

БЕСПЛАТНО · ОТ ТАТЬЯНЫ



Меню на 3 дня

*Пицца, бургер и шоколад —
и всё равно в меру.*

12

блюд с фото

≈1 750

ккал в день

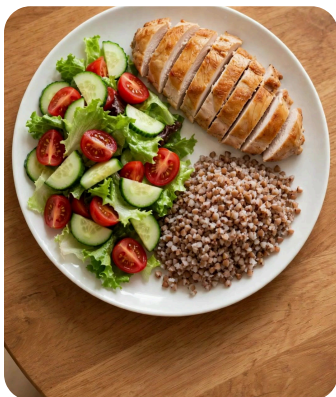
20 мин

в среднем на блюдо

ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ С МЕНЮ

Здесь нет запретов. Здесь есть правило.

Это не диета на три дня, после которой хочется съесть холодильник. Это обычная вкусная еда — шакшука, паста, пицца, бургер, брауни — собранная так, чтобы было сытно до следующего приёма пищи и не тянуло «добрать» вечером.



ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

- $\frac{1}{2}$ овощи и зелень
- $\frac{1}{4}$ белок: мясо, рыба, яйца, творог
- $\frac{1}{4}$ гарнир: крупа, паста, хлеб, картофель

+ немного жира и сладкое после еды — без чувства вины

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

- Граммы указаны в сыром виде — так точнее.
- Калории — ориентир. Голодно — добавь овощей или белка. Много — уменьши гарнир.
- Блюда можно менять местами внутри дня и между днями.
- Накануне — заготовка на 40 минут (стр. 4), и дальше всё готовится за 15–20 минут.

ВСЁ МЕНЮ НА ОДНОЙ СТРАНИЦЕ

Три дня — двенадцать блюд

День 1

· Паста и шоколад

1773 ккал · Б 124 · Ж 71 · У 149



ЗАВТРАК
Шакшука с брынзой



ОБЕД
Паста с курицей и шпинатом



ДЕСЕРТ
Брауни из нута



УЖИН
Перцы с индейкой и булгуром

День 2

· Пицца-день

1623 ккал · Б 118 · Ж 50 · У 172



ЗАВТРАК
Банановые панкейки



ОБЕД
Боул с горбушей и рисом



ПЕРЕКУС
Шоколадный творожный мусс



УЖИН
Пицца на лаваше

День 3

· Бургер-день

1870 ккал · Б 130 · Ж 73 · У 175



ЗАВТРАК
Сырники в духовке



ОБЕД
Домашний бургер с картофелем



ПЕРЕКУС
Банановое мороженое



УЖИН
Курица терияки с рисом и брокколи

Заготовка за 40 минут

Один вечер — и все три дня готовка занимает 15–20 минут.

- 1 Испеки брауни.** Он нужен в первый день, остальные кусочки — к чаю в любой день. Хранится 4 дня в холодильнике.
- 2 Отвари рис на два дня — 110 г сухого.** Он пойдёт в боул (день 2) и к курице терияки (день 3). В контейнере в холодильнике до 3 дней.
- 3 Запеки 70 г курицы для пиццы** — или просто пожарь на 70 г больше, когда будешь готовить пасту в первый день.
- 4 Заморозь банан кружочками** — это мороженое третьего дня. Лучше спелый, с точками на кожуре.
- 5 Помой овощи и зелень** — салат и перекус собираются за минуту.

Перцы с индейкой готовятся на 2 порции. Вторую убери в морозилку — это готовый ужин на следующую неделю.



ДЕНЬ 1

Паста и шоколад

ЗАВТРАК	Шакшука с брынзой	484 ккал
ОБЕД	Паста с курицей и шпинатом	560 ккал
ДЕСЕРТ	Брауни из нута	191 ккал
УЖИН	Перцы с индейкой и булгуром	539 ккал

Итого: 1773 ккал · Б 124 · Ж 71 · У 149



ЗАВТРАК

ДЕНЬ 1

Шакшука с брынзой

Яйца в томатном соусе на одной сковороде

⌚ 20 мин

484 ккал

Б 27 · Ж 25 · У 35

ПРОДУКТЫ

яйца — 2 шт

томаты в собственном соку — 200 г

перец болгарский — ½ шт (100 г)

лук — ½ небольшой (40 г)

масло оливковое — 1 ч. л.

