. рисового уксуса	(9% Ккал из жира)
3/4 чашки куриного бульона без жира	78 г Белка
3/4 ч.л. чеснока, мелко порубленного	59 г Углеводов
3/4 ч.л. имбиря, мелко порубленного	431 мг Холестерина
1 чашка красного лука, полукольцами	1,290 мг Натрия
1 чашка брокколи	
1-3/4 чашки свежего зеленого горошка	
2 чашки нарезанных грибов	
3/4 чашки желтого болгарского перца, нарезанного кубиками	
3/4 чашки консервированных каштанов. Жидкость слить!	

1. Промыть креветки, слить воду.
2. Нагреть соевый соус, уксус и 2 ст.л. куриного бульона в глубокой сковороде на среднем огне. Добавить чеснок и имбирь и потушить до готовности.
3. Добавить все овощи и грибы и продолжить тушить, помешивая и добавляя бульон при необходимости. Добавить креветки, когда овощи будут в состоянии полуготовности и тушить до полной готовности.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ III

3 порции белка, 2 порции овощей

БУРГЕР ИЗ ИНДЕЙКИ - УРОВЕНЬ I

на порцию:

180 г совершенно постной индейки, нарезанной для бургера	259 Ккал
1-1/2 ст.л. хлебной панировки	4.5 г общего жира
3 ст.л. низкожирной пахты	(35% Ккал из жира)
2-1/4 ч.л. зеленого лука, мелко порубленного	45 г Белка
2-1/4 ч.л. укропа, порубленного	13 г Углеводов
1/4 ч.л. Дижонской горчицы	82 мг Холестерина
Несколько капель Ворчерширского соуса	270 мг Натрия
Черный перец по вкусу	

1. Предварительно нагреть гриль или сковородку.
2. Смешайте все ингредиенты, обваляйте в них индейку.
3. Жарьте до готовности, 7-10 минут с каждой стороны.

УРОВЕНЬ I

3. Жарьте до готовности, 7-10 минут с каждой стороны.

УРОВЕНЬ II

Смотри на следующей странице

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

БУРГЕР ИЗ ИНДЕЙКИ -УРОВЕНЬ II

на порцию:

230 г совершенно постной индейки, нарезанной для бургера

2 ст.л. хлебной панировки

337 Ккал

4 ст.л. низкожирной пахты

6 г общего жира

3 ч.л. зеленого лука, мелко порубленного

(35% Ккал из жира)

3 ч.л. укропа, порубленного

60 г Белка

1/2 ч.л. Дижонской горчицы

17 г Углеводов

Несколько капель Ворчерширского соуса

107 мг Холестерина

Черный перец по вкусу

351 мг Натрия

1. Предварительно нагреть гриль или сковородку.

2. Смешайте все ингредиенты, обваляйте в них индейку.

3. Жарьте до готовности, 7-10 минут с каждой стороны.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

2-1/2 порции белка,
1/4 углеводов,

УРОВЕНЬ III

Смотри ниже

БУРГЕР ИЗ ИНДЕЙКИ – УРОВЕНЬ III

на порцию:

280 совершенно постной индейки, нарезанной для бургера

2-1/2 ст.л. хлебной панировки

421 Ккал

5 ст.л. низкожирной пахты

8 г общего жира

3-3/4 ч.л. зеленого лука, мелко порубленного

(35% Ккал из жира)

3-3/4 ч.л. укропа, порубленного

75 г Белка

3/4 ч.л. Дижонской горчицы

21 г Углеводов

Несколько капель Ворчерширского соуса

134 мг Холестерина

Черный перец по вкусу

439 мг Натрия

1. Предварительно нагреть гриль или сковородку.

2. Смешайте все ингредиенты, обваляйте в них индейку.

3. Жарьте до готовности, 7-10 минут с каждой стороны.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри выше

УРОВЕНЬ III

3 порции белка,
1/2 углеводов,

ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ И БРОККОЛИ

на порцию:

1/4 чашка соевого соуса	
1/2 красного лука, порезанного	466 Ккал
1 ст.л. чеснока, мелко порубленного	11 г Общего жира
700 г свиного окорока, порезанного ломтями толщиной 2 см	(21% Ккал из жира)
1 ст.л. кунжутного масла	46 г Белка 49 г
2 ст.л. рисового уксуса	Углеводов
1 ст.л. имбиря, мелко порубленного	99 мг Холестерина
4 чашки брокколи	1,591 мг Натрия
230 г гречневой лапши	

Порций: 4

- Вскипятить 2 литра воды.
- Тем временем, нагреть небольшое количество соевого соуса в кастрюле с толстым дном, добавить лука и чеснока, и тушить до непрозрачности.
- Добавить говядину и тушить, часто помешивая, 7 -10 минут. Перемешать масло с уксусом и имбирем и добавить к мясу.
- Сварить брокколи в кипящей воде. Добавить к мясной смеси оставить в тепле.
- Приготовить гречневую лапшу, как указано на упаковке. Слить жидкость, промыть и подавать на стол вместе с мясом и брокколи.

УРОВЕНЬ I

1-1/2 чашки =
2 порции белка, 1 углеводов,
1 порция овощей

УРОВЕНЬ II

2 чашки с
3 порции белка, 1 углеводов,
1 порция овощей

УРОВЕНЬ III

2-1/2 чашки с
3 порции белка, 1 углеводов,
1 порция овощей

ЦЫПЛЕНОК С ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ

на порцию:

1/4 чашка свежего лимонного сока	
2 ст.л. патоки	153 Ккал
2 ч.л. Ворчерширского соуса	4 г общего жира
4 зубчика чеснока, порубленные	(24% Ккал из жира)
900 г мяса ципленка без кости и кожи	21 г Белка
1/4 ч.л. соль	8 г Углеводов
1/4 ч.л. черный перец	86 мг Холестерина
Несколько долек лимона	219 мг Натрия
Веточка укропа	

Порций: 3

- Соедините первые 4 ингредиента и добавьте курицу. Закройте крышкой и замаринуйте в холодильнике примерно 1 час, перемешивая, если это необходимо.
- Предварительно разогреть духовку.
- Вынуть курицу из маринада и разместить в мелкой жаровне или поддоне, сбрызнутом маслом. Полить маринадом, посолить и поперчить.
- Выпекать при 220 градусах примерно 20 минут, поливая маринадом, пока мясо не приготовится. Подавать с ломтиками лимона и веточками укропа.

УРОВЕНЬ I

180 г = 2 порции белка

УРОВЕНЬ II

230 г = 2-1/2 порции белка

УРОВЕНЬ III

280 г= 3 порции белка

КАПУСТНЫЙ САЛАТ

на порцию:

3 чашки зеленый капусты, нашинкованной	38 Ккал
1 чашка красной капусты, нашинкованной	Следы общего жира
1 чашка репки, нарезанной соломкой	(4% Ккал из жира)
1/2 красного лука, мелко порубленного	0 г Белка
2 яблока сорта Red Delicious, мелко нарезанного	9 г Углеводов
1/2 чашки низкожирного майонеза	0 мг Холестерина
1/3 чашка белого уксуса	171 мг Натрия
2 ст.л. - 2 ч.л. фруктозы	
2 ст.л. - 2 ч.л. Дижонской горчицы	
1-1/2 ч.л. семян тмина	
1/4 ч.л. соли	
Щепотка белого перца	

Порций: 12

1. Хорошо перемешать в большой чашке овощи и яблоки.
2. Соединить оставшиеся ингредиенты в маленькой чашке и хорошо перемешать, приготавливая заправку.
3. Залейте дрессинг так, чтобы он покрыл капусту. Плотно закройте крышкой и оставьте на холоде на несколько часов.

УРОВЕНЬ I

1/2 чашки = 1/2 порции овощей

УРОВЕНЬ II

1 чашка = 1 порция овощей

УРОВЕНЬ III

2 чашки = 2 порции овощей


РАЗВИТИЕ СИЛЫ



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Возьмите все лучшее из обоих миров в течение второй фазы вашего тренинга. Эти рецепты обеспечивают наилучший баланс белка и углеводов, чтобы обеспечить ваше тело дополнительной энергией для продолжения преобразования. Аппетитные кексы, мясной рулет, филе миньон – вот только несколько вкуснейших блюд, которые вы найдете здесь. Обратите внимание на рецепты салатов, которыми так удобно питаться в обед.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

 _Рецепты прилагаются

ПЛАН ПИТАНИЯ Р90Х

I УРОВЕНЬ


ФАЗА

2

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН
<div>ДЕНЬ 1</div> <div>1 чашка_Овсянки 227 г_Обезжиренного молока 1 ч.л._Протеинового порошка 1/57 г_Изюма</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>1_Паста с томатами и креветками </div>	<div>227 г_Творога, 1%</div>	<div>170 г_Сэндвич с обезжиренным бургером 200 г_Нежирного плавленого сыра 2 чашки_Зеленого салата из томатов и гурцов 2 ч.л. Заправки (на выбор) 1/2 чашки_свежих ягод</div>
<div>ДЕНЬ 2</div> <div>1_Цельнозерновой бублик 227 г_Творог, 1% 1_Апельсин, средний</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>1_Буррито с цыпленком </div>	<div>28 г_Вяленой индейки</div>	<div>170 г_Палтус 2 ч.л._Соус (на выбор) 1_Артишок, средний</div>
<div>ДЕНЬ 3</div> <div>1_Кекс с грушей и гранолой  227 г_Обезжиренного йогурта 1 чашка_Клубники, порезанной</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>Ролл с тунцом: 170 г_Салат с тунцом (смотри рецепты для ФАЗЫ 1)  1_Цельнозерновая тортилья 1/4 чашка_Проростков и нарезанного томата</div>	<div>227 г_творога, 1%</div>	<div>170 г_Куриной грудки 2 ч.л._Соус (на выбор) 2 чашки_Соте из грибов, цуккини и лука 85 г_Твердого сыра Пармезан</div>
<div>ДЕНЬ 4</div> <div>1_Протеиновый коктейль  (смотри рецепты для ФАЗЫ 1)</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>Сэндвич с индейкой: 170 г_Постной грудки индейки 2 ломтика_Цельнозерновой тост 1 лист_Салата 2ломтика_Томата</div>	<div>227 г_Обезжиренного простого йогурта</div>	<div>170 г_Лосось 2 ч.л. Сальса из зеленых яблок  1 чашка Спаржи 2 чашки Салат из зелени 2 ч.л. Заправки (на выбор)</div>
<div>ДЕНЬ 5</div> <div>2_Цельнозерновые вафли 1/2_Банана, среднего 2 ч.л._Низкоуглеводного кленового сиропа 230 г_Обезжиренного молока</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>1_Пита с курицей </div>	<div>28 г_Вяленой индейки</div>	<div>170 г_Салата с жареным тунцом  2 ч.л. Соевого уксуса с лаймом </div>
<div>ДЕНЬ 6</div> <div>6_Яичных белков 1_Картофель  200 г_Творога, 1% 170 г_Свежевыжатого сока</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>1_Салат из белой фасоли с тунцом </div>	<div>1 ч.л._Арахисового масла с палочками сельдерея</div>	<div>170 г_Итальянского мясного рулета  2 чашки_Шпината салат Романо 30-60 г_Моцарелла сыр, кубиками 2 ч.л._Заправки (на выбор)</div>
<div>ДЕНЬ 7</div> <div>3_Блинчика (170 г) 2 ч.л._Низкоуглеводного кленового сиропа 1 чашка_Черники 227 г_Обезжиренного молока 1 ч.л._Протеинового порошка</div>	<div>1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*</div>	<div>1_Салат Цезарь с курицей  2ч.л._Соуса Цезарь </div>	<div>30-60г_Сыра Чечил</div>	<div>170 г_Филе миньон 2 ч.л. Соуса из груши и перца  1 чашка Грибов портобелло</div>

