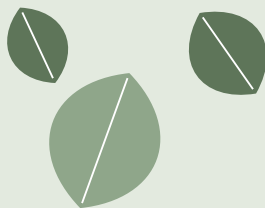


ХУДЕЕМ ВКУСНО ЗА 21 ДЕНЬ · МЕТОД ЛЕНЫ ЛАЙТ



План *на 21 день*

Каждый день расписан, сладкое каждый день
что есть, сколько и когда, всё уже посчитано

Вкусно, просто и без запретов

Как устроен план

Здесь 21 день, и каждый уже расписан: завтрак, перекус, обед, сладкое и ужин. Вам не нужно думать, что приготовить, и не нужно ничего считать, все калории посчитаны за вас.

Сладкое здесь стоит в меню каждый день, и это не поблажка, а часть метода. Когда десерт запланирован, его не хочется съесть тайком вечером на нервах, а значит, нет и срывов.

Многие блюда готовятся сразу на несколько порций, поэтому суп или котлеты повторяются по два-три дня подряд. Так вы стоите у плиты в разы реже. В начале каждой недели есть подсказка, что приготовить заранее, а списки продуктов лежат в отдельном файле.

Рядом с каждым блюдом написано, где лежит его рецепт: Рецепты, стр. 12 значит файл «База рецептов», страница 12. Десерты лежат в файле «Десерты без сахара».

Начать можно в любой день недели. День 1 это просто ваш первый день.

Меню рассчитано на одного человека. Если готовите на семью, просто увеличьте продукты в списке. Близкие едят то же самое и, скорее всего, даже не заметят, что это «правильное питание».

Ваш вариант меню

Калорийность дня в плане около 1300-1600 ккал. Кому-то этого как раз достаточно, а кому-то мало, это зависит от роста, веса и того, сколько вы двигаетесь. Поэтому один раз, в самом начале, узнайте свою норму в калькуляторе на странице «Начни здесь». Это займёт пару минут, и больше считать ничего не придётся.

Лайт	норма до 1550 ккал	едите ровно по плану
Лайт+	норма 1550-1750 ккал	плюс 1 добавка в день
Лайт++	норма больше 1750 ккал	плюс 2 добавки в день

Добавки, по 150-200 ккал

Добавку можно съесть в любой приём пищи или отдельно, когда чувствуете голод.

- Бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе
- стакан кефира 1% и банан
- 2 варёных яйца
- 100 г творога 5% с ягодами
- Горсть грецких орехов, около 25 г
- Ещё одна порция гарнира к обеду или ужину: гречка, рис или картофель

Если чувствуете сильный голод, лучше добавьте порцию, чем терпите. Голод почти всегда заканчивается срывом. А если у вас есть заболевания, связанные с питанием, или вы ждёте ребёнка, обсудите рацион с врачом.

Пять правил метода

Меню работает, когда соблюдаются эти пять простых вещей. Они важнее, чем идеально выполненный день.

- 1 Не пропускайте приёмы пищи.** Пропущенный обед почти всегда превращается в съеденное вечером печенье. Пять раз в день немного лучше, чем два раза много.
- 2 Сладкое по плану, а не по настроению.** Десерт стоит в меню днём, в полдник. Съешьте его спокойно и с удовольствием, тогда вечером его не захочется.
- 3 Белок в каждом приёме.** Яйца, творог, курица, рыба или йогурт держат сытость на несколько часов. Именно поэтому в этом меню вам не придётся ходить голодной.
- 4 Вода и сон.** Полтора-два литра воды в день и сон хотя бы семь часов. Когда мы не высыпаемся, есть хочется заметно больше, и бороться с этим силой воли бесполезно.
- 5 Срыв не отменяет план.** Если съели лишнее, просто продолжайте со следующего приёма пищи. Не нужно «отрабатывать», голодать или начинать заново с понедельника. Подробнее об этом в файле «Психология без срывов».

Замеры

В день 1, 7, 14 и 21 взвешивайтесь утром натощак и снимайте мерки талии и бёдер, всё записывайте в «Дневник замеров». Весы между этими днями лучше не трогать: вес за день гуляет на 1-2 кг из-за воды, и это только сбивает с толку.

Мягкий старт

Самая простая неделя. Знакомые блюда, минимум новых продуктов и ни одного сложного рецепта, чтобы просто почувствовать, как это, когда худеешь вкусно и без запретов.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ЗАРАНЕЕ

Накануне дня 1: творожная запеканка с бананом, куриный суп с овощами и зеленью, куриные котлеты с кабачком и шоколадный мусс.