брынза — 30 г

хлеб цельнозерновой — 1 ломтик (40 г)

паприка, зира, соль, петрушка

ГОТОВИМ

- 1 Лук и перец обжарь на масле 5 минут.
- 2 Добавь томаты и специи, туши 5–7 минут до густоты.
- 3 Сделай 2 лунки, вбей яйца, накрой крышкой на 4–5 минут.
- 4 Посыпь брынзой и зеленью. Подавай с тостом — макать в соус.



ОБЕД

ДЕНЬ 1

Паста с курицей и шпинатом

Сливочно-томатный соус за 15 минут

⌚ 20 мин

560 ккал

Б 47 · Ж 14 · У 58

ПРОДУКТЫ

паста из твёрдых сортов — 70 г

куриное филе — 130 г

шпинат — горсть (50 г)

томаты в собственном соку — 100 г

сливки 10% — 50 мл

пармезан — 10 г

чеснок — 1 зубчик, масло — ½ ч. л.

ГОТОВИМ

- 1 Отвари пасту до аль денте.
- 2 Курицу кусочками обжарь на масле с чесноком 5–6 минут.
- 3 Добавь томаты и сливки, 3 минуты, затем шпинат — до мягкости.
- 4 Смешай с пастой, сверху пармезан.



ДЕСЕРТ

ДЕНЬ 1

Брауни из нута

Шоколадный, влажный — нут не чувствуется

⌚ 35 мин

191 ккал

Б 8 · Ж 7 · У 23

ПРОДУКТЫ

На форму 20×20 (9 кусочков, в меню — 2):

нут консервированный — 1 банка (240 г без жидкости)

яйца — 2 шт

какао — 2 ст. л. с горкой (20 г)

мёд — 2 ст. л. (40 г)

тёмный шоколад — 30 г

разрыхлитель — 1 ч. л., щепотка соли

ГОТОВИМ

- 1 Всё, кроме шоколада, пробей блендером до гладкости.
- 2 Вылей в форму с пергаментом, сверху кусочки шоколада.
- 3 180 °C, 25 минут. Остуди — так режется ровно.
- 4 Остальные кусочки — на следующие дни к чаю.



УЖИН

ДЕНЬ 1

Перцы с индейкой и булгуром

Под сырной корочкой, 2 половинки на порцию

⌚ 45 мин

539 ккал

Б 42 · Ж 24 · У 34

ПРОДУКТЫ

На 2 порции (4 половинки):

перец болгарский — 2 крупных

фарш индейки — 300 г

булгур — 60 г (сухого)

лук — 1 небольшой, морковь — 1
небольшая

томаты в собственном соку — 150 г

сыр — 30 г, масло — 2 ч. л.

греческий йогурт и укроп — к подаче

ГОТОВИМ

- 1 Булгур отвари 10 минут.
- 2 Лук и морковь обжарь, добавь фарш, затем булгур и томаты.
- 3 Начини половинки перцев, сверху сыр.
- 4 190 °С, 25–30 минут. Вторую порцию — в морозилку, это готовый ужин на потом.



ДЕНЬ 2

Пицца-день

ЗАВТРАК	Банановые панкейки	462 ккал
ОБЕД	Боул с горбушей и рисом	501 ккал
ПЕРЕКУС	Шоколадный творожный мусс	260 ккал
УЖИН	Пицца на лаваше	400 ккал

Итого: **1623 ккал** · Б 118 · Ж 50 · У 172



ЗАВТРАК

ДЕНЬ 2

Банановые панкейки

С греческим йогуртом и ягодами

⌚ 15 мин

462 ккал

Б 24 · Ж 12 · У 61

ПРОДУКТЫ

овсяные хлопья — 4 ст. л. (40 г)

банан — 1 шт

яйцо — 1 шт

молоко — 50 мл

греческий йогурт — 100 г

ягоды — горсть (60 г)

мёд — 1 ч. л., щепотка разрыхлителя

ГОТОВИМ

- 1 Хлопья, банан, яйцо и молоко пробей блендером.
- 2 Жарь небольшие панкейки на сухой антипригарной сковороде по 1,5 минуты с каждой стороны.
- 3 Сложи стопкой, сверху йогурт, ягоды и мёд.



