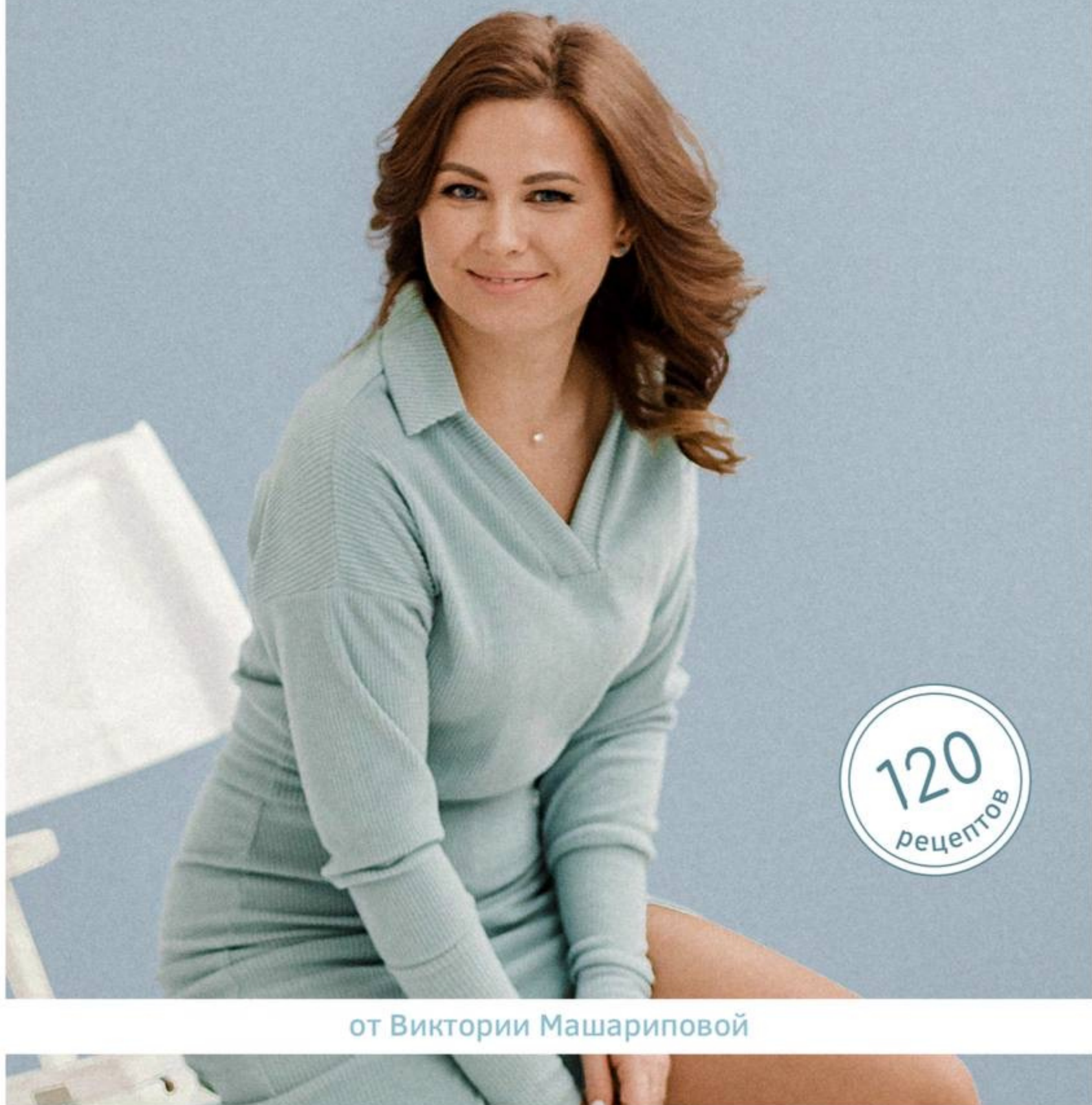


ЗАВТРАКИ ОБЕДЫ ПЕРЕКУСЫ УЖИНЫ

КОНСТРУКТОР

сбалансированного рациона



120
рецептов

от Виктории Машариновой

Как пользоваться конструктором питания?

В конструкторе питания **120 вкусных и полезных рецептов**, проверенных мной. Я лично их готовила. Сюда попали самые-самые.

Я хочу, чтобы вы поняли:

можно худеть и при этом питаться вкусно, а не давиться едой, которая вам не нравится. Поэтому у вас всегда есть возможность готовить именно то, что вам нравится.

Заходите в раздел с завтраками и выбираете любой из 30. Затем в перекусы, обеды, ужины. Каждый день вы можете чередовать или готовить сразу на несколько дней. Для вашего удобства большинство разделов кликабельны.

Чтобы вы не листали все 100 страниц вперед-назад, вы можете нажать на кнопку «К содержанию», а там выбрать рецепт, который вам нужен. Названия рецептов тоже кликабельны. Попробуйте нажать на один из них – вы перейдете к описанию блюда.

Фотографии к каждому блюду сделаны лично мной, чтобы вы имели представление, что должно получиться в итоге.

Обратите внимание, что на каждый рецепт посчитано КБЖУ и указано, на сколько порций оно рассчитано: порция указана в граммах, которую вы должны строго соблюдать, чтобы добиться результата. Это тоже сделано для вашего удобства.

Например, кто не хочет заморачиваться с подсчетами КБЖУ, просто соблюдайте размеры порции, которые указаны в блюдах (обязательно купите весы и все взвешивайте, так как “на глаз” не считается).

Завтраки

1. Боул со скрэмблем и гречкой.....	9
2. Блинчики из кабачка со сливочной начинкой.....	11
3. Бургеры.....	13
4. Вафли из брокколи.....	15
5. Глазунья со шпинатом, томатами и моцареллой.....	17
6. Запечённый омлет с грибами.....	19
7. Ленивая пицца из лаваша.....	21
8. Оладушки с сыром и зеленым луком.....	23
9. Оладушки овсяные с глазуньей, красной рыбой и авокадо.....	25
10. Сырные блинчики.....	27
11. Сырные чебуреки.....	29
12. Самса.....	31
13. Тост с омлетом, авокадо и голландским соусом.....	33
14. Тосты с тунцом.....	35
15. Хачапури по-аджарски.....	37

Сладкие завтраки

16. Банановые вафли.....	39
17. Банановый пирог на сковороде.....	41
18. Блинчики с творогом и вишней.....	43
19. Бананы в кляре.....	45
20. Вареники ленивые с домашним малиновым вареньем.....	47
21. Ватрушки с творожно-ягодной начинкой.....	49
22. Кекс с шоколадом и орехами.....	51
23. Медовый торт без выпечки.....	53
24. Пирожное с ванильным кремом и клубникой.....	55
25. Сырники.....	57
26. Творожная запеканка «Чизкейк».....	59
27. Творожные кексы с клубничной начинкой.....	61
28. Цельнозерновые блинчики с заварным кремом.....	63
29. Яблочный крамбл.....	65
30. Яблочные вафли.....	67

Обеды

1. Боул с курицей терияки и гречкой.....	69
2. Боул скреветками.....	71
3. Булгур с индейкой и овощами.....	73
4. Грибной суп-пюре.....	75
5. Гречка под шубой.....	77
6. Жюльен в лаваше.....	79
7. Индейка в сливках под хрустящей корочкой.....	81
8. Картофель фри в духовке с томатным соусом.....	83
9. Котлеты с грибным соусом и гречкой.....	85
10. Куриные шашлычки с булгуром и овощами.....	87
11. Куриные голени Барбекю с рисом.....	89
12. Ленивые голубцы в томатно-сливочной заливке.....	91
13. Мясные шарики с цукини и гречкой.....	93
14. Мини-пиццы.....	95
15. Окрошка на кефире.....	97
16. Овощное рагу с фрикадельками.....	99
17. Огурцы фаршированные рисом с креветками.....	101
18. Плов.....	103
19. «Правильный» борщ.....	105
20. Паста Жюльен.....	107
21. Пицца на творожном тесте.....	109
22. Салат Оливье Лайт.....	111
23. Семга под шубой в креманках.....	113
24. Суп томатный с рыбой.....	115
25. Суп-пюре из цветной капусты.....	117
26. Суши-салат.....	119
27. Томатно-сливочный суп с куриным филе.....	121
28. Фунчоза с овощами и говядиной.....	123
29. Хрустящий картофель с овощным соусом.....	125
30. Шаурма на углях.....	127

1. Белковый блинчик с сыром и томатами.....	189
2. Бифштексы.....	191
3. Голень индейки запеченная в духовке.....	193
4. Грузинский салат.....	195
5. Запечённая скумбрия.....	197
6. Запеченный баклажан с сыром и томатами.....	199
7. Запеканка с капустой и говяжьим фаршем.....	201
8. Куриные голени в кисло-сладком соусе.....	203
9. Кабачки, фаршированные куриной грудкой и овощами.....	205
10. Куриные кармашки с грибами и сыром.....	207
11. Куриные оладушки с кабачком.....	209
12. Мраморный рулет.....	211
13. Овощная запеканка под сырной корочкой.....	213
14. Рыбные котлеты.....	215
15. Рулетики из баклажанов.....	217
16. Сосиски куриные.....	219
17. Сливочные кабачки с индейкой.....	221
18. Салат с яичными блинчиками.....	223
19. Салат с сердечками и сыром.....	225
20. Салат со стейком и медово-горчичной заправкой.....	227
21. Салат с кальмарами.....	229
22. Салат со стейком и спелой грушей.....	231
23. Салат с печенью индейки.....	233
24. Салат со шпинатом, томатами и моцареллой.....	235
25. Сочная куриная запеканка.....	237
26. Салат «Витаминный».....	239
27. Салат со свеклой и сыром.....	241
28. Скумбрия в сметанном соусе.....	243
29. Сочный шашлык с томатным соусом.....	245
30. Телячьи ребрышки тушеные с овощами.....	247

Перекусы

1. Бутерброд с домашней ветчиной.....	129
2. Горячие бутерброды.....	131
3. Кабачки в кляре с соусом.....	133
4. Кексы из кабачков.....	135
5. Огуречные роллы.....	137
6. Овсяноблин.....	139
7. Салат «Летний».....	141
8. Сырные бублики.....	143
9. Салат с капустой и кукурузой.....	145
10. Спринг-роллы.....	147
11. Тост с глазуньей, творожным сыром и огурцом.....	149
12. Тост с томатами черри и творожным сыром.....	151

Сладкие перекусы

13. Брауни на сковороде.....	153
14. Батончик кит-кат.....	155
15. Вишневое мороженое.....	157
16. Запеченая груша с творожным сыром и орехами.....	159
17. Кефирный пуддинг.....	161
18. Корзиночки с ореховой пастой и шоколадом.....	163
19. Клубничное суфле.....	165
20. Мороженое с ежевикой.....	167
21. Смузи с клубникой.....	169
22. Смузи с киви.....	171
23. Творожные оладушки.....	173
24. Тост с грушей и орехами.....	175
25. Хлебец с шоколадом и орехами.....	177
26. Шоколадный десерт со свежими ягодами.....	179
27. Шоколадно-ореховое мороженое.....	181
28. Шоколадное суфле.....	183
29. Ягодное суфле.....	185
30. Яблочный пирог без выпечки.....	187

КОНСТРУКТОР 4.0

СБАЛАНСИРОВАННОГО
РАЦИОНА

120

РЕЦЕПТОВ

завтраки

обеда

перекусы

ужины

ПРИВЫЧКИ СТРОЙНОСТИ

от Виктории Машариповой

СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться конструктором	10
Ссылки на продукты на Wildberries	12

ЗАВТРАКИ

1. Биг мак без булочки	13
2. Блинчики с сыром и зеленью	15
3. Боул с гречкой и глазуньей	17
4. Вафли картофельные с глазуньей и зеленью	19
5. Вафли с курицей и кабачком	21
6. Горячие бутерброды с курицей и сыром	23
7. Завтрак запеченный в духовке	25
8. Овсяноблин	27
9. Омлет с сыром	29
10. Паштет из тунца	31
11. Сэндвич с венскими вафлями, сыром и зеленью	33
12. Тосты с курицей	35
13. Чебуреки с сыром	37
14. Шпинатная пицца с курицей и сыром	39
15. Яйцо пашот с йогуртом, хрустящими тостами и чесночным маслом	41

СЛАДКИЕ ЗАВТРАКИ

16. Домашнее шоколадное печенье	43
17. Каша овсяная с шоколадом, арахисовой пастой и ягодами	45
18. Кокосовые вафли	47
19. Ленивый наполеон	49
20. Пирог яблочный насыпной	51
21. Пирожное морковное	53
22. Пирожное «Сникерс»	55
23. Рулет с заварным кремом	57
24. Рулет с творожным кремом и арахисовой пастой	59
25. Рулетик с творожным кремом и ягодами	61
26. Сырки творожные в шоколаде	63
27. Творожные оладушки	65
28. Чиабатта с карамелизированными яблоками и творожным сыром	67
29. Яблочное печенье	69
30. Яблочный брауни в микроволновке	71

ОБЕДЫ

1. Боул с курицей, фасолью и томатами	73
2. Бургер	75
3. Дорадо с овощами запеченная в духовке	77
4. Кальмары в соевом соусе с рисом и овощами	79
5. Киш с курицей и грибами	81
6. Крошка-картошка с лососем и корнишонами	83
7. Куриное филе в луковом кляре с овощами	85
8. Лазанья	87
9. Ленивые роллы «Филадельфия»	89
10. Отбивная из индейки	91
11. Печень говяжья в горчичном кляре	93
12. Печеночные оладьи	95
13. Пицца с тунцом	97
14. Плов	99
15. Поке с креветками	101
16. Русский обед	103
17. Рыба в лаваше	105
18. Салат с гренками	107
19. Салат с запеченным картофелем и рыбой	109
20. Салат со сливочными макаронами и сочными овощами	111
21. Скумбрия с запеченным картофелем	113
22. Солнечная паста с куриными котлетами	115
23. Стейк куриный с грибами в сливочном соусе и нежным картофельным пюре	117
24. Стейк с нежным пюре из зеленого горошка	119
25. Суп с макаронами, курицей и перепелиными яйцами	121
26. Тост с курицей	123
27. Фаршированные перчики в томатной заливке	125
28. Филе куриного бедра с овощами в сливочном соусе	127
29. Хачапури с кабачком	129
30. Шурпа с говядиной	131

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕКУСЫ

1. Булочки	133
2. Бутерброд с домашним хлебом за 5 минут	135
3. Ветчина домашняя	137
4. Горячие бутерброды с грибами и сыром	139
5. Закуска с тунцом	141
6. Морковные крекеры	143
7. Самая полезная шаурма	145
8. Самые диетические роллы	147
9. Сырная лепешка с яйцом и томатами	149
10. Тост с жареным помидором, глазуньей и сыром	151

СЛАДКИЕ ПЕРЕКУСЫ

11. Запеченное яблоко с творогом	153
12. Зеленый смузи	155
13. Клубничный смузи с овсяными хлопьями	157
14. Кокосовое печенье	159
15. Кунжутное печенье	161
16. Лимонное мороженное	163
17. Малиновое суфле	165
18. Песочный пирог с творожной начинкой	167
19. Пирог с яблоком и творогом	169
20. Протеиновые конфеты	171
21. Творожный десерт с виноградом	173
22. Тирамису без выпечки за 5 минут	175
23. Торт «Птичье молоко»	177
24. Тост с грушей	179
25. Хрустящие батончики с шоколадом	181
26. Хрустящие хлебцы с карамелизованным бананом и сыром	183
27. Шоколадная халва	185
28. Шоколадный банановый кекс без муки	187
29. Шоколадный десерт	189
30. Шоколадный Чизкейк	191

УЖИНЫ

1. Белковый ужин	193
2. Запеканка из цветной капусты с шампиньонами	195
3. Зеленый салат	197
4. Котлеты сочные	199
5. Куриная грудка «Рататуй»	201
6. Куриные голени с нутом и овощами	203
7. Курица по-аджарски	205
8. Лазанья из цукини	207
9. Лосось с тушеными овощами	209
10. Мясо по-французски	211
11. Пицца с брокколи, томатом и сыром	213
12. Рыба под шубой запеченная в духовке	215
13. Салат из говяжьей печени с маринованными огурцами	217
14. Салат «Папоротник»	219
15. Салат с говядиной и овощами	221
16. Салат с кальмаром	223
17. Салат с креветками и яйцом	225
18. Салат с куриной печенью и апельсином	227
19. Салат с курицей и виноградом	229
20. Салат с курицей и кукурузой	231
21. Салат с курицей, капустой и болгарским перцем	233
22. Салат с нутом, сливочным сыром и овощами	235
23. Салат с сыром камамбер	237
24. Салат со стейком из говядины	239
25. Салат «Цезарь»	241
26. Сердечки в томатно-соевом соусе	243
27. Сосиски куриные	245
28. Тефтели из индейки в томатном соусе ..	247
29. Чахохбили	249
30. Шашлычок в духовке	251

Виктория Машарипова

ПРОДУМАНО.
ПРОВЕРЕНО.
СБАЛАНСИРОВАНО.

КОНСТРУКТОР РАЦИОНА 5.0.

120 рецептов для стройности

Before



After



КБЖУ
на каждый
приём пищи

УДОБНЫЙ ФОРМАТ:

30 завтраков, 30 обедов, 30 ужинов, 30 перекусов

Содержание

Введение

Как работает еда: БЖУ на пальцах.....	7
Как все это применять?.....	9
Чем заменить продукты.....	9
Моя история.....	12
Почему моя система работает.....	13
Как пользоваться конструктором рациона?.....	15
Почему важно начать прямо сейчас?.....	17
С чего мне начать?.....	18
Как избежать срывов?.....	18
Советы и рекомендации.....	19

Завтраки сладкие

1 Блинчик с бананом и шоколадом.....	20
2 Ватрушки с клубникой.....	21
3 Вафли морковные.....	22
4 Каша с персиком и шоколадом.....	23
5 Пирожное snikers.....	24
6 Печенье с шоколадом.....	25
7 Синнабоны.....	26
8 Творожные вафли с клубникой и сиропом.....	27
9 Чизкейк «белковая бомба».....	28
10 Шарлотка на сковороде.....	29
11 Шоколадный торт.....	30

Завтраки соленые

12 Блинчики с мясом.....	31
13 Боул с нежным скремблэм.....	32
14 Бутерброды с индейкой.....	33
15 Вафли с творожным сыром и креветками.....	34

16	Завтрак за 5 минут.....	35
17	Кабачковые оладушки с сыром.....	36
18	Конвертик с шампиньонами и творожным сыром.....	37
19	Лепешка из кабачка с говядиной.....	38
20	Ленивый пирог с фаршем.....	39
21	Лепешка с яйцом и сыром.....	40
22	Овсяноблин зеленый с форелью.....	41
23	Оладушки с яйцом и зеленым луком.....	42
24	Оладушки с ветчиной и сыром.....	43
25	Самса.....	44
26	Сэндвич из баклажана с лососем.....	45
27	Тортилья с фаршем, сыром и зеленью.....	46
28	Хачапури на сковороде.....	47
29	Чебурек из кабачка с сыром.....	48
30	Яичница с томатами и хрустящим тостом.....	49