Вечером дня 2: положите 2 банана кружочками в морозилку, из них в дни 3 и 4 будет мороженое.

Вечером дня 4: курица с овощами на одном противне и запечённые яблоки с творогом.

День 1

около 1380 ккал

ЗАВТРАК	Творожная запеканка с бананом Рецепты, стр. 12
ПЕРЕКУС	Яблоко и горсть грецких орехов
ОБЕД	Куриный суп с овощами и зеленью Рецепты, стр. 19 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе
СЛАДКОЕ	Шоколадный мусс из творога и банана Десерты, стр. 5
УЖИН	Куриные котлеты с кабачком Рецепты, стр. 34 + гречка, 150 г в готовом виде

День 2

около 1450 ккал

ЗАВТРАК	Ленивая овсянка в банке с яблоком и корицей Рецепты, стр. 8
ПЕРЕКУС	Груша и кусочек сыра
ОБЕД	Куриный суп с овощами и зеленью Рецепты, стр. 19 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе
СЛАДКОЕ	Шоколадный мусс из творога и банана Десерты, стр. 5
УЖИН	Куриные котлеты с кабачком Рецепты, стр. 34 + отварной картофель, 2 штуки

День 3

около 1390 ккал

ЗАВТРАК	Творожная запеканка с бананом Рецепты, стр. 12
ПЕРЕКУС	Стакан кефира и банан
ОБЕД	Куриный суп с овощами и зеленью Рецепты, стр. 19 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе
СЛАДКОЕ	Банановое мороженое с какао Десерты, стр. 4
УЖИН	Салат с тунцом, яйцом и фасолью Рецепты, стр. 35 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе

День 4

около 1360 ккал

ЗАВТРАК	Творожная запеканка с бананом Рецепты, стр. 12
ПЕРЕКУС	Яблоко и горсть грецких орехов
ОБЕД	Куриный суп с овощами и зеленью Рецепты, стр. 19 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе
СЛАДКОЕ	Банановое мороженое с какао Десерты, стр. 4
УЖИН	Салат с тунцом, яйцом и фасолью Рецепты, стр. 35 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе

День 5

около 1500 ккал

ЗАВТРАК	Творожная запеканка с бананом Рецепты, стр. 12
ПЕРЕКУС	Банан и чайная ложка арахисовой пасты
ОБЕД	Курица с овощами на одном противне Рецепты, стр. 22 + салат из огурцов и помидоров с ложкой масла
СЛАДКОЕ	Запечённые яблоки с творогом и корицей Десерты, стр. 7
УЖИН	Куриные котлеты с кабачком Рецепты, стр. 34 + гречка, 150 г в готовом виде

День 6

около 1600 ккал

ЗАВТРАК	Шакшука с болгарским перцем Рецепты, стр. 9
ПЕРЕКУС	Творог с ягодами
ОБЕД	Курица с овощами на одном противне Рецепты, стр. 22 + салат из огурцов и помидоров с ложкой масла
СЛАДКОЕ	Запечённые яблоки с творогом и корицей Десерты, стр. 7
УЖИН	Куриные котлеты с кабачком Рецепты, стр. 34 + отварной картофель, 2 штуки

День 7

около 1440 ккал

ЗАВТРАК	Шакшука с болгарским перцем Рецепты, стр. 9
ПЕРЕКУС	Бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе
ОБЕД	Курица с овощами на одном противне Рецепты, стр. 22 + салат из огурцов и помидоров с ложкой масла
СЛАДКОЕ	Запечённые яблоки с творогом и корицей Десерты, стр. 7
УЖИН	Омлет-рулет с сыром и зеленью Рецепты, стр. 40 + салат из огурцов и помидоров с ложкой масла

Уютная

Неделя тыквы, супов и тёплых десертов. Всё сытное, домашнее и такое, что хочется есть медленно, а не перехватывать на бегу.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ЗАРАНЕЕ

- Накануне дня 8:** пшённая каша с тыквой, чечевичный суп-пюре с морковью, овощное рагу с курицей и тыквенный пудинг.
- Вечером дня 9:** замаринуйте куриные шашлычки в йогурте, запечёте их в день 10.
- Вечером дня 11:** гречка по-купечески с индейкой и груши, запечённые с корицей и орехами.
- Вечером дня 13:** конфеты из фиников и орехов. Их хватит на день 14 и ещё на два дня третьей недели, в холодильнике они спокойно стоят неделю.