ОБЕД

ДЕНЬ 2

Боул с горбушей и рисом

Как в суши-баре, только дома

⌚ 25 мин

501 ккал

Б 32 · Ж 17 · У 57

ПРОДУКТЫ

рис — 60 г (сухого)

горбуша — 120 г

огурец — 1 небольшой

авокадо — ¼ шт (40 г)

морковь — ½ шт

соевый соус — 1 ст. л.

кунжут — 1 ч. л., зелёный лук

ГОТОВИМ

- 1 Отвари рис.
- 2 Горбушу запеки 15 минут при 200 °С или обжарь на сухой сковороде, разбери на крупные кусочки.
- 3 Выложи в миску секторами: рис, рыба, огурец, морковь соломкой, авокадо.
- 4 Полей соевым соусом, посыпь кунжутом и луком.



ПЕРЕКУС

ДЕНЬ 2

Шоколадный творожный мусс

Как десерт из кофейни, за 3 минуты

⌚ 3 мин

260 ккал

Б 28 · Ж 8 · У 18

ПРОДУКТЫ

творог 5% — 150 г

банан — ½ шт

какао — 1 ч. л.

мёд — 1 ч. л.

ГОТОВИМ

- 1 Всё пробей блендером до гладкости.
- 2 Выложи в стакан, сверху тёртый шоколад или пара ягод.



УЖИН

ДЕНЬ 2

Пицца на лаваше

Целая пицца на одного — хрустящая и тянущаяся

⌚ 15 мин

400 ккал

Б 34 · Ж 13 · У 35

ПРОДУКТЫ

тонкий лаваш — 1 лист (60 г)

томатный соус — 3 ст. л.

моцарелла — 60 г

отварная или запечённая курица — 70 г

помидоры черри — 5–6 шт

базилик, орегано

ГОТОВИМ

- 1 Лаваш на пергамент, смажь соусом.
- 2 Сверху сыр, курица, половинки черри, орегано.
- 3 200 °С, 8–10 минут — до золотистых краёв.
- 4 Нарезь кусочками и посыпь базиликом.



ДЕНЬ 3

Бургер-день

ЗАВТРАК	Сырники в духовке	479 ккал
ОБЕД	Домашний бургер с картофелем	694 ккал
ПЕРЕКУС	Банановое мороженое	203 ккал
УЖИН	Курица терияки с рисом и брокколи	493 ккал

Итого: **1870 ккал** · Б 130 · Ж 73 · У 175



ЗАВТРАК

ДЕНЬ 3

Сырники в духовке

Со сметаной и ягодами

⌚ 30 мин

479 ккал

Б 43 · Ж 21 · У 28

ПРОДУКТЫ

творог 5% — 180 г

яйцо — 1 шт

мука — 2 ст. л. (25 г)

сметана 15% — 1 ст. л. с горкой (30 г)

ягоды — горсть (60 г)

мёд — 1 ч. л., ваниль, щепотка соли

ГОТОВИМ

- 1 Творог разомни вилкой с яйцом, ванилью и солью, добавь муку.
- 2 Сформируй 5 сырников, выложи на пергамент.
- 3 180 °С, 20 минут, перевернуть на 12-й минуте.
- 4 Подавай со сметаной, ягодами и мёдом.



