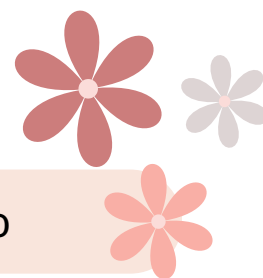


МЕНЮ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАМ



на неделю с рецептами, БЖУ и калорийностью

ПОНЕДЕЛЬНИК

- Завтрак: Овсянка с бананом и семенами льна
- Перекус: Яблоко с миндальной пастой
- Обед: Тушеная индейка с гречкой и салатом
- Полдник: Йогурт с орехами
- Ужин: Запеченный лосось с картофельным пюре и брокколи

ВТОРНИК

- Завтрак: Смузи с бананом и хурмой
- Перекус: Груша и грецкие орехи
- Обед: Овощной суп с ржаным хлебом
- Полдник: Сухофрукты и сыр
- Ужин: Куриное филе с киноа и кабачками

СРЕДА

- Завтрак: Омлет с зеленью и цельнозерновой хлеб
- Перекус: Банан
- Обед: Борщ без капусты (на курином бульоне)
- Полдник: Творог с ложкой меда
- Ужин: Запеченная треска с рисом и тушеными овощами

ЧЕТВЕРГ

- Завтрак: Гречневая каша с молоком
- Перекус: Запеченное яблоко с корицей
- Обед: Тушеная индейка с картофельным пюре и морковью
- Полдник: Ряженка (150 мл)
- Ужин: Куриное филе с гречкой и салатом из огурцов

ПЯТНИЦА

- Завтрак: Овсяноблин с творогом
- Перекус: Груша и стакан кефира (150 мл)
- Обед: Суп-пюре из тыквы с сухариками
- Полдник: Орехи и сухофрукты (горсть)
- Ужин: Рыбные котлеты с тушеными овощами

СУББОТА

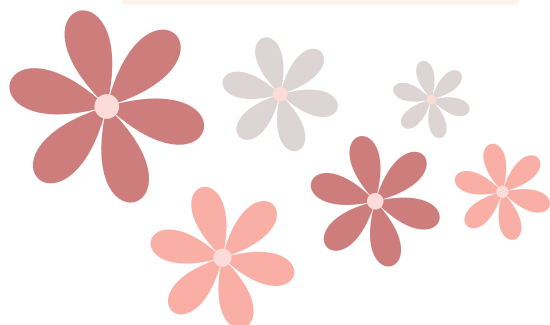
- Завтрак: Манная каша с кусочками яблока
- Перекус: Банан и стакан ряженки (150 мл)
- Обед: Куриный суп с лапшой и овощами
- Полдник: Творог с кусочками груши (100 г)
- Ужин: Запеченная рыба с картофельным пюре и салатом из огурцов

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- Завтрак: Овсянка с изюмом и орехами
- Перекус: Яблоко и стакан кефира (150 мл)
- Обед: Тушеная индейка с рисом и овощами
- Полдник: Несладкий йогурт (150 мл) и несколько фиников
- Ужин: Овощное рагу с курицей и картофелем

ПОМЕТКИ:

Blank lined area for notes.



РЕЦЕПТЫ

Овсянка с бананом и семенами льна

1. Залейте 50 г овсянки 200 мл кипятка, дайте настояться 5 минут.
2. Добавьте 1 ч.л. семян льна, нарезанный банан и 1 ч.л. меда.

Белки: 6 г, Жиры: 5 г, Углеводы: 40 г, Калории: 220.

Яблоко с миндальной пастой

1. Нарезьте 1 яблоко.
2. Подавайте с 1 ст.л. миндальной пасты.

Белки: 3 г, Жиры: 8 г, Углеводы: 22 г, Калории: 160.

Тушеная индейка с гречкой и салатом

1. Отварите 50 г гречки.
2. Обжарьте 100 г индейки с луком и морковью, добавив немного воды.
3. Смешайте нарезанные огурцы и зелень для салата.

Белки: 25 г, Жиры: 5 г, Углеводы: 35 г, Калории: 300.

Запеченный лосось с картофельным пюре и брокколи

1. Запеките 100 г лосося с лимонным соком и специями.
2. Отварите 150 г картофеля и сделайте пюре с небольшим количеством молока.
3. Брокколи (100 г) отварите на пару.

Белки: 25 г, Жиры: 10 г, Углеводы: 30 г, Калории: 330.

РЕЦЕПТЫ

Смузи с бананом и хурмой

1. В блендере смешайте 1 банан, 1 хурму, 150 мл кефира и 1 ст.л. овсяных хлопьев.

Белки: 5 г, Жиры: 3 г, Углеводы: 45 г, Калории: 200.

Овощной суп с ржаным хлебом

1. Отварите картофель, морковь, кабачки в 500 мл воды с зеленью.

Белки: 4 г, Жиры: 3 г, Углеводы: 30 г, Калории: 170.

Куриное филе с киноа и кабачками

1. Обжарьте 100 г курицы с чесноком.

2. Отварите 50 г киноа.

3. Потушите кабачки (150 г) с небольшим количеством оливкового масла.

Белки: 26 г, Жиры: 7 г, Углеводы: 25 г, Калории: 280.

Омлет с зеленью

1. Взбейте 2 яйца с щепоткой соли.

2. Обжарьте омлет на сковороде с антипригарным покрытием или небольшим количеством масла.

3. Посыпьте мелко нарезанным укропом и петрушкой.

Белки: 14 г, Жиры: 8 г, Углеводы: 15 г, Калории: 200.

РЕЦЕПТЫ

Борщ без капусты (на курином бульоне)

1. Сварите бульон из 200 г куриного филе.
2. Добавьте натертую свеклу, морковь, картофель и лук.
3. Варите до мягкости овощей, добавьте зелень и подайте с ложкой сметаны.

Белки: 15 г, Жиры: 7 г, Углеводы: 20 г, Калории: 180.

Запеченная треска с рисом и тушеными овощами

1. Замаринуйте 100 г трески в лимонном соке и специях.
2. Запеките в духовке 20 минут при 180°C.
3. Сварите 50 г риса.
4. Потушите на сковороде морковь и кабачок.

Белки: 25 г, Жиры: 5 г, Углеводы: 30 г, Калории: 270.

Запеченное яблоко с корицей

1. Удалите сердцевину у яблока, посыпьте корицей.
2. Запекайте в духовке 20 минут при 180°C.

Белки: 0 г, Жиры: 0 г, Углеводы: 20 г, Калории: 80.

Тушеная индейка с картофельным пюре и морковью

1. Потушите 100 г индейки с луком и морковью.
2. Сварите 150 г картофеля и сделайте пюре с небольшим количеством молока.

Белки: 20 г, Жиры: 6 г, Углеводы: 30 г, Калории: 260.

РЕЦЕПТЫ

Овсяноблин с творогом

1. Взбейте 1 яйцо с 2 ст.л. овсяных хлопьев и щепоткой соли.
2. Обжарьте на сковороде.
3. Начините 50 г творога.

Белки: 12 г, Жиры: 5 г, Углеводы: 20 г, Калории: 180.

Суп-пюре из тыквы с сухариками

1. Отварите 200 г тыквы с картофелем и луком.
 2. Измельчите блендером до кремовой консистенции.
 3. Добавьте сухарики из цельнозернового хлеба.
- Белки: 5 г, Жиры: 3 г, Углеводы: 25 г, Калории: 150.

Куриный суп с лапшой и овощами

1. Сварите бульон из 100 г куриного филе.
 2. Добавьте картофель, морковь, лук, немного лапши.
 3. Варите до готовности, посыпьте свежей зеленью.
- Белки: 15 г, Жиры: 5 г, Углеводы: 25 г, Калории: 200.

Запеченная рыба с картофельным пюре и салатом из огурцов

1. Замаринуйте 100 г хека в лимонном соке и специях, запекайте в духовке 20 минут.
 2. Сварите 150 г картофеля, сделайте пюре с небольшим количеством молока.
 3. Нарезьте огурцы и заправьте их небольшим количеством оливкового масла.
- Белки: 25 г, Жиры: 6 г, Углеводы: 30 г, Калории: 250.