День 8

около 1330 ккал

ЗАВТРАК	Пшённая каша с тыквой Рецепты, стр. 13
ПЕРЕКУС	Яблоко и горсть грецких орехов
ОБЕД	Чечевичный суп-пюре с морковью Рецепты, стр. 20 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе
СЛАДКОЕ	Тыквенный пудинг с корицей Десерты, стр. 17
УЖИН	Овощное рагу с курицей Рецепты, стр. 36 + гречка, 150 г в готовом виде

День 9

около 1350 ккал

ЗАВТРАК	Смузи-боул с ягодами и овсянкой Рецепты, стр. 15
ПЕРЕКУС	Творог с ягодами
ОБЕД	Чечевичный суп-пюре с морковью Рецепты, стр. 20 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе
СЛАДКОЕ	Тыквенный пудинг с корицей Десерты, стр. 17
УЖИН	Овощное рагу с курицей Рецепты, стр. 36 + отварной картофель, 2 штуки

День 10

около 1440 ккал

ЗАВТРАК	Пшённая каша с тыквой Рецепты, стр. 13
ПЕРЕКУС	Груша и кусочек сыра
ОБЕД	Чечевичный суп-пюре с морковью Рецепты, стр. 20 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе
СЛАДКОЕ	Тыквенный пудинг с корицей Десерты, стр. 17
УЖИН	Куриные шашлычки в йогурте Рецепты, стр. 42 + рис, 150 г в готовом виде

День 11

около 1460 ккал

ЗАВТРАК	Пшённая каша с тыквой Рецепты, стр. 13
ПЕРЕКУС	Стакан кефира и банан
ОБЕД	Чечевичный суп-пюре с морковью Рецепты, стр. 20 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе
СЛАДКОЕ	Тыквенный пудинг с корицей Десерты, стр. 17
УЖИН	Куриные шашлычки в йогурте Рецепты, стр. 42 + гречка, 150 г в готовом виде

День 12

около 1460 ккал

ЗАВТРАК	Тост с творожным сыром, огурцом и яйцом Рецепты, стр. 10
ПЕРЕКУС	Банан и чайная ложка арахисовой пасты
ОБЕД	Гречка по-купечески с индейкой Рецепты, стр. 23 + салат из огурцов и помидоров с ложкой масла
СЛАДКОЕ	Груши, запечённые с корицей и орехами Десерты, стр. 16
УЖИН	Овощное рагу с курицей Рецепты, стр. 36 + гречка, 150 г в готовом виде

День 13

около 1620 ккал

ЗАВТРАК	Кабачковые оладьи с йогуртовым соусом Рецепты, стр. 16
ПЕРЕКУС	Творог с ягодами
ОБЕД	Гречка по-купечески с индейкой Рецепты, стр. 23 + салат из огурцов и помидоров с ложкой масла
СЛАДКОЕ	Груши, запечённые с корицей и орехами Десерты, стр. 16
УЖИН	Куриные шашлычки в йогурте Рецепты, стр. 42 + рис, 150 г в готовом виде

День 14

около 1540 ккал

ЗАВТРАК	Кабачковые оладьи с йогуртовым соусом Рецепты, стр. 16
ПЕРЕКУС	Яблоко и горсть грецких орехов
ОБЕД	Гречка по-купечески с индейкой Рецепты, стр. 23 + салат из огурцов и помидоров с ложкой масла
СЛАДКОЕ	Творожное суфле в кружке за 3 минуты Десерты, стр. 13
УЖИН	Тёплый салат с печёной свёклой и брынзой Рецепты, стр. 41 + ломтик цельнозернового хлеба

Быстрая

Неделя для самых загруженных дней. Почти всё готовится за 10-20 минут или заранее, одним заходом, а в будни остаётся только разогреть.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ЗАРАНЕЕ

Накануне дня 15: рыбные котлеты из минтая, куриные фрикадельки в бульоне с овощами и шоколадный чизкейк из йогурта, ему нужна ночь в холодильнике.

Вечером дней 14 и 15: соберите ленивую овсянку в банке на утро, это пять минут.

Конфеты из фиников остались со второй недели, они нужны в дни 19 и 20.