* Сразу после тренировки

РАЗВИТИЕ СИЛЫ








 _Рецепты прилагаются

ПЛАН ПИТАНИЯ Р90Х

II УРОВЕНЬ

ФАЗА

2

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН
ДЕНЬ 1 1 чашка_Овсянки 227 г_Обезжиренного молока 1 ч.л._Протеинового порошка 1/57 г_Изюма	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Паста с томатом и креветками 	28 г_Низкожирного Сыра 6_Крекеров	225 г_Сэндвич с обезжиренным бургером 85 г_Нежирный плавленый сыр 1_Печеный картофель, средний 3 чашки_Зеленый салат из томатов и огурцов 3 ч.л._Заправки (на выбор) 1/2 чашки_свежих ягод
ДЕНЬ 2 1_Цельнозерновой бублик 227 г_Творога, 1 % 1_Апельсин, средний	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Буррито с цыпленком  1 чашка_Суп Гаспачо  (смотри рецепты для ФАЗЫ 1)	4 ч.л._Хумуса с морковными палочками	315 г_Палтус Зч.л._Соус (на выбор) 1_Артишок, средний 1 чашка_цельных зерен пшеницы
ДЕНЬ 3 1_Кекс с грушей и гранолой  227 г_Обезжиренного йогурта 1 чашка_Клубники, порезанной	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	Ролл с тунцом: 315 г Салата с тунцом  (смотри рецепты для ФАЗЫ 1) 1_Цельнозерновая тортилья 1/4 чашки_Проростков и нарезанного томата	3 чашки_попкорна из микроволновки 30-60 г_Сыра Чечил	315 г_Куриной грудки Зч.л._Соуса (на выбор) 2 чашки_Соте из грибов, цуккини и лука 170 г_Тертый сыр Пармезан 1 чашка_Коричневого риса
ДЕНЬ 4 1_Протеиновый коктейль  (смотри рецепты для ФАЗЫ 1)	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	315 г_Постной грудки индейки 2 ломтика_Цельнозернового тоста 1 лист салата 2 ломтика_Томата 1 чашка_Овощного супа (смотри рецепты для ФАЗЫ 1) 	227 г_Обезжиренный фруктовый йогурт	315 г_Лосось Зч.л._Сальса из зеленых яблок  1 чашка_Спаржи 1_Печеный картофель, средний 3 чашки_Зеленый салат Зч.л._Заправки (на выбор)
ДЕНЬ 5 2_Цельнозерновые вафли 1/2_Банана, среднего 3 ч.л._Низкоуглеводного кленового сиропа 227 г_Обезжиренного молока	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Пита с курицей 	28 г_Вяленой индейки 1_Крендель с кунжутом	315 г_Салат с жареным тунцом  3 ч.л._Соевый уксус с лаймом  1_Цельнозерновой ролл
ДЕНЬ 6 6_Яичных белков 1_Картофель на завтрак  227 г_Творога, 1 % 170 г_Свежевыжатого сока	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Салат из белой фасоли с тунцом 	1 ч.л._Арахисового масла с палочками сельдерея 28 г_Сухофруктов	315 г_Итальянский мясной рулет  1_Печеный картофель, средний 3 чашки_Шпинат и салат Романо 85 г_Моцарелла сыр, кубиками Зч.л._Заправки (на выбор)
ДЕНЬ 7 3_Блинчика, 170 г 3 ч.л._Низкоуглеводного кленового сиропа 1 чашка_Черники 227 г_Обезжиренное молоко 1 ч.л._Протеинового порошка	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Салат Цезарь с курицей  3 ч.л._Соус Цезарь 	57 г_Соевых бобов 3 чашки_попкорна из микроволновки	315 г_Филе миньон 3 ч.л._Соус из груши и перца  1 чашка_Грибы портобелло 1 чашка_Дикого риса

* Сразу после тренировки

РАЗВИТИЕ СИЛЫ














 _Рецепты прилагаются

ПЛАН ПИТАНИЯ Р90Х

III УРОВЕНЬ

ФАЗА

2

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН
ДЕНЬ 1 1 чашка_Овсянки 227 г_Обезжиренного молока 1 ч.л._Протеинового порошка 1/57 г_Изюма	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Паста с томатом и креветками  1 чашка_Дыни	28 г_Низкожирного сыр 6_Крекеров 1_Крендель с кунжутом	340 г_Сэндвич с обезжиренным бургером 90 г_Низкожирного тертого сыра 1_Печеный картофель, средний 4 чашки_Зеленого салата из томатов и гурцов 4 ч.л._Заправки (на выбор) 1/2 чашки_Свежих ягод
ДЕНЬ 2 1_Цельнозерновой бублик 227 г_Творога, 1% 1_Апельсин, средний	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Буррито с цыпленком  2 чашки_Супа Гаспачо  (смотри рецепты для ФАЗЫ 1)	4 ч.л._Хумус с морковными палочками 28 г_Вяленой индейки	340 г_Палтуса 4 ч.л._Соуса (на выбор) 1_Артишок, средний 1 чашка_цельных зерен пшеницы 1_Нектарин, средний
ДЕНЬ 3 1_Кекс с грушей и гранолой  227 г_Обезжиренного йогурта 1 чашка_Клубники, порезанной	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	Ролл с тунцом: 340 г_Салата с тунцом  (смотри рецепты для ФАЗЫ 1) 1_Цельнозерновая тортилья 1/4 чашки_Проростков и нарезанного томата 1_Персик, средний	28 г_Миндаля 3 чашки_попкорна из микроволновки	340 г_Куриной грудки 4 ч.л._Соус (на выбор) 2 чашки_Соте из грибов, цуккини и лука 315 г_Тертого сыра Пармезан 1 чашка_Коричневого риса
ДЕНЬ 4 Протеиновый коктейль (смотри рецепты для ФАЗЫ 1) 	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	340 г_ Постной грудки индейки 2 ломтика_Цельнозернового тоста 1 лист салата 2 ломтика_Томата 1 чашка овощного супа (смотри рецепты для ФАЗЫ 1) 	227 г_Обезжиренного фруктового йогурта 3 чашки_попкорна из микроволновки	340 г_Лосось 4 ч.л._Зеленый Apple Salsa  1 чашка_Спаржи 3 чашки_Печеный картофель, средний 4 чашки_Салата из зелени 4 ч.л._Заправки (на выбор)
ДЕНЬ 5 2_Цельнозерновые вафли 1/2_Банана среднего 4 ч.л._Низкоуглеводного кленового сиропа 227 г_Обезжиренного молока	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Пита с курицей  1 чашка_Винограда	57 г_Соевых бобов 57 г_Вяленой индейки	340 г_Салат с жареным тунцом  4ч.л._Соевый уксус слаймом  1_Цельнозерновой ролл
ДЕНЬ 6 6_Яичных белков 1_Картофель на завтрак  227 г_Творог, 1% 170 г_Свежевыжатый сок	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Салат из белой фасоли с тунцом 	227 г_Обезжиренного фруктового йогурта 1 ч.л._Арахисового масла с палочками сельдерея	340 г_Итальянский мясной рулет  1_Печеный картофель, средний 4 чашки_Шпината и салат Романо 85 г_Моцарелла сыр, кубиками 4 ч.л._Заправки (на выбор)
ДЕНЬ 7 3_Блинчика, 3.170 г 4 ч.л._Низкоуглеводного кленового сиропа 1 чашка_Черники 227 г_Обезжиренного молока 1 ч.л. Протеинового порошка	1_Протеиновый батончик 1_Восстановительный коктейль*	1_Салат Цезарь с курицей  4 ч.л._Соус Цезарь  1 чашка_Клубники порезанной	28 г_Низкожирный сыр 6_Крекеров 1_Крендель с кунжутом	340 г_Филе миньон 4 ч.л._Соуса из груши и перца  1 чашка_Грибов портобелло 1 чашка_Дикого риса

* Сразу после тренировки

РАЗВИТИЕ СИЛЫ



Сбалансированные по углеводам и белкам, но всё так же с низким содержанием жира, эти рецепты, включая восхитительные сэндвичи, салаты и блюда с пастой, внесут свой вклад в тщательно составленный, сбалансированный, долгосрочный план питания. Они дадут тебе ресурсы необходимые для повышения энергии, помогут сохранить изменения ФАЗЫ 1 и реализовать твой потенциал в ФАЗЕ 2.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ПРИМЕЧАНИЕ: Вся информация о питательных веществах основана на 1 порции для УРОВНЯ I. УРОВЕНЬ II и УРОВЕНЬ III будут различаться размерами порции.

СОУС ЦЕЗАРЬ

на порцию:

3 ст.л. лимонного сока

2 ст.л. красного винного уксуса

1 ч.л. оливкового масла

2 ч.л. пасты из анчоусов

1 ч.л. черного перца

1,5 ст.л. чеснока, мелко порубленного

1,5 ч.л. Ворчестерского соуса

1/4 чашка низкожирного Пармезана

180 г обезжиренного сыра Рикотта

1 ст.л. обезжиренного майонеза

1 ст.л. бальзамического уксуса

43 Ккал

2 г Общего жира

(30% Ккал из жира)

5 г Белка

3 г Углеводов

5 мг Холестерина

121 мг Натрия

Порций: 8

Смешать все ингредиенты в блендере или комбайне до однородной консистенции.
(См. рецепт салата Цезарь с курицей).

УРОВЕНЬ I

2 ст.л. = 1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л. = 1,5 порции приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л. = 2 порции приправы

СОЕВЫЙ УКСУС С ЛАЙМОМ

на порцию:

1 чашка рисового уксуса

1/2 чашки малосоленого соевого соуса

1/2 чашки свежего сока лайма

4 ч.л. кунжутного масла

2 ч.л. свежего имбиря, мелко порубленного

4 зубчика чеснока, мелко порубленного

20 Ккал

1 г Общего жира

(44% Ккал из жира)

1 г Белка

3 г Углеводов

0 мг Холестерина

300 мг Натрия

Порций: 16

Смешать все ингредиенты в блендере или комбайне до однородной консистенции.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л.=1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л. = 1,5 порции приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л. = 2 порции приправы

САЛЬСА ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ЯБЛОК

на порцию:

3 сливовидных томата, порубленных

1 чашка яблок Гренни Смит, порубленных

24 Ккал

1/2 чашки огурца, порубленного

Следы общего жира

1/2 чашки кукурузных зерен, порубленных

(4% Ккал из жира)

1/2 чашки красного болгарского перца, порубленного

1 г Белка

1/4 чашки зеленого лука, порубленного

6 г Углеводов

1/4 чашки красного лука, порубленного

0 мг Холестерина

2-1/2 ст.л. свежей кинзы, порубленной

163 мг Натрия

1,5 ст.л. свежий сок лайма

1 ст.л. перчика халапенью, очищенного от семян и порубленного

1 ст.л. бальзамический уксус

1,5 ч.л. сахара

3/4 ч.л. соли

1/2 ч.л. молотого черный перец

Порций: 16

Соединить все ингредиенты, хорошо перемешать. Подавать охлажденным или комнатной температуры.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л.=1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л.=1,5порции приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л.=2 порции приправы

СОУС ИЗ ГРУШИ И ПЕРЦА

на порцию:

1 чашка апельсинового сока

1 ст.л. муки

46 Ккал

2 средних груши, порубленных

Следы общего жира

1 ст.л. Дижонская горчица

(6% Ккал из жира)

1 ч.л. черного перца, молотого

1 г Белка

1/4 ч.л. молотый мускатный орех

11 г Углеводов

0 мг Холестерина

24 мг Натрия

Порций: 8

1. В маленькую кастрюльку положить муку и тщательно размешать с апельсиновым соком. Поставить медленно вариться, пока объем не уменьшится до 2/3.

2. Добавить груши, горчицу, перец и продолжить варить несколько минут, пока соус не станет однородным и загустеет.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л.=1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л. = 1,5порции приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л.=2 порции приправы

КЕКС С ГРУШЕЙ И ГРАНОЛОЙ

на порцию:

3/4 чашки консервированного персика	
2 яичных белка	227 Ккал
2 ст.л. растительного масла	5 г Общего жира
1 ст.л. лимонного сока	(19% Ккал из жира)
1 ч.л. кожуры лимона, тертой	5 г Белка
1 чашка цельнозерновой муки	43 г Углеводов
1 чашка универсальной муки	
2/3 чашка коричневого сахара, кубиками	0 мг Холестерина
1/2 чашки Низкожирной гранолы	284 мг Натрия
1 ст.л. пекарского порошка	
1/2 ч.л. молотый мускатный орех	
1/2 ч.л. соль	
1 и 1/4 чашки груши, порубленной	

Порций: 10

1. Предварительно нагреть духовку до 220 градусов.
2. Взбить венчиком первые пять ингредиентов в большой миске.
3. Перемешать в средней чашке муку и сахар.
4. Смешать гранолу, пекарский порошок, мускатный орех и соль. ???
5. Печь до золотисто-коричневого цвета около 20 минут (готовность можно проверить зубочисткой, воткнув ее в центр кекса, она должна остаться сухой). Переложите кексы на стол и дайте им остыть.

УРОВЕНЬ I

1 кекс = 1 порция углеводов

УРОВЕНЬ II

1 кекс = 1 порция углеводов

УРОВЕНЬ III

1 кекс = 1 порция углеводов

КАРТОФЕЛЬ ДЛЯ ЗАВТРАКА

на порцию:

1 ч.л. оливковое масло	
1 средний картофель, очищенный и порезанный на кусочки	150 Ккал
2 гриба, порубленного	5 г Общего жира
1 ст.л. лука, порубленного	(27% Ккал из жира)
1/4 ч.л. чеснока	3 г Белка
соль	25 г Углеводов
	0 мг Холестерина
	522 мг Натрия

1. Нагреть масло на сковороде на среднем огне. Положить картофель и закрыть крышкой. Поджаривать 8-10 минут до готовности, перемешивая при необходимости.
2. Добавить оставшиеся ингредиенты, аккуратно перемешать. Готовить еще минут пять, или до тех пор, пока картофель не подрумянится.

УРОВЕНЬ I

1 порция углеводов,
1/2 порции овощей, 1 порция жира

УРОВЕНЬ II

1 порция углеводов,
1/2 порции овощей, 1 порция жира

УРОВЕНЬ III

1 порция углеводов,
1/2 порции овощей, 1 порция жира

ПИТА С КУРИЦЕЙ-УРОВЕНЬ I		на порцию:
180 г очищенной от кожи и костей куриной грудки		
1 цельнозерновая питы		490 Ккал
42 г Низкожирного сыра фета, раскрошенного		13 г Общего жира
1/4 чашка томата, порубленного		(23% Ккал из жира)
2 ст.л. красного лука, порубленного		52 г Белка
1/4 чашки огурца, очищенного и порубленного		41 г Углеводов
сок лимона		137 мг Холестерина
		931 мг Натрия
<p>1. Зажарить или запечь куриную грудку (при 220 примерно 20 минут).</p> <p>2. Охладить и нарезать кубиками со стороной 2 см.</p> <p>3. Положить в питу и добавить остальные ингредиенты. Сверху выжать немного лимонного сока.</p>		

УРОВЕНЬ I	УРОВЕНЬ II	УРОВЕНЬ III
2 порции белка, 1 порция углеводов,	Смотри ниже	Смотри на следующей странице

ПИТА С КУРИЦЕЙ-УРОВЕНЬ II		на порцию:
250 г очищенной от кожи и костей куриной грудки		
1 цельнозерновая питы		583 Ккал
42 г Низкожирного сыра феты, раскрошенного		14 г Общего жира
1/4 чашки томата, порубленного		(21% Ккал из жира)
2 ст.л. красного лука, порубленного		72 г Белка
1/4 чашка огурца, очищенного и порубленного		41 г Углеводов
Сок лимона		186 мг Холестерина
		986 мг Натрия
<p>1. Зажарить или запечь куриную грудку (при 220 примерно 20 минут).</p> <p>2. Охладить и нарезать кубиками со стороной 2 см.</p> <p>3. Положить в питу и добавить остальные ингредиенты. Сверху выжать немного лимонного сока.</p>		

УРОВЕНЬ I	УРОВЕНЬ II	УРОВЕНЬ III
Смотри выше	3 порции белка, 1 порция углеводов, 1 порция овощей, 1 порция молочных продуктов	Смотри на следующей странице

ПИТА С КУРИЦЕЙ-УРОВЕНЬ III

на порцию:

336 г очищенной от кожи и костей куриной грудки	677 Ккал
1 цельнозерновой питу	15 г Общего жира
42 г низкожирный сыра фета, раскрошенного	(20% Ккал из жира)
1/4 чашки томата, порубленного	92 г Белка
2 ст.л. красного лука, порубленного	41 г Углеводов
1/4 чашки огурца, очищенного и порубленного	235 мг Холестерина
сок лимона	1,041 мг Натрия

- 1. Зажарить или запечь куриную грудку (при 220 примерно 20 минут).
- 2. Охладить и нарезать кубиками со стороной 2 см.
- 3. Положить в питу и добавить остальные ингредиенты. Сверху выжать немного лимонного сока.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ III

4 белка, 1 порция углеводов,
1 порция овощей,
1 порция молочных продуктов

ПАСТА С ТОМАТОМ И КРЕВЕТКАМИ-УРОВЕНЬ I

на порцию:

1 ст.л. оливковое масло	531 Ккал
1 ст.л. чеснока, порубленного	17 г Общего жира
2 ст.л. куриного бульона без жира	(28% Ккал из жира)
1/2 чашки томата, очищенного и нарезанного	45 г Белка
60 г цельнозерновых макарон	51 г Углеводов
180 г креветок среднего размера, сырых	259 мг Холестерина
2 ст.л. базилика, порубленного	328 мг Натрия

- 1. Поставить кипеть воду для макарон.
- 2. Тем временем, налить масло и положить чеснок в кастрюлю с толстым дном и жарить его несколько минут до светло-коричневого цвета.
- 3. Добавить куриного бульона и томатов, медленно варить 5- 10 минут.
- 4. Сварить макароны, как указано на упаковке. Слить жидкость.
- 5. Добавить креветки в томатную смесь готовить еще несколько минут, пока креветки не будут готовы. Добавить базилик и залить соусом макароны, выложенные на тарелку.