ОБЕД

ДЕНЬ 3

Домашний бургер с картофелем

Сочная котлета и дольки из духовки

⌚ 35 мин

694 ккал

Б 37 · Ж 34 · У 59

ПРОДУКТЫ

булочка для бургера — 1 шт (70 г)

фарш говяжий — 120 г

сыр — 1 ломтик (20 г)

помидор, маринованный огурец, лист салата

соус: 1 ст. л. йогурта + горчица + чеснок

картофель — 1 крупный (150 г)

масло — 1 ч. л., паприка, соль

ГОТОВИМ

- 1 Картофель дольками с маслом и паприкой — в духовку на 25 минут при 210 °С.
- 2 Из фарша сформируй котлету, посоли, жарь на раскалённой сковороде по 3–4 минуты.
- 3 В конце положи сверху сыр и накрой крышкой на 1 минуту.
- 4 Булочку подсуши, собери: соус, салат, котлета, помидор, огурец.



ПЕРЕКУС

ДЕНЬ 3

Банановое мороженое

Один ингредиент + ложка арахисовой пасты

⌚ 3 мин

203 ккал

Б 6 · Ж 8 · У 29

ПРОДУКТЫ

банан — 1 спелый (заморозить заранее кружочками)

арахисовая паста — 1 ст. л. (15 г)

по желанию — какао или корица

ГОТОВИМ

- 1 Замороженный банан пробей блендером 1–2 минуты — станет как пломбир.
- 2 Переложи в стакан, сверху арахисовая паста.



УЖИН

ДЕНЬ 3

Курица терияки с рисом и брокколи

Глянцевый соус без покупных банок

⌚ 20 мин

493 ккал

Б 45 · Ж 10 · У 59

ПРОДУКТЫ

куриное филе — 150 г

рис — 50 г (сухого)

брокколи — 150 г

соус: соевый соус 1 ст. л. + мёд 1 ч. л. +
чеснок + имбирь + 2 ст. л. воды + ½ ч. л.
крахмала

масло — 1 ч. л., кунжут

ГОТОВИМ

- 1 Рис отварить, брокколи — на пару 5 минут.
- 2 Курицу кусочками обжарить на масле 6 минут.
- 3 Влей соус и прогрей, пока не загустеет и не станет глянцевым.
- 4 Выложи с рисом и брокколи, посыпь кунжутом.

Список покупок

На одного человека на все 3 дня. Отметь, что уже есть дома.

МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА

- ☐ Куриное филе — 350 г
- ☐ Фарш индейки — 300 г
- ☐ Фарш говяжий — 120 г
- ☐ Горбуша — 120 г
- ☐ Яйца — 6 шт

МОЛОЧНОЕ

- ☐ Творог 5% — 330 г
- ☐ Греческий йогурт 2% — 180 г
- ☐ Моцарелла — 60 г
- ☐ Сыр полутвёрдый — 50 г
- ☐ Брынза — 30 г
- ☐ Пармезан — 10 г
- ☐ Сливки 10% — 50 мл
- ☐ Сметана 15% — 30 г
- ☐ Молоко — 50 мл

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

- ☐ Перец болгарский — 3 крупных
- ☐ Бананы — 3 шт
- ☐ Брокколи — 150 г
- ☐ Картофель — 1 крупный
- ☐ Лук — 2 шт
- ☐ Морковь — 2 шт
- ☐ Огурец — 1 шт
- ☐ Помидор — 1 шт
- ☐ Черри — 6 шт
- ☐ Авокадо — 1 шт
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Салат листовой, зелень
- ☐ Ягоды (можно замороженные) — 120 г
- ☐ Чеснок, имбирь

КРУПЫ И ХЛЕБ

- ☐ Рис — 110 г
- ☐ Булгур — 60 г
- ☐ Паста из твёрдых сортов — 70 г
- ☐ Овсяные хлопья — 40 г
- ☐ Мука — 25 г
- ☐ Тонкий лаваш — 1 лист
- ☐ Булочка для бургера — 1 шт
- ☐ Хлеб цельнозерновой — 1 ломтик

БАНКИ И ПРОЧЕЕ

- ☐ Томаты в собственном соку — 1 банка (400 г) + немного
- ☐ Нут консервированный — 1 банка
- ☐ Томатный соус для пиццы — 3 ст. л.
- ☐ Огурцы маринованные — 2-3 шт
- ☐ Соевый соус
- ☐ Мёд
- ☐ Какао-порