

# 5 РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ





Приветствую тебя мой дорогой читатель, с тобой Арина – фитнес эксперт по стройной фигуре!

Я дарю тебе 5 рационов питания на 1400ккал в день, которые можно использовать несколько недель



# Как пользоваться рационом?

По моему разработанному рациону тебе не придется тратить время на раздумья ЧТО и СКОЛЬКО съесть сегодня, чтобы похудеть без срывов и возврата веса!

- В этом гайде ты узнаешь 5 вариантов сбалансированного питания по БЖУ меню.
- Все блюда просты в приготовлении и время готовки составит не более 30 минут.
- КБЖУ уже рассчитано на 1400 ккал (*меньше этого значения есть нельзя, так как организм “стрессует” и не будет худеть*).
- Тебе остается только соблюдать граммовку ингредиентов и наслаждаться тем, как подтягивается твоя фигура!

**ДОБАВЛЯТЬ в рацион что-то от себя  
ЗАПРЕЩЕНО!**

*(в том числе кофейные напитки с молоком, соки, энергетики, печеньки, конфетки, чипсы, снеки и так далее)*

## Советы:

1. Попробуй заменить сахар на подсластители FIT parad No7/Эритрит (зеленая линия)– они содержат 0 ккал, чтобы уменьшить тягу к сладкому.
2. Старайся есть в одно и то же время каждый день, это важно для поддержания метаболизма.
3. Между приемами пищи выдерживай промежуток 3,5–4 часа (в этот промежуток ничего не кушаем).
4. Пей больше воды, около 30 мл на кг своего веса (от 1,5–2,5л).
5. Можно добавлять в рацион кофе без молока (2–4 ккал), напитки с нулевой калорийностью (кола зеро, пепси зеро, швепс зеро и т д) – но помни что это НЕ про здоровое питание.
6. Помимо питания не забывай про режим сна (7–8 часов) и активность 10.000 шагов в день.
7. В комплексе с регулярными силовыми тренировками (2–3 раза в неделю) ты увидишь более видимый результат!

**Ну а теперь смело дерзай!**

*Смотри файлы, планируй закупку продуктов! У тебя всё получится!*



# 1 РАЦИОН НА ДЕНЬ

Б-81 | Ж-8 | У-99  
1460ккал

## ЗАВТРАК

Ккал-400 Б-21 Ж-25 У-21

### Кальцоне

- Тортилья или круглый лаваш (39гр) – 1 шт.
- Яйцо – 2шт.
- Твердый сыр – 30гр.
- Оливковое/кокосовое масло – 1ч.ложка.
- Помидор – 2 колечка.



1. В миске взбиваем 2 яйца добавляем щепотку соли, выливаем на разогретую сковороду с каплей масла.
2. Сверху кладем тортилью, накрываем крышкой и оставляем на среднем огне пока яйца не схватятся.
3. Когда яйца схватились переворачиваем тортилью на сковороде, выкладываем на одну из сторон сыр и колечки помидора, складываем пополам и обжариваем с двух сторон до хрустящей корочки

# ОБЕД

Ккал-430 Б-26 Ж-25 У-28

## Макароны с куриной грудкой

- Макароны 80гр (в сухом виде) или 160гр готовые
- Куриная грудка 100гр (в сыром) или 70гр готовые
- Сливочное масло 10гр (для прожарки мяса)
- Авокадо 50гр
- Огурцы и помидоры



1. Куриную грудку отбиваем, солим, добавляем копченую паприку + сушеный чеснок.
2. Смазываем небольшим количеством сливочного масла сковороду и обжариваем до красивой золотистой корочки.
3. Заворачиваем в фольгу и запекаем в духовке до готовности
4. Отвариваем макароны
5. Выкладываем на тарелку макароны, грудку, нарезаем авокадо(солим) и огурцы с помидорами



## ПЕРЕКУС

Ккал-260 Б-12 Ж-8 У-38

### Йогурт с чиа

- Питьевой йогурт без сахара 250гр – 1шт.
- Семена чиа – 1ст.л.
- Яблоко/груша/банан – 1шт.