УРОВЕНЬ I

2 порции белка, 1 порция углеводов,
1 порция овощей, 1 порция жира

УРОВЕНЬ II

Смотри на следующей странице

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ПАСТА С ТОМАТОМ И КРЕВЕТКАМИ – УРОВЕНЬ II

на порцию:

1 ст.л. оливковое масло	619 Ккал
1 ст.л. чеснока, порубленного	19 г Общего жира
2 ст.л. куриного бульона без жира,	(27% Ккал из жира)
1/2 чашки томата, очищенного и нарезанного	61 г Белка
60 г цельнозерновых макарон	52 г Углеводов
250 г креветок среднего размера, сырых	388 мг Холестерина
2 ст.л. базилика, порубленного	392 мг Натрия

1. Поставить кипеть воду для макарон.
2. Тем временем, налить масло и положить чеснок в кастрюлю с толстым дном и жарить его несколько минут до светло-коричневого цвета.
3. Добавить куриного бульона и томатов, медленно варить 5- 10 минут.
4. Сварить макароны, как указано на упаковке. Слить жидкость.
5. Добавить креветки в томатную смесь готовить еще несколько минут, пока креветки не будут готовы. Добавить базилик и залить соусом макароны, выложенные на тарелку.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

3 порции белка, 1 порция углеводов,
1 порция овощей, 1 порция жира

УРОВЕНЬ III

Смотри ниже

ПАСТА С ТОМАТОМ И КРЕВЕТКАМИ - УРОВЕНЬ III

на порцию:

1 ст.л. оливковое масло	711 Ккал
1 ст.л. чеснока, порубленного	20 г Общего жира
2 ст.л. куриного бульона без жира	(25% Ккал из жира)
1/2 чашки томата, очищенного и нарезанного	80 г Белка
60 г цельнозерновых макарон	53 г Углеводов
336 г средних креветок, сырых	517 мг Холестерина
2 ст.л. базилика, порубленного	580 мг Натрия

1. Поставить кипеть воду для макарон.
2. Тем временем, налить масло и положить чеснок в кастрюлю с толстым дном и жарить его несколько минут до светло-коричневого цвета.
3. Добавить куриного бульона и томатов, медленно варить 5- 10 минут.
4. Сварить макароны, как указано на упаковке. Слить жидкость.
5. Добавить креветки в томатную смесь готовить еще несколько минут, пока креветки не будут готовы. Добавить базилик и залить соусом макароны, выложенные на тарелку.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри выше

УРОВЕНЬ III

4 белка, 1 порция углеводов,
2 порции овощей, 1 порция жира

САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ - УРОВЕНЬ I

на порцию:

180 г очищенной от кожи и костей куриной грудки	519 Ккал
2 чашки салат Романо, порубленного	17 г Общего жира
Соус Цезарь (см. раздел «Соусы»)	(30% Ккал из жира)
42 г маложирного Пармезана, тертого	62 г Белка
1 чашка нежирных маленьких гренков (крутонов)	26 г Углеводов
	132 мг Холестерина
	1,120 мг Натрия

1. Приготовить куриную грудку на пару или гриле, порезать поперек волокон.
2. В большую чашку положить листья салата, залить 2 ст.л. соуса «Цезарь». Поверх положить ломтики курицы, сыр и гренки.

УРОВЕНЬ I

2 порции белка, 1 порция углеводов,
1 порция овощей, 1 порция жира

УРОВЕНЬ II

Смотри ниже

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ - УРОВЕНЬ II

на порцию:

250 г очищенной от кожи и костей куриной грудки	620 Ккал
3 чашки салат Романо, порубленного	18 г Общего жира
Соус Цезарь (см. раздел «Соусы»)	(27% Ккал из жира)
42 г маложирного Пармезана, тертого	83 г Белка
1 чашка нежирных маленьких гренков (крутонов)	28 г Углеводов
	181 мг Холестерина
	1,180 мг Натрия

1. Приготовить куриную грудку на пару или гриле, порезать поперек волокон.
2. В большую чашку положить листья салата, залить 2 ст.л. соуса «Цезарь». Поверх положить ломтики курицы, сыр и гренки.

УРОВЕНЬ I

Смотри выше

УРОВЕНЬ II

3 порции белка, 1 порция углеводов,
1 порция овощей, 1 порция жира

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ - УРОВЕНЬ III

на порцию:

336 г очищенной от кожи и костей куриной грудки	722 Ккал
4 чашки салат Романо, порубленного	19 г Общего жира
Соус Цезарь (см. раздел «Соусы»)	(24% Ккал из жира)
42 г маложирного Пармезана, тертого	103 г Белка
1 чашка нежирных маленьких гренков (крутонов)	29 г Углеводов
	231 мг Холестерина
	1,240 мг Натрия

- Приготовить куриную грудку на пару или гриле, порезать поперек волокон.
- В большую чашку положить листья салата, залить 2 ст.л. сойса «Цезарь». Поверх положить ломтики курицы, сыр и гренки.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ III

4 белка, 1 порция углеводов,
2 порции овощей, 1 порция жира

БУРРИТО С ЦЫПЛЕНКОМ ГРИЛЬ-УРОВЕНЬ I

на порцию:

180 очищенной от кожи и костей куриной грудки	373 Ккал
1/2 чашки томата, порубленного	10 г Общего жира
2 ст.л. кинзы, порубленной	(23% Ккал из жира)
2 ст.л. красного лука, порубленного	44 г Белка
1/2 чашки салата Айсберг, измельченного	27 г Углеводов
1/8 авокадо	100 мг Холестерина
1 ст.л. Низкожирной сметаны	309 мг Натрия
1 цельнозерновая тортилья	

- Поджарить или запечь куриную грудку в духовке при 177 градусов примерно 20 минут. Охладить и тонко порезать.
- Положить тортилью в микроволновку между двумя бумажными полотенцами и нагреть при максимальной мощности 10 секунд.
- Вынуть тортилью, положить на нее мясо, томаты, кинзу, лук, салат, авокадо и сметану, завернуть тортилью как ролл.

УРОВЕНЬ I

1 порция углеводов, 2 порции белка,
1 порция овощей, 1 порция приправы,
1 порция жира

УРОВЕНЬ II

Смотри на следующей странице

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

БУРРИТО С ЦЫПЛЕНКОМ ГРИЛЬ-УРОВЕНЬ II

на порцию:

250 г очищенной от кожи и костей куриной грудки

1/2 чашки томата, порубленного

2 ст.л. кинзы, порубленной

2 ст.л. красного лука, порубленного

1/2 чашки салата Айсберг, измельченного

1/8 авокадо

1 ст.л. Низкожирный сметаны

1 цельнозерновая тортилья

467 Ккал

11 г Общего жира
(20% Ккал из жира)

64 г Белка

27 г Углеводов

149 мг Холестерина

364 мг Натрия

1. Поджарить или запечь куриную грудку в духовке при 177 градусов примерно 20 минут. Охладить и тонко порезать.
2. Положить тортилью в микроволновку между двумя бумажными полотенцами и нагреть при максимальной мощности 10 секунд.
3. Вынуть тортилью, положить на нее мясо, томаты, кинзу, лук, салат, авокадо и сметану, завернуть тортилью как ролл.

УРОВЕНЬ I

See previous page

УРОВЕНЬ II

1 carbohydrate, 3 protein,

УРОВЕНЬ III

See below

БУРРИТО С ЦЫПЛЕНКОМ ГРИЛЬ-УРОВЕНЬ III

на порцию:

336 г очищенной от кожи и костей куриной грудки

1/2 чашки томата, порубленного

2 ст.л. кинзы, порубленной

2 ст.л. красного лука, порубленного

1/2 чашки салата Айсберг, измельченного

1/8 авокадо

1 ст.л. Низкожирный сметаны

1 цельнозерновая тортилья

555 Ккал

12 г Общего жира
(19% Ккал из жира)

83 г Белка

27 г Углеводов

198 мг Холестерина

419 мг Натрия

1. Поджарить или запечь куриную грудку в духовке при 177 градусов примерно 20 минут. Охладить и тонко порезать.
2. Положить тортилью в микроволновку между двумя бумажными полотенцами и нагреть при максимальной мощности 10 секунд.
3. Вынуть тортилью, положить на нее мясо, томаты, кинзу, лук, салат, авокадо и сметану, завернуть тортилью как ролл.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри выше

УРОВЕНЬ III

1 порция углеводов, 4 белка,
1 порция овощей, 1 порция приправы,
1 порция жира

САЛАТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С ТУНЦОМ - УРОВЕНЬ I

на порцию:

180 г консервированного тунца, in water 1

Чашка белой фасоли, вареной

540 Ккал

1/2 чашки зеленого перца

7 г Общего жира

1/2 чашки желтого перца

(11% Ккал из жира)

2 ст.л. зеленого лука

63 г Белка

2 ст.л. укропа

58 г Углеводов

щепотка белого перца

51 мг Холестерина

1 ст.л. лимонного сока

595 мг Натрия

1 ст.л. лимонной цедры

1 ч.л. оливковое масло

1. Поместить все ингредиенты в стеклянную миску, смешать.

2. Полить оливковым маслом.

УРОВЕНЬ I

2 порции белка, 1 порция углеводов,
1 порция овощей, 1 порция жира

УРОВЕНЬ II

Смотри ниже

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

САЛАТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С ТУНЦОМ - УРОВЕНЬ II

на порцию:

250 г консервированного тунца, в воде

710 Ккал

1 чашка белой фасоли, вареной

12 г Общего жира

3/4 чашки зеленого перца

(19% Ккал из жира)

3/4 чашки желтого перца

3 ст.л. зеленого лука

86 г Белка

3 ст.л. укропа

66 г Углеводов

Щепотка белого перца

77 мг Холестерина

2 ст.л. лимонного сока

888 мг Натрия

2 ст.л. лимонной цедры

2 ч.л. оливковое масло

1. Поместить все ингредиенты в стеклянную миску, смешать.

2. Полить оливковым маслом.

УРОВЕНЬ I

Смотри выше

УРОВЕНЬ II

3 порции белка, 1 порция углеводов,
1 порция овощей, 1 порция жира

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

САЛАТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С ТУНЦОМ - УРОВЕНЬ III

на порцию:

336 г консервированного тунец, в воде

1 чашка белой фасоли, вареной

1 чашка зеленого перца

1 чашка желтого перца

4 ст.л. зеленого лука

3 ст.л. укропа

Щепотка белого перца

3 ст.л. лимонного сока

3 ст.л. лимонной цедры

1 ст.л. оливковое масло

936 Ккал

18 г Общего жира

(27% Ккал из жира)

110 г Белка

86 г Углеводов

102 мг Холестерина

1181 мг Натрия

1. Поместить все ингредиенты в стеклянную миску, смешать.

2. Полить оливковым маслом.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ III

4 белка, 1 порция углеводов,
1 порция овощей, 1 порция жира

ИТАЛЬЯНСКИЙ МЯСНОЙ БАТОН		на порцию:
1/2 чашки лука, нарезанного		
2 ст.л. куриного бульона без жира, малосоленный		297 Ккал
2 ст.л. чеснока, мелко порубленного		3 г Общего жира
250 г фарша из грудки индейки		(8% Ккал из жира)
1/2 чашки панировочных сухарей		45 г Белка
1/2 чашки + 2 ст.л. Низкожирного несоленого соуса-маринада		20 г Углеводов
2 ст.л. свежего базилика, порубленного		106 мг Холестерина
2 ст.л. укропа, порубленного		410 мг Натрия
Порций: 4		
1. Нагреть духовку до 177 градусов.		
2. Потушить лук в бульоне до золотистого цвета.		
3. Добавить чеснок и тушить еще 5 минут. Снять с огня и немного охладить.		
4. В большой миске соединить луковую смесь и фарш, сухари, соус базилик и укроп.		
5. Сформировать батон и положить на противень или в форму.		
6. Помазать поверхность соусом-маринадом и поставить запекать 30-45 минут.		
7. Слить жидкость и жир, охладить примерно 20 минут и затем разрезать на 6 ломтиков.		

УРОВЕНЬ I	УРОВЕНЬ II	УРОВЕНЬ III
2 ломтика (180 г) = 2 порции белка, 1 порция овощей	3 ломтика (250 г) = 3 порции белка, 1 порция овощей	4 ломтика (340 г) = 4 белка, 1 порция овощей

САЛАТ С ТУНЦОМ ГРИЛЬ – УРОВЕНЬ I		на порцию:
180 тунца		
2 чашки листьев рукколы		352 Ккал
2 ст.л. соевых бобов		8 г Общего жира
1/4 чашка консервированных водных каштанов. Слить жидкость!		(20% Ккал из жира)
1/2 чашки папайи, кубиками		51 г Белка
1 ч.л. кунжута		20 г Углеводов
Соевый уксус с лаймом (см. «Соусы»)		77 мг Холестерина
		79 мг Натрия
1. Поджарить на гриле тунец по 2-4 минуты с каждой стороны до той степени готовности, которая вам нравится.		
2. Нарезать на порционные ломтики.		
3. Положить листья рукоолы на большую тарелку, выложить соевые бобы и каштаны.		
4. Добавить папайю и тунец, присыпать кунжутом и полить 2 ст. ложками уксуса с лаймом.		
УРОВЕНЬ I	УРОВЕНЬ II	УРОВЕНЬ III
2 порции белка, 1/2 порции фруктов, 1 порция овощей	Смотри на следующей странице	Смотри на следующей странице

САЛАТ С ТУНЦОМ ГРИЛЬ-УРОВЕНЬ II

на порцию:

250 тунца	449 Ккал
3 чашки листьев рукколы	9 г Общего жира
2 ст.л. соевых бобов	(17% Ккал из жира)
1/4 чашки консервированных водных каштанов, Слить жидкость!	71 г Белка
1/2 чашки папайи, кубиками	21 г Углеводов
1 ч.л. кунжута	115 мг Холестерина
Соевый уксус с лаймом (см. «Соусы»)	11 6 мг Натрия

1. Поджарить на грилетунец до той степени готовности, которая вам нравится
2. Нарезать на порционные ломтики
3. Положить листья рукоолы на большую тарелку, выложить соевые бобы и каштаны.
4. Добавить папайю и тунец, присыпать кунжутом и полить 2 ст. ложками уксуса с лаймом.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

3 порции белка, 1/2 порции фруктов,
1 порция овощей

УРОВЕНЬ III

Смотри ниже

САЛАТ С ТУНЦОМ ГРИЛЬ - УРОВЕНЬ III

на порцию:

336 г тунца	546 Ккал
4 чашки листьев рукколы	10 г Общего жира
2 ст.л. соевых бобов	(16% Ккал из жира)
1/4 чашки консервированных водных каштанов, Слить жидкость!	91 г Белка
1/2 чашки папайи, кубиками	22 г Углеводов
1 ч.л. кунжута	153 мг Холестерина
Соевый уксус с лаймом (см. «Соусы»)	153 мг Натрия

1. Поджарить на грилетунец for до той степени готовности, которая вам нравится.
2. Нарезать на порционные ломтики
3. Положить листья рукоолы на большую тарелку, выложить соевые бобы и каштаны.
4. Добавить папайю и тунец, присыпать кунжутом и полить 2 ст. ложками уксуса с лаймом.

УРОВЕНЬ I

Смотри предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри выше

УРОВЕНЬ III

4 белка, 1/2 порции фруктов,
2 порции овощей

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Если вы истосковались по своим любимым высокоуглеводным продуктам, таким как макароны, блинчики и картофель – добро пожаловать в ФАЗУ 3. Богатые углеводами рецепты из этого раздела дадут вам достаточно энергии для финального броска. К тому же, вы найдете здесь много блюд из мяса, птицы, морепродуктов для обеспечения быстрого восстановления и роста мышц.

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

 _Рецепты прилагаются

ПЛАН ПИТАНИЯ Р90Х

I УРОВЕНЬ
ФАЗА

3

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН
день 1 1_Черничный кекс  227 г_Обезжиренного йогурта без сахара 1 чашка_Ягод	1_Восстановительный коктейль*	1_Вегетарианский бургер 1/2_Зельнозерновая булочка 2 чашки_Салат из зелени 2 ч.л._Соус (на выбор)	3_Рулетика с инжиром (60 г) 1_Крендель с кунжутом	170 г_Цыпленка 2 ч.л._Абрикосового соуса  1/2_Печеный ямс, средний 1 чашка_Зеленой фасоли, на пару 1/4_Манго
день 2 2_Цельнозерновые вафли 1 ч.л._Арахисовое масло 227 г_Обезжиренное молоко	1_Восстановительный коктейль*	1_Салат с пастой	12_Рисовых мини-крекеров 1_Фруктовый лед	170 г_Палтуса 2 ч.л._Сливочно-горчичного соуса  1 чашка_Коричневого риса 2 чашки_Шпината, на пару 1 чашка_Малины
день 3 1_Цельнозерновой ролл 1/2 чашки_Низкожирного сыра Рикотта 4 ломтика_томата с оливковым маслом 1 чашка_Дыни канталупа	1_Восстановительный коктейль*	1 чашка_Чили с черными и белыми бобами  2 чашки_Салат из зелени 2 ч.л._Соус (на выбор)	3 чашки_Попкорна без масла 112 г_Обезжиренного замороженного йогурта	170 г_Стейк из пашины гриль 2 ч.л._Стейк-соуса 1_Печеный картофель, средний 1 чашка_Консервированного томата с цуккини и луком
день 4 1/2 чашки_Гранолы (мюсли) 227 г_Обезжиренного йогурта без сахара 1 чашка_Клубники, порезанной	1_Восстановительный коктейль*	1_Фаршированный печеный картофель  2 чашки_Салат из зелени 2 ч.л._Соус (на выбор)	30 г_Сухофрукты 56 г_Соевых бобов	170 г_Кебаб из креветок по-средиземноморски  1 чашка_Белого риса 1_Апельсин, средний
день 5 3_Блинчика из овсянки  2 ч.л._Низкоуглеводного кленового сиропа 1 чашка_Яблочного пюре	1_Восстановительный коктейль*	1_Вегетарианское фокаччо гриль  1 чашка_Дыни	227 г_Фруктового сорбета 12_Рисовых мини-крекеров	170 г_Курицы 2 ч.л._Соус Барбекю  1 чашка_Печеных бобов без масла 2 чашки_Зеленого салата 2ч.л._Соус (на выбор)
день 6 227 г_Творог, 1% 1 чашка_Нарезанного ананаса 2 ломтика_Цельнозернового тоста 2 ч.л._Фруктового джема	1_Восстановительный коктейль*	1_Острая китайская лапша 	1_Крендель с кунжутом 113 г_Обезжиренного замороженного йогурта	170 г_Лосось 2 ч.л._Дижонский Соус  1 чашка_Киноа 1 чашка_Брокколи, на пару 1 чашка_Винограда
день 7 1_Цельнозерновой бублик 2 ч.л._Обезжиренный сыр-крем 227 г_Обезжиренный йогурт без сахара	1_Восстановительный коктейль*	1_Вегетарианская Тостада 	1_Свежий фрукт среднего размера 1 ч.л._Арахисовое масло с палочками сельдерея.	170 г_Свинины с картофелем и яблоками  1 чашка_Зеленого горошка 2 чашки_Зеленого салата 2ч.л._Соус (на выбор)

* Сразу после тренировки

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

 _Рецепты прилагаются









ПЛАН ПИТАНИЯ Р90Х

II УРОВЕНЬ

ФАЗА


3

ФАЗА 3 – УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН
<div>ДЕНЬ 1</div> <div>1_Черничный Кекс  227 г_Обезжиренный йогурт без сахара 1 чашка_Ягод</div>	1_Восстановительный коктейль*	1_Вегетарианский бургер 1_Зельнозерновая булочка 3 чашки_Салат из зелени 3 ч.л._Соус (на выбор) 1 чашка_Дыни	28 г_Миндаля 30-60 г_сыра Чечил	315 г_Курицы 3 ч.л._Apricot Соус  1_Печеный ямс, средний 1 чашка_Зеленой фасоли, на пару 3 чашки_Салат из зелени 3 ч.л._Соус (на выбор) 1¼_Манго
<div>ДЕНЬ 2</div> <div>3_Цельнозерновые вафли 2 ч.л._Арахисовое масло 227 г_Обезжиренное молоко 1_Банан, средний</div>	1_Восстановительный коктейль*	1_Салат с пастой  1 чашка_Дыни	28 г_Нежирных кукурузных чипсов 4ч.л._Бобового соуса 1_Средний фрукт	315 г_Палтус 3 ч.л._Сливочно-горчичный соус  1 чашка_Коричневого риса 3 чашки_Шпинат, на пару 1_Персик, средний
<div>ДЕНЬ 3</div> <div>1_Цельнозерновой ролл 1/2 чашки_Низкожирный сыр Рикотта 4 ломтика_томата с оливковым маслом 1 чашка_Дыня канталупа</div>	1_Восстановительный коктейль*	2чашки_Чили с черными и белыми бобами  3 чашки_Зеленый салат 3 ч.л._Соус (на выбор) 1 чашка_Винограда	3 чашки_попкорна без масла 227 г_Обезжиренного фруктового йогурта	315 г_Стейка из пашины гриль 3 ч.л._Стейк-соус 1_Печеный картофель, средний 2 чашки_Консервированного томата с цуккини и луком 1_Нектарин, средний
<div>ДЕНЬ 4</div> <div>1/2 чашки_Гранолы (мюсли) 227 г_Обезжиренный йогурт без сахара 1 чашка_Клубники, порезанной</div>	1_Восстановительный коктейль*	2_Фаршированный печеный картофель  3 чашки_Зеленый салат 3 ч.л._Соус (на выбор) 1_Апельсин, средний	28 г_Сухой птиты 4 ч.л._Хумус с морковными палочками	315 г_Кебаб из креветок по-средиземноморски  1 чашка_Белого риса 3 чашки_Зеленый салат 3 ч.л._Соус (на выбор) 1 чашка_Дыни
<div>ДЕНЬ 5</div> <div>3_Блинчика из овсянки  3 ч.л._Низкоуглеводный кленовый сироп 1 чашка_Яблочное пюре 227 г_Обезжиренного молока</div>	1_Восстановительный коктейль*	1_Вегетарианское фокаччо гриль  1 чашка_Салат Табули 1_Персик, средний	227 г_Фруктовый сорбет 30-60 г_Сыр Чечил 6_Крекеров	315 г_Курицы 3 ч.л._Соус Барбекю  1 чашка_Печеные бобы без масла 3 чашки_Салат из зелени 3 ч.л._Соус (на выбор) 1 чашка_Фруктовый салат
<div>ДЕНЬ 6</div> <div>227 г_Творог, 1% 1 чашка_Нарезанного ананаса 2 ломтика_Цельнозернового тоста 3 ч.л._Фруктового джема</div>	1_Восстановительный коктейль*	1_Острая китайская лапша  3 чашки_Зеленого салата 3 ч.л._Соуса (на выбор) 1 чашка_Фруктового салата	28 г_Миндаля 28 г_Сухофруктов 227 г_Обезжиренного йогурта без сахара	315 г_Лосося 3 ч.л._Дижонский Соус  1 чашка_Киноа 1 чашка_Брокколи, на пару 1 чашка_Винограда
<div>ДЕНЬ 7</div> <div>1_Цельнозерновой бублик 2 ч.л._Обезжиренный сыр-крем 227 г_Обезжиренный йогурт без сахара</div>	1_Восстановительный коктейль*	1_Вегетарианская Тостада  1 чашка_Фруктовый салат	28 г_Кешью 28 г_Сухофрукты	315 г_Свинина с картофелем и яблоками  1 чашка_Зеленого горошка 3 чашки_Зеленый салат 3 ч.л._Соус (на выбор)