Обеды

1	Бургер сочный с говяжьей котлетой.....	50
2	Бедро куриное с гречкой и тушеными овощами.....	51
3	Боул с курицей.....	52
4	Боул с рисом и лососем.....	53
5	Булгур с курицей и овощами в контейнере.....	54
6	Гречка с курицей и шампиньонами.....	55
7	Гуляш из индейки.....	56
8	Гречка по-купечески.....	57
9	Запеканка с фаршем и картофелем.....	58
10	Индейка с тушеными овощами и фасолью.....	59
11	Картофель с яйцами, помидором и сыром.....	60
12	Каннеллони.....	61
13	Куриные сердечки в сливочном соусе.....	62
14	Лапша удон с курицей и овощами.....	63
15	Ленивые роллы.....	64
16	Люля с сыром.....	65

17 Пицца на сковороде.....	66
18 Пицца с маринованными огурцами и курицей.....	67
19 Рис с фаршем и овощами.....	68
20 Рулет с индейкой и кабачком.....	69
21 Салат с запеченным картофелем и лососем.....	70
22 Салат с макаронами и куриным филе.....	71
23 Спирали с куриным филе и овощами.....	72
24 Суп-пюре из кабачка.....	73
25 Суши-сэндвич.....	74
26 Треска с хрустящим картофелем.....	75
27 Фунчоза под сливочным соусом.....	76
28 Хот-дог с индейкой.....	77
29 Шампиньоны на гриле.....	78
30 Шаурма.....	79

Перекусы сладкие

1 Банановый маффин в кружке.....	80
2 Блинчик с творогом и ягодами.....	81
3 Десерт хрустящий с крем-брюле.....	82
4 Кокосовое печенье.....	83
5 Молочный коктейль.....	84
6 Мороженое шоколадное.....	85
7 Протеиновые шарики «рафаэлло».....	86
8 Рулет с йогуртом и ягодами.....	87
9 Смузи витаминный.....	88
10 Смузи против воспаления ЖКТ.....	89
11 Смузи для энергии.....	90
12 Смузи очищающий.....	91
13 Сырники.....	92
14 Суфле яблочное.....	93
15 Творожный десерт с клубникой.....	94
16 Творожный крем с какао и бананом.....	95
17 Творожная запеканка за 5 минут.....	96

18	Чиа пуддинг с киви.....	97
19	Шарлотка за 5 минут.....	98
20	Шоколадный десерт с черешней.....	99
21	Шоколадный чиа-пуддинг.....	100
22	Штрудель.....	101

Перекусы соленые

23	Брускетта с авокадо.....	102
24	Крабовые рулетики со сливочным сыром.....	103
25	Лепешка из лаваша с карпаччо и овощами.....	104
26	Омлет в кружке с сыром.....	105
27	Рулетик с ветчиной.....	106
28	Сэндвич из кабачка.....	107
29	Хрустящий лаваш с сыром и огурцом.....	108
30	Яйцо в хлебной лодочке.....	109

Ужины

1	Белковая пицца на сковороде.....	110
2	Белковые мини-пиццы с корнишонами.....	111
3	Бризоль.....	112
4	Вафли-сэндвичи.....	113
5	Железный ужин.....	114
6	Жюльен.....	115
7	Запеканка с капустой и куриным филе.....	116
8	Запеканка с курицей, творогом и овощами.....	117
9	Индейка с овощами под сырной корочкой.....	118
10	Индейка с кабачком и шампиньонами.....	119
11	Котлеты с тунцом, сыром и зеленью.....	120
12	Котлеты рубленые с томатами и сыром.....	121
13	Куриные голени тушеные с овощами.....	122
14	Лодочка с овощами.....	123
15	Лепешки из моркови.....	124

16 Мясные рулетики.....	125
17 Мясные оладушки с кукурузой.....	126
18 Омлет пышный за 5 минут.....	127
19 Пицца из кабачка.....	128
20 Салат сочный с фаршем.....	129
21 Салат с индейкой.....	130
22 Салат легкий.....	131
23 Салат с куриным филе и рукколой.....	132
24 Салат с кабачком в кисло-сладком соусе.....	133
25 Салат с баклажанами.....	134
26 Сливочная паста из кабачка с куриным филе.....	135
27 Салат в азиатском стиле.....	136
28 Скумбрия, запеченная в духовке.....	137
29 Филе куриное под шапочкой.....	138
30 Яичница с шампиньонами и сыром.....	139