В йогурт засыпать семена чиа, взболтать/перемешать, дать семенам немного набухнуть (2–3 мин), добавить фрукт на выбор

## УЖИН

Ккал-370 Б-22 Ж-30 У-12

### Салат с тунцом

- Тунец в собственном соку 120гр.
- Яйцо – 1шт.
- Оливковое масло – 1ч.л.
- Салат айсберг.
- Огурец 1/2 шт.
- Черри – 6шт.
- Авокадо – половинка.
- Соль, перец по вкусу.



Сварить яйцо, слить воду с тунца, нарезать оставшиеся ингредиенты и перемешать.

# 2 РАЦИОН НА ДЕНЬ

Б-83 | Ж-81 | У-88  
1409ккал

## ЗАВТРАК

Ккал-379 Б-13 Ж-16 У-48

### Овсяноблин

- Овсяные хлопья долгой варки (в сухом виде) 30гр.
- Яйцо – 1шт.
- Оливковое масло – 1 ч.л.
- Банан(средний 15-18см) –1шт.
- Арахисовая паста (без сахара) – 1ст.л (10гр)



1. В миске смешиваем хлопья геркулес и яйцо, хорошенько взбиваем до однородности.
2. На разогретую с маслом сковороду выливаем нашу смесь, жарим под крышкой на среднем огне с двух сторон.
3. Выкладываем овсяноблин на тарелку, смазываем арахисовой пастой и на одну половину выкладываем нарезанный банан – складываем блин пополам.



# ОБЕД

Ккал-420 Б-40 Ж-27 У-1

## Куриные рулетики

- Куриная грудка 150гр (в сыром виде).
- Моцарелла 30гр
- Сливочное масло 10гр
- Оливковое масло 1ст.л – 10гр
- Свежая зелень (укроп, петрушка)



1. Куриное филе разрезаем для 2-ух рулетов и слегка отбиваем,
2. Сыр нарезаем на небольшие ломтики и кладем во внутрь филе вместе со сливочным маслом(по 5гр в каждый рулетик) и зеленью.
3. Сворачиваем рулетики, чтобы они не разваливались скрепляем зубочистками и связываем ниткой
4. Обжариваем на сковороде до румяной корочки пару минут с обеих сторон, затем отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 15-20 мин до готовности

# ПЕРЕКУС

Ккал-260 Б-8 Ж-12 У-30

## Сладкие хлебцы

- Хлебцы круглые (в идеале дк.Кернер) – 2шт
- Банан(средний 15–18см)– 1шт
- Арахисовая паста (без сахара) – 1ч. ложка



На хлебцы намазываем арахисовую пасту и кладем нарезанный банан

# УЖИН

Ккал-350 Б-22 Ж-26 У-9

## Салат с моцареллой

- Моцарелла 30–40гр
- Помидорки черри 5–6шт или помидор – 1шт
- Тыквенные семечки 30гр
- Яйцо 1шт



Отварить яйцо, нарезать все ингредиенты, добавить сыр, тыквенные семечки, подсолить по вкусу



# 3 РАЦИОН НА ДЕНЬ

Б-86 | Ж-70 | У-129  
1430ккал

## ЗАВТРАК

Ккал-390 Б-14 Ж-19 У-47

### Гречневая каша

- Гречка (в сух. виде 60-70гр) отварная 120 - 130гр.
- Миндальное молоко(без сахара) - 100мл.
- Твердый сыр - 20гр.
- Авокадо-1/4.
- Черри 4-5 шт



1. Гречку отварить добавить 100мл фундучного/миндального молока, сверху натереть сыр.
2. Авокадо нарезать, подсолить и добавить помидорки черри

# ОБЕД

Ккал-450 Б-30 Ж-20 У-41

## Булгур с курицей и грибами

- Булгур (в сух. виде) – 50гр, вареный 180гр
- Куриное филе (в сыром) – 100гр/в готовом – 70гр
- Шампиньоны – 100гр
- Оливковое/кокосовое масло 10–15гр
- Овощи (огурцы/помидоры)



1. Обжариваем на сковороде шампиньоны и курицу, можно добавить соль перец по вкусу и 1ст.л соевого соуса.

2. Отвариваем булгур до готовности.

3. Выкладываем на тарелку булгур мясо с грибами, нарезаем овощи



## ПЕРЕКУС

Ккал-380 Б-17 Ж-22 У-35

### Тосты с авокадо и яйцом

- 2 ломтика черного/бездрожжевого или цельнозернового хлеба или хлебцы dr.Korner гречневые.
- Яйца – 2шт.
- Авокадо 40–50гр.
- Свежие овощи в прикуску



1. Хлеб обжариваем на сухой сковороде для хруста
2. 2 яйца обжариваем (глазунья)
3. Разминаем вилкой авокадо, добавляем соль, приправы по вкусу
4. На тосты выкладываем авокадо и яйца

## УЖИН

Ккал-210 Б-25 Ж-9 У-6

### Легкий белковый салат

- Куриная грудка отварная – 50гр (в сыром виде 80–90гр)
- Сметана (любой жирности) – 1 ст.ложка.
- Зеленый горошек(консерва) – 2ст.ложки.
- Огурец



1. Курицу отварить, разделить на волокна,
2. Огурец нарезать, добавить горошек и заправить сметаной.

# 4 РАЦИОН НА ДЕНЬ

Б-79 | Ж-79 | У-127  
1440ккал

## ЗАВТРАК

Ккал-440 Б-17 Ж-12 У-65

Рисовая каша с  
ягодами + яйца

- Рис (в сух. виде 70–80 гр), если отварная 100–120гр.
- Миндальное молоко(без сахара) – 150мл.
- Подсластитель FitParad номер 7(зеленый)/ эритрит.
- Ягоды замороженные или банан 1/2.
- Яйца– 2шт.



1. 2 яйца сварить, разрезать пополам, посолить
2. Рис отварить в воде, добавить 150мл. миндального/фундучного молока.
3. Для сладости добавить подсластитель.
4. Добавить размороженные ягоды/банан.



# ОБЕД

Ккал-380 Б-25 Ж-25 У-34

## Котлетки из индейки/курицы с цукини

- Фарш индейка/курица 80гр.
- Яйцо-1шт.
- Кабачок/цукини – 1/2шт.
- Мука рисовая/овсяная – 40гр.
- Оливковое масло – 1ст.ложка.
- Свежие овощи для салата.



1. Кабачки натереть на крупной терке, отжать, чтобы не было лишней влаги.
2. К фаршу добавить рисовую муку, тертый цукини/кабачок, яйцо хорошо перемешать.
3. Добавить соль перец и зелень по вкусу.
4. Сформировать котлетки, жарить на небольшом кол-ве масла под крышкой.
5. Довести до готовности на среднем огне.
5. Нарезать овощи.

# ПЕРЕКУС

Ккал-250 Б-15 Ж-12 У-16

## Хлебцы с рыбкой

- Хлебцы круглые (в идеале дк. Кернер) – 2шт.
- Семга/форель слабосол- 50гр.
- Творожный сыр – 20гр.
- Огурец



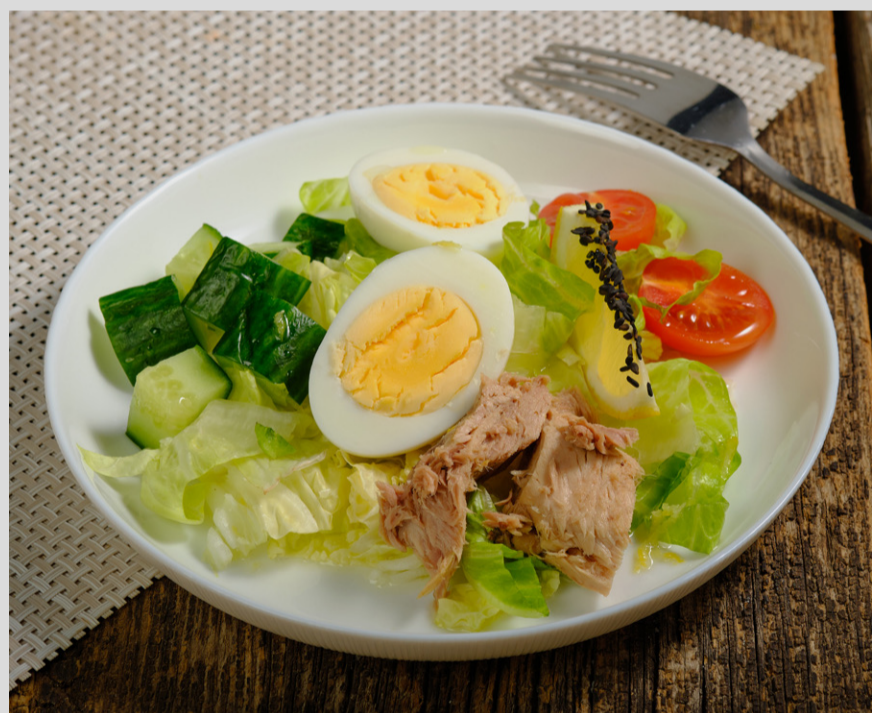
На хлебцы намазываем творожный сыр, наверх кладем нарезанный огурец и рыбку

# УЖИН

Ккал-370 Б-22 Ж-30 У-12

## Салат с тунцом

- Тунец консерва в собственном соку 120гр.
- Яйцо – 1шт.
- Оливковое масло 1ч.ложка
- Салат айсберг.
- Огурец.
- Помидорки черри.
- Авокадо 1/2 от целого.
- Соль перец по вкусу.



1. Сварить яйцо, нарезать для салата.
2. Нарезать все овощи заправить маслом, добавить специи соль перец по вкусу.
3. Собрать все ингредиенты, слить лишнюю воду с тунца и добавить в салат пол банки.



# 5 РАЦИОН НА ДЕНЬ

Б-96 | Ж-79 | У-98  
1460ккал

## ЗАВТРАК

Ккал-494 Б-30 Ж-30 У-30

### Ленивый хачапури

- Творог 100гр.
- Сыр сулгуни 30гр.
- Рисовая мука 30гр.
- Зелень: петрушка, укроп.
- Яйцо 1шт.
- Оливковое масло  
1ст.ложка.



1. Переложить творог в миску и взбить блендером.
2. Сыр сулгуни натереть на крупной терке и вмешать в творог, добавить мелко порезанную зелень, яйцо. муку и оливковое масло.
3. Тщательно все размешать в тесто
4. Нагреть сковороду и убавить на средний огонь, выложить тесто и жарить под крышкой 5 минут с каждой стороны.

# ОБЕД

Ккал-406 Б-19 Ж-14 У-53

## Поке с рисом и семгой

- Рис (в сухом) 60гр, отварного 120гр.
- Семга/форель слабосол – 100гр.
- Авокадо 1/4 (30гр).
- Огурец 1/2 часть.
- Чукка 30гр.
- Соевый соус – 2 ст.л.



1. Отварить рис.
2. Нарезать рыбу кубиками.
3. Нарезать авокадо, огурец
4. Собрать боул выкладываем рис, приправит соевым соусом, сверху выкладываем чукку, авокадо, огурец и рыбку



## ПЕРЕКУС

Ккал-350 Б-22 Ж-26 У-9

### Моцарелла с помидорами

- Моцарелла 30-40гр.
- Помидорки черри 5-6шт или помидор – 1шт.
- Тыквенные семечки – 30гр
- Яйцо 1шт.



1. Отварить яйцо,
2. Нарезать все ингредиенты, добавить сыр, тыквенные семечки, подсолить по вкусу

## УЖИН

Ккал-350 Б-22 Ж-26 У-9

### Легкий белковый салат

- Куриная грудка отварная –50гр (в сыром виде 80-90 гр).
- Сметана (любой жирности) – 1 ст.ложка.
- Зеленый горошек (консерва) – 2ст.ложки.
- Огурец – 1шт.



Курицу отварить, разделить на волокна, огурец нарезать, добавить горошек и заправить сметаной