* Immediately after workout

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ















 _Рецепты прилагаются


ПЛАН ПИТАНИЯ Р90Х

III УРОВЕНЬ

ФАЗА

3

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН
день 1 1_Черничный кекс  227 г_Обезжиренный йогурт без сахара 1 чашка_Ягод 1/2 чашки_Гранолы (мюсли)	1_Восстановительный коктейль*	1_Вегетарианский бургер 1_Зельнозерновая булочка 4 чашки_Салат из зелени 4 ч.л._Соус (на выбор) 1 чашка_Дыни	28 г_Миндаля 28 г_Сухофрукты 227 г_Обезжиренный замороженный йогурт	340 г_Курицы 4 ч.л._Абрикосовый соус  1_Печеный ямс, средний 1 чашка_Зеленой фасоли, на пару 4 чашки_Салат из зелени 4 ч.л._Соус (на выбор) 1/4_Манго
день 2 4_Цельнозерновые вафли 2 ч.л._Арахисового масла 227 г_Обезжиренного молока 1_Банан, средний	1_Восстановительный коктейль*	1_Салат с пастой  1 чашка_Дыни	28 г_Нежирных кукурузных чипсов 4 ч.л._Бобовый соус 1_Фруктовый лед	340 г_Палтуса 4 4 ч.л._Сливочно-горчичного соуса  1 чашка_Коричневого риса 3 чашки_Шпината, на пару 1_Персик, средний
день 3 1_Цельнозерновой ролл 1/2 чашки_Низкожирный сыр Рикотта 4 ломтика_Томата с оливковым маслом 1 чашка_Дыня канталупа	1_Восстановительный коктейль*	2 чашки_Чили с черными и белыми бобами  4 чашки_Зеленый салат 4 ч.л._Соус (на выбор) 1 чашка_Винограда 6_Крекеров	3 чашки_попкорна без масла 227 г_Обезжиренного фруктового йогурта 57 г_Соевых бобов	340 г_Стейка из пашины гриль 4 ч.л._Стейк-соус 1_Печеный картофель, средний 2 чашки_Консервированного томата с цуккини и луком 1_Нектарин, средний
день 4 1 чашка Гранолы (мюсли) 227 г_Обезжиренного фруктового йогурта 1 чашка_Клубники, порезанной	1_Восстановительный коктейль*	2_Фаршированный печеный картофель  4 чашки_Зеленый салат 4 ч.л._Соуса (на выбор) 1_Апельсин, средний	28 г_Сухоарики из пшеницы 4 ч.л._Хумус с морковными палочками 28 г_Сухофруктов	340 г_Кебаб из креветок по-средиземноморски  1 чашка_Белого риса 4 чашки_Зеленого салата 4 ч.л._Соуса (на выбор) 1 чашка_Дыни
день 5 4_Блинчика из овсянки  4 ч.л._Низкоуглеводный кленовый сироп 1 чашка_Яблочное пюре 227 г_Обезжиренное молоко	1_Восстановительный коктейль*	1_Вегетарианское фокаччо гриль  1 чашка_Салат Табули 1_Персик, средний	227 г_Фруктовое сорбе 30-60 г_Сыра Чечил 6_Крекеров 3 чашки_попкорна без масла	340 г_Курицы 4 ч.л._Соус Барбекю  1 чашка_Печеные бобы без масла 4 чашки_Салат из зелени 4 ч.л._Соус (на выбор) 1 чашка_Фруктовый салат
день 6 227 г_Творога, 1% 1 чашка_Нарезанного ананаса 4 ломтика_Цельнозернового тоста 3 ч.л._Фруктового джема	1_Восстановительный коктейль*	1_Острая китайская лапша  4 чашки_Зеленый салат 4 ч.л._Соус (на выбор) 1 чашка_Фруктовый салат	1_Крендель с кунжутом 227 г_Замороженный йогурт 1_фрукт, средний	340 г_Лосося 4 ч.л._Дижонский Соус  1 чашка_Киноа 1 чашка_Брокколи, на пару 1 чашка_Винограда
день 7 1_цельнозерновой бублик 2 ч.л._Крем-сыра без жира 227 г_Обезжиренного йогурта 1 чашка_Ягод 1/2 чашки_Гранолы (мюсли)	1_Восстановительный коктейль*	1_Вегетарианская Тостада  1 чашка_Фруктовый салат	28 г_Кешью 28 г_Сухофрукты 1_Крендель с кунжутом	340 г_Свинина с картофелем и яблоками  1 чашка_Зеленого горошка 4 чашки_Зеленый салат 4 ч.л._Соус (на выбор)



УВЕЛИЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Теперь, когда ваше тело стало машиной для эффективного сжигания топлива, вы готовы к спортивной дите, которая поможет приблизить ваше тело к предельным возможностям. Эти рецепты, содержащие много сложных углеводов, постного белка и мало жира, дадут вам толчок к улучшению возможностей и приобретению наилучшей формы в вашей жизни.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ПРИМЕЧАНИЕ: Вся информация о питательных веществах основана на 1 порции для УРОВНЯ I. УРОВЕНЬ II и УРОВЕНЬ III будут различаться размерами порции.

АБРИКОСОВЫЙ СОУС

на порцию:

1/2 чашки консервированных абрикосов

1/8 чашки Дижонской горчицы

1/4 чашка малосоленого соевого соуса

56 Ккал

Следы общего жира

(3% Ккал из жира)

1 г Белка

14 г Углеводов

0 мг Холестерина

353 мг Натрия

Порций: 8

В маленькой чашке соединить все ингредиенты и хорошенько взбить.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л. = 1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л. = 1,5 порции приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л. = 2 порции приправы

ДИЖОНСКИЙ СОУС

на порцию:

112 г обезжиренного йогурта

120 г низкожирного майонеза

1 ст.л. Дижонской горчицы

1 ч.л. свежего укропа, порубленного

2 ч.л. Ворчерширского соуса

Черный перец по вкусу

Немного соуса Табаско

34 Ккал

2 г Общего жира

(51% Ккал из жира)

1 г Белка

3 г Углеводов

Следы холестерина

47 мг Натрия

Порций: 8

В маленькой чашке соединить все ингредиенты и хорошенько взбить.

УРОВЕНЬ I

2 ст.л.=1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

3 ст.л. = 1,5 порции приправы

УРОВЕНЬ III

4 ст.л. = 2 порции приправы

СЛИВОЧНО-ГОРЧИЧНЫЙ СОУС		на порцию:
4 лука шалотт, порубленного		
1 и 1/4 чашки куриного бульона без жира, малосоленого		43 Ккал
1 и 1/4 чашки сладкого вермута		Следы общего жира
1/2 ч.л. крахмала		(6% Ккал из жира)
1/2 чашки концентрированного обезжиренного молока		2 г Белка
1/4 чашка Дижонской горчицы		4 г Углеводов
1/2 ч.л. соли		Следы холестерина
Щепотка белого перца		164 мг Натрия
1 ст.л. порубленного лука для украшения		

Порций: 8

- Сбрызнуть сковороду маслом и поставить на средний огонь.
- Добавить лук шалотт и потушить до мягкости, добавляя по 1/4 чашки бульона по необходимости, чтобы не пригорало.
- Добавить оставшийся бульон и вермут, перемешать и оставить на маленьком огне, пока не упарится до объема 3/4 чашки.
- Растворить порошок крахмала в маленьком количестве холодной воды и добавить на сковороду. Перемешивать, пока не загустеет.
- Переложить соус в блендер, добавить молоко, горчицу, соль и перец, взбить. Подавать с зеленым луком.

УРОВЕНЬ I	УРОВЕНЬ II	УРОВЕНЬ III
2 ст.л.=1 порция приправы	3 ст.л. = 1,5 порции приправы	4 ст.л.=2 порции приправы

БАРБЕКЮ СОУС		на порцию:
1/4 чашка кетчуп		
1/4 чашка соуса-чили		16 Ккал
2 ст.л. Ворчерширского соуса		Следы общего жира
2 ст.л. красного винного уксуса		(1% Ккал из жира)
2 ч.л. молотой горчицы		Следы белка
1 ч.л. щепотка коричневого сахара		4 г Углеводов
Кайенский перец по вкусу		0 мг Холестерина
2,5 ч.л. чеснока, давленого		128 мг Натрия
Порций: 8		
В маленькой чашке соединить все ингредиенты и хорошенько взбить.		
УРОВЕНЬ I	УРОВЕНЬ II	УРОВЕНЬ III
2 ст.л.=1 порция приправы	3 ст.л.=1,5порции приправы	4 ст.л.= 2 порции приправы

ЧЕРНИЧНЫЕ КЕКСЫ

на порцию:

- 1-3/4 чашки цельнозерновой муки
- 2,5 ч.л. разрыхлителя
- 1 чашка порошка фруктозы
- 3/4 чашка низкожирной пахты
- 3 яичных белков
- 1 чашка оттаявшей замороженной черники
- Консервированный черничный сок

167 Ккал
1 г Общего жира
(2% Ккал из жира)
4 г Белка
40 г Углеводов
1 мг Холестерина
135 мг Натрия

Порций: 12

1. Нагреть духовку до 190 градусов. Выстелить 12 формочек для кексов кондитерской бумагой.
2. В маленькой чашке перемешать муку, разрыхлитель, и фруктозу.
3. В чашке побольше взбить пахту, яичные белки и 2 ст.л. ягодного сока.
4. Добавить мучную смесь и хорошенько перемешать. Затем добавить ягоды и еще раз аккуратно перемешать.
5. Ложкой выложить тесто в формочки, слегка mounding. Запекать, пока не подрумянятся, около 20 минут.