День 15

около 1310 ккал

ЗАВТРАК	Ленивая овсянка в банке с яблоком и корицей Рецепты, стр. 8
ПЕРЕКУС	Банан и чайная ложка арахисовой пасты
ОБЕД	Рыбные котлеты из минтая Рецепты, стр. 27 + отварной картофель, 2 штуки
СЛАДКОЕ	Шоколадный чизкейк из йогурта Десерты, стр. 3
УЖИН	Куриные фрикадельки в бульоне с овощами Рецепты, стр. 45 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе

День 16

около 1340 ккал

ЗАВТРАК	Ленивая овсянка в банке с яблоком и корицей Рецепты, стр. 8
ПЕРЕКУС	Яблоко и горсть грецких орехов
ОБЕД	Рыбные котлеты из минтая Рецепты, стр. 27 + гречка, 150 г в готовом виде
СЛАДКОЕ	Шоколадный чизкейк из йогурта Десерты, стр. 3
УЖИН	Куриные фрикадельки в бульоне с овощами Рецепты, стр. 45 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе

День 17

около 1600 ккал

ЗАВТРАК	Овсяноблин с сыром и ветчиной Рецепты, стр. 11
ПЕРЕКУС	Стакан кефира и банан
ОБЕД	Гречневый боул с курицей и свежими овощами Рецепты, стр. 30 + салат из огурцов и помидоров с ложкой масла
СЛАДКОЕ	Шоколадный чизкейк из йогурта Десерты, стр. 3
УЖИН	Куриные фрикадельки в бульоне с овощами Рецепты, стр. 45 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе

День 18

около 1520 ккал

ЗАВТРАК	Сырники в духовке без муки Рецепты, стр. 7
ПЕРЕКУС	Груша и кусочек сыра
ОБЕД	Гречневый боул с курицей и свежими овощами Рецепты, стр. 30 + салат из огурцов и помидоров с ложкой масла
СЛАДКОЕ	Шоколадный чизкейк из йогурта Десерты, стр. 3
УЖИН	Куриные фрикадельки в бульоне с овощами Рецепты, стр. 45 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе

День 19

около 1530 ккал

ЗАВТРАК	Сырники в духовке без муки Рецепты, стр. 7
ПЕРЕКУС	Бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе
ОБЕД	Рыбные котлеты из минтая Рецепты, стр. 27 + отварной картофель, 2 штуки
СЛАДКОЕ	Конфеты из фиников и орехов с какао Десерты, стр. 8
УЖИН	Салат с тунцом, яйцом и фасолью Рецепты, стр. 35 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе

День 20

около 1570 ккал

ЗАВТРАК	Скрамбл с грибами и сыром Рецепты, стр. 14
ПЕРЕКУС	Творог с ягодами
ОБЕД	Рыбные котлеты из минтая Рецепты, стр. 27 + гречка, 150 г в готовом виде
СЛАДКОЕ	Конфеты из фиников и орехов с какао Десерты, стр. 8
УЖИН	Салат с тунцом, яйцом и фасолью Рецепты, стр. 35 + бутерброд с сыром на цельнозерновом хлебе

День 21

около 1530 ккал

ЗАВТРАК	Омлет с помидорами и шпинатом Рецепты, стр. 6
ПЕРЕКУС	Яблоко и горсть грецких орехов
ОБЕД	Паста с курицей и брокколи в сливочно-йогуртовом соусе Рецепты, стр. 26 + салат из огурцов и помидоров с ложкой масла
СЛАДКОЕ	Творожное суфле в кружке за 3 минуты Десерты, стр. 13
УЖИН	Брокколи и цветная капуста, запечённые с сыром Рецепты, стр. 44 + ломтик цельнозернового хлеба

После 21 дня

Поздравляю, вы прошли весь план! Сделайте последние замеры, сравните их с первым днём и обязательно похвалите себя, даже если результат меньше, чем хотелось. Три недели без запретов и срывов это уже совсем другие привычки, чем были в начале.

Дальше можно просто повторять любимые недели или собирать свои дни из базы рецептов по тому же принципу: белок в каждом приёме, сладкое днём по плану, ужин не позже чем за 2-3 часа до сна.

Не старайтесь пройти план идеально. Если в какой-то день захотелось пиццы, съешьте её с удовольствием, а со следующего приёма пищи возвращайтесь к меню, ничего не сломалось.

Ваша Лена