УРОВЕНЬ I

1 кекс = 1 порция углеводов

УРОВЕНЬ II

1 кекс = 1 порция углеводов

УРОВЕНЬ III

1 кекс = 1 порция углеводов

БЛИНЧИКИ ИЗ ОВСЯНКИ

на порцию:

- 1/2 чашки овсянки быстрого приготовления
- 1/2 чашки низкожирной пахты
- 1/2 чашки обезжиренное молоко
- 2 яичных белков
- 1 ст.л. рапсовое масло
- 2 ст.л. коричневого сахара
- 1/2 ч.л. соль, или по вкусу
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 1/2 чашки цельнозерновой муки
- 1/2 чашки all-purpose муки
- 1 ч.л. корицы

228 Ккал
5 г Общего жира
(19% Ккал из жира)
9 г Белка
37 г Углеводов
2 мг Холестерола
468 мг Натрия

Порций: 4

1. В среднего размера чашке смешать овсяные хлопья, пахту и молоко. Отставить на 15-20 минут, чтобы овсянка размягчилась.
2. Взбить яичные белки и масло, добавить сахар, соль, корицу. Затем разрыхлитель, соду и муку. Хорошо перемешать.
3. Нагреть слегка смазанную маслом сковородку на средне-сильном огне. For each pancake, pour about 1/8 чашка batter onto the riddle. Перевернуть, когда поверхность покроется дырочками, а края блинчика станут светло-коричневыми. Переворачивать только один раз!

УРОВЕНЬ I

3 блинчика =1 порция углеводов

УРОВЕНЬ II

3 блинчика =1 порция углеводов

УРОВЕНЬ III

4 блинчика =1 порция углеводов

ЧИЛИ С БЕЛОЙ И ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ

на порцию:

1 ч.л. рапсовое масло	
1 чашка лука, нарезанного	202 Ккал
2 чашки куриного бульона без жира, малосоленого	2 г Общего жира
180 г томатной пасты	(8% Ккал из жира)
120 г зеленого перчика чили, порубленного	15 г Белка
1 ч.л. кумина	35 г Углеводов
450 г консервированных черных бобов, слить жидкость и промыть.	0 мг Холестерина
450 г консервированных белых бобов, слить жидкость и	964 мг Натрия

Порций: 6

- В большой суповой кастрюле нагреть масло на среднем огне. Добавить лук и готовить 5 минут.
- Добавить бульона, томатной пасты, чили, кумин и бобы.Довести до кипения.
- Убавить огонь и медленно варить 10-15 минут, иногда помешивая.

УРОВЕНЬ I

1 чашка =1 порция углеводов

УРОВЕНЬ II

2 чашка =2 порция углеводов

УРОВЕНЬ III

2 чашка =2 порция углеводов

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ФОКАЧЧА ГРИЛЬ

на порцию:

1 большой гриб Портобелло, тонко порезанный	
1 цуккини, тонко порезанный	284 Ккал
1 желтая тыква, тонко порезанная	9 г Общего жира
42 г сыра Моцарелла	(28% Ккал из жира)
2 ломтика хлеба Итальянская фокачча	19 г Белка
	33 г Углеводов
	23 мг Холестерина
	467 мг Натрия

Порций: 1

- Поджарить на гриле или сковороде овощи 3-5 минут, используя немного оливкового масла (можно как спрей).
- Положить Моцарелла сыр на ломтик хлеба и жарить, пока сыр не расплавится.
- Положить овощи на сыр и сверху прижать другим ломтиком хлеба.

УРОВЕНЬ I

1 порция углеводов,
2 порции овощей

УРОВЕНЬ II

1 порция углеводов,
2 порции овощей

УРОВЕНЬ III

1 порция углеводов,
2 порции овощей

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

на порцию:

1 большая картофелина для запекания	291 Ккал
280 г замороженного порубленного шпината	4 г Общего жира
1/2 чашки Брокколи, порубленного	(12% Ккал из жира)
1 ст.л. зеленого лука, мелко порубленного	23 г Белка
42 г Низкожирного сыра Чеддар	46 г Углеводов
Щепотка соли	9 мг Холестерина
Щепотка перца	505 мг Натрия
Щепотка порошка чеснока	

(УРОВЕНЬ II и III, пожалуйста удвойте количество ингредиентов).

1. Испечь картофель в духовке при 220 градусах от 45 до 60 минут, или в микроволновке примерно 8 минут. Затем оставить доходить 3 - 5 минут.
2. Когда картофель будет готов, ложкой вычерпайте мякоть и положите ее в небольшую миску.
3. Добавьте шпинат, брокколи, зеленый лук, сыр, и приправы. Разомните в пюре.

УРОВЕНЬ I

- 1 картофель = 1 порция углеводов,
1 порция овощей,
1 порция молочных продуктов

УРОВЕНЬ II

- 2 картофель = 2 порция углеводов,
2 порция овощей,
2 порция молочных продуктов

УРОВЕНЬ III

- 2 картофель = 2 порция углеводов,
2 порция овощей,
2 порция молочных продуктов

САЛАТ С ПАСТОЙ - УРОВЕНЬ I

на порцию:

55 г пасты или макарон	453 Ккал
1 чашка брокколи, на пару	15 г Общего жира
2 зеленого лука, порезанного	(29% Ккал из жира)
1 ст.л. оливковое масло	20 г Белка
1 чашка томатов Черри, половинками	63 г Углеводов
1/2 ч.л. свежего базилика	23 мг Холестерина
1/4 ч.л. чесночного порошка	242 мг Натрия
30 г нежирного сыра Пармезан	

1. Приготовить пасту, как указано на упаковке. Слить жидкость.
2. Пока паста варится, приготовить на пару брокколи и порезать зеленый лук.
- 3.Соединить пасту, брокколи и лук, оливковое масло, томаты, базилик и чесночный порошок. Хорошо перемешать.
4. Посыпать сыром. Охладить перед подачей на стол.

УРОВЕНЬ I

- 1 порция углеводов,
2 порции овощей, 1 порция жира

УРОВЕНЬ II

Смотри на следующей странице

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

САЛАТ С ПАСТОЙ - УРОВЕНЬ II		на порцию:
120 Гмпасты или макаронов		
1 чашка брокколи, на пару		628 Ккал
2 зеленого лука, порезанного		22 г Общего жира
1,5 ст.л. оливковое масло		(31% Ккал из жира)
1 чашка томатов Черри, половинками		24 г Белка
1/2 ч.л. свежего базилика		86 г Углеводов
1/4 ч.л. чесночного порошка		23 мг Холестерина
30 г нежирного сыра Пармезан		248 мг Натрия
1. Приготовить пасту, как указано на упаковке. Слить жидкость. 2. Пока паста варится, приготовить на пару брокколи и порезать зеленый лук. 3.Соединить пасту, брокколи и лук, оливковое масло, томаты, базилик и чесночный порошок. Хорошо перемешать.. 4. Посыпать сыром. Охладить перед подачей на стол.		

УРОВЕНЬ I	УРОВЕНЬ II	УРОВЕНЬ III
Смотри предыдущую страницу	1,5порции углеводов, 2 порции овощей, 1 порция жира	Смотри ниже

САЛАТ С ПАСТОЙ - УРОВЕНЬ III		на порцию:
120 г пасты или макаронов		
1,5 чашки брокколи, на пару		802 Ккал
1,5 чашки брокколи, на пару		30 г Общего жира
2 ст.л. оливковое масло		(32% Ккал из жира)
1 чашка томатов Черри, половинками		29 г Белка
1 ч.л. свежего базилика		109 г Углеводов
1/2 ч.л. чесночного порошка		23 мг Холестерина
30 г нежирного сыра Пармезан		259 мг Натрия
1. Приготовить пасту, как указано на упаковке. Слить жидкость. 2. Пока паста варится, приготовить на пару брокколи и порезать зеленый лук. 3.Соединить пасту, брокколи и лук, оливковое масло, томаты, базилик и чесночный порошок. Хорошо перемешать.. 4. Посыпать сыром. Охладить перед подачей на стол.		

УРОВЕНЬ I	УРОВЕНЬ II	УРОВЕНЬ III
См. предыдущую страницу	Смотри выше	2 порции углеводов, 2 порции овощей, 1 порция жира

ОСТРАЯ КИТАЙСКАЯ ЛАПША - УРОВЕНЬ I

на порцию:

55 г пасты или макарон

2 ст.л. густого арахисового масла

1,5 ст.л. малосоленого соевого соуса

1,5 ст.л. рисового уксуса

1 ч.л. меда

Щепотка кайенского перца

1 ст.л. зеленого лука, мелко порубленного

429 Ккал

17 г Общего жира
(35% Ккал из жира)

16 г Белка

56 г Углеводов

0 мг Холестерина

1,056 мг Натрия

1. Приготовить пасту, как указано на упаковке. Слить жидкость.

2. Пока макароны варятся, соедините в маленькой кастрюльке арахисовое масло, соевый соус, уксус, мед и кайенский перец.

3. Смешать макароны с полученным соусом. Если получилось суховато, долейте немножко куриного бульона без жира. Подавайте с зеленым луком.

УРОВЕНЬ I

1 порция углеводов,
1 порция приправы, 1 порция жира

УРОВЕНЬ II

Смотри ниже

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ОСТРАЯ КИТАЙСКАЯ ЛАПША - УРОВЕНЬ II

на порцию:

120 Г пасты или макарон

3 ст.л. густого арахисового масла

2 ст.л. малосоленого соевого соуса

2 ст.л. рисового уксуса

1,5 ч.л. honey

Щепотка кайенского перца

2 ст.л. зеленый лука, мелко порубленного

660 Ккал

26 г Общего жира
(33% Ккал из жира)

25 г Белка

89 г Углеводов

0 мг Холестерина

1,444 мг Натрия

1. Приготовить пасту, как указано на упаковке. Слить жидкость.

2. Пока макароны варятся, соедините в маленькой кастрюльке арахисовое масло, соевый соус, уксус, мед и кайенский перец.

3. Смешать макароны с полученным соусом. Если получилось суховато, долейте немножко куриного бульона без жира. Подавайте с зеленым луком.

УРОВЕНЬ I

Смотри выше

УРОВЕНЬ II

1,5 порции углеводов,
2 порция приправы, 1 порция жира

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ОСТРАЯ КИТАЙСКАЯ ЛАПША - УРОВЕНЬ III

на порцию:

120 г пасты или макаронов	789 Ккал
3 ст.л. густого арахисового масла	26 г Общего жира
3 ст.л. малосоленого соевого соуса	(28% Ккал из жира)
3 ст.л. рисового уксуса	29 г Белка
2 ч.л. honey	115 г Углеводов
Щепотка кайенского перца	0 мг Холестерина
3 ст.л. зеленый лук, мелко порубленного	2,047 мг Натрия

1. Приготовить пасту, как указано на упаковке. Слить жидкость.
2. Пока макароны варятся, соедините в маленькой кастрюльке арахисовое масло, соевый соус, уксус, мед и кайенский перец.
- 3.Смешать макароны с полученным соусом. Если получилось суховато, доватьте немножко куриного бульона без жира. Подавайте с зеленым луком.

УРОВЕНЬ I

См. предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

См. предыдущую страницу

УРОВЕНЬ III

2 порции углеводов,
2 порция приправы, 1 порция жира

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ТОСТАДА - УРОВЕНЬ I

на порцию:

1 большая цельнозерновая тортилья	449 Ккал
1 чашка консервированных бобов (без жира)	7 г Общего жира
1/4 чашка томата, нарезанного	(14% Ккал из жира)
2 ст.л. красного лука, нарезанного	22 г Белка
1 чашка салата Айсберг, нарезанного	75 г Углеводов
2 ст.л. Низкожирной сметаны	6 мг Холестерина
2 ст.л. соуса Сальса	1,437 мг Натрия

1. Нагреть духовку до 177 градусов.
2. Побрызгать тортилью кукурузным маслом и запечь несколько минут до хрустящего состояния.
3. Тем временем разогреть бобы в маленькой сковородке.
4. Положить на тортилью бобы, рис, томат, лук, салат, сметану и соус Сальса.

УРОВЕНЬ I

2 порции углеводов,
1 порция овощей, 1 порция приправы

УРОВЕНЬ II

Смотри на следующей странице

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ТОСТАДА - УРОВЕНЬ II

на порцию:

1 большая цельнозерновая тортилья	575 Ккал
1 чашка консервированных бобов (без жира)	8 г Общего жира
1/2 чашки Вареного риса со специями	(12% Ккал из жира)
1/2 чашки томата, нарезанного	25 г Белка
3 ст.л. красного лука, нарезанного	102 г Углеводов
2 чашки салата Айсберг, нарезанного	6 мг Холестеина
2 ст.л. Низкожирной сметаны	1,510 мг Натрия
3 ст.л. соуса Сальса	

1. Нагреть духовку до 177 градусов.
2. Побрызгать тортилью кукурузным маслом и запечь несколько минут до хрустящего состояния.
3. Тем временем разогреть бобы в маленькой сковородке.
4. Положить на тортилью бобы, рис, томат, лук, салат, сметану и соус Сальса.

УРОВЕНЬ I

См. предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

2,5 порции углеводов,
2 порции овощей, 1 порция приправы

УРОВЕНЬ III

Смотри ниже

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ТОСТАДА - УРОВЕНЬ III

на порцию:

1 большая цельнозерновая тортилья	701 Ккал
1 чашка консервированных бобов или фасоли (без жира)	8 г Общего жира
1 чашка Вареного риса со специями	(10% Ккал из жира)
1/2 чашки томата, нарезанного	27 г Белка
3 ст.л. красного лука, нарезанного	130 г Углеводов
2 чашки салата Айсберг, нарезанного	6 мг Холестерина
2 ст.л. Низкожирной сметаны	1,510 мг Натрия
3 ст.л. соуса Сальса	

1. Нагреть духовку до 177 градусов.
2. Побрызгать тортилью кукурузным маслом и запечь несколько минут до хрустящего состояния.
3. Тем временем разогреть бобы в маленькой сковородке.
4. Положить на тортилью бобы, рис, томат, лук, салат, сметану и соус Сальса.

УРОВЕНЬ I

См. предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри выше

УРОВЕНЬ III

3 углеводов, 2 порции овощей,
1 порция приправы

КЕБАБ ИЗ КРЕВЕТОК ПО – СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ-УРОВЕНЬ I на порцию:

6 креветок (28 г каждая)	
1/8 красного лука, кубиками	349 Ккал
1/2 цуккини, толстыми (2,5 см) кружочками	17 г Общего жира
1/2 цуккини, толстыми (2,5 см) кружочками	(42% Ккал из жира)
4 белых гриба	36 г Белка
1/4 чашки свежего лимонного сока	14 г Углеводов
1 ст.л. оливковое масло	259 мг Холестерина
1 ч.л. орегано	257 мг Натрия
2 металлических или деревянных шпажки.	

1. Насадить креветки на шпажки, переслаивая их овощами и грибами, по 3 креветки на порцию.
2. В маленькой чашке взболтать лимонный сок, оливковое масло и орегано – это будет гриль.
3. Смочить в маринаде кисточку, хорошо обмазать каждый шашлычок и положить жариться на гриль 7-10 минут.
4. Перевернуть и снова смазать оставшимся маринадом. Так делать до тех пор, пока овощи и креветки не будут готовы.

УРОВЕНЬ I

2 порции белка, 1 порция овощей,
1 порция жира

УРОВЕНЬ II

Смотри ниже

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

КЕБАБ ИЗ КРЕВЕТОК ПО – СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ-УРОВЕНЬ II на порцию:

9 креветок (28 г каждая)	
1/8 красного лука, кубиками	435 Ккал
1/2 цуккини, толстыми (2,5 см) кружочками	18 г Общего жира
1/4 желтого перца, очищенного от семян и нарезанного большими квадратами	(37% Ккал из жира)
6 белых грибов	53 г Белка
1/4 чашка чашки свежего лимонного сока	14 г Углеводов
1 ст.л. оливковое масло	388 мг Холестерина
1 ч.л. орегано	382 мг Натрия
3 металлических или деревянных шпажки.	

1. Насадить креветки на шпажки, переслаивая их овощами и грибами, по 3 креветки на порцию.
2. В маленькой чашке взболтать лимонный сок, оливковое масло и орегано – это будет гриль.
3. Смочить в маринаде кисточку, хорошо обмазать каждый шашлычок и положить жариться на гриль 7-10 минут.
4. Перевернуть и снова смазать оставшимся маринадом. Так делать до тех пор, пока овощи и креветки не будут готовы.

УРОВЕНЬ I

Смотри выше

УРОВЕНЬ II

3 порции белка, 1 порция овощей,
1 порция жира

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

КЕБАБ ИЗ КРЕВЕТОК ПО–СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ-УРОВЕНЬ III

на порцию:

12 крупных креветок (28 г каждая)	636 Ккал
1/8 красного лука, кубиками	27 г Общего жира
1/2 цуккини, толстыми (2,5 см) кружочками	(1% Ккал из жира) 73 г
1/4 желтого перца, очищенного от семян и нарезанного большими квадратами	Белка 28 г Углеводов
8 белых грибов	517 мг Холестерина
1/4 чашки свежего лимонного сока	513 мг Натрия
1 ст.л. оливковое масло	
1 ч.л. орегано	
4 металлических или деревянных шпажки.	

1. Насадить креветки на шпажки, переслаивая их овощами и грибами, по 3 креветки на порцию.
2. В маленькой чашке взболтать лимонный сок, оливковое масло и орегано – это будет гриль.
3. Смочить в маринаде кисточку, хорошо обмазать каждый шашлычок и положить жариться на гриль 7-10 минут.
4. Перевернуть и снова смазать оставшимся маринадом. Так делать до тех пор, пока овощи и креветки не будут готовы.

УРОВЕНЬ I

См. предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

См. предыдущую страницу

УРОВЕНЬ III

4 белка, 2 порции овощей,
1 порция жира

ПЕЧЕНАЯ СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ-УРОВЕНЬ I

на порцию:

180 г безкостной свиной корейки	415 Ккал
1 средний сладкий картофель	8 г Общего жира
1 среднее яблоко	(17% Ккал из жира)
	33 г Белка
	53 г Углеводов
	77 мг Холестерина
	80 мг Натрия

1. Нагреть духовку до 177 градусов.
2. Порезьте картофель тонко. Яблоко разрежьте на четвертинки, вырежьте середину, и затем нарежьте на тонкие дольки.
3. На большой кусок фольги уложите ломтики картофеля, затем кусок мяса, а сверху – яблоко. По желанию, присыпьте корицей, перцем солью.
4. Заверните как следует и выпекайте 40 минут..

УРОВЕНЬ I

2 порции белка,
1 порция углеводов, 1 порция фруктов

УРОВЕНЬ II

Смотри на следующей странице

УРОВЕНЬ III

Смотри на следующей странице

ПЕЧЕНАЯ СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ- УРОВЕНЬ II

на порцию:

250 г безкостной свиной корейки
1 средний сладкий картофель
1 среднее яблоко

513 Ккал
12 г Общего жира
(21% Ккал из жира)
48 г Белка
53 г Углеводов
115 мг Холестерина
111 мг Натрия

- 1. Нагреть духовку до 177 градусов.
- 2. Порежьте картофель тонко. Яблоко разрежьте на четвертинки, вырежьте середину, и затем нарежьте на тонкие дольки.
- 3. На большой кусок фольги уложите ломтики картофеля, затем кусок мяса, а сверху – яблоко. По желанию, присыпьте корицей, перцем солью.
- 4. Заверните как следует и выпекайте 40 минут.

УРОВЕНЬ I

См. предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

3 порции белка, 1 порция углеводов,
1 порция фруктов

УРОВЕНЬ III

Смотри ниже

ПЕЧЕНАЯ СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ-УРОВЕНЬ III

на порцию:

336 г постной бескостной свинины

1 средний сладкий картофель

1 среднее яблоко

611 Ккал
16 г Общего жира
(23% Ккал из жира)
63 г Белка
53 г Углеводов
153 мг Холестерина
142 мг Натрия

- 1. Нагреть духовку до 177 градусов.
- 2. Порежьте картофель тонко. Яблоко разрежьте на четвертинки, вырежьте середину, и затем нарежьте на тонкие дольки.
- 3. На большой кусок фольги уложите ломтики картофеля, затем кусок мяса, а сверху – яблоко. По желанию, присыпьте корицей, перцем солью.
- 4. Заверните как следует и выпекайте 40 минут.

УРОВЕНЬ I

См. предыдущую страницу

УРОВЕНЬ II

Смотри выше

УРОВЕНЬ III

4 порции белка, 1 порция углеводов,
1 порция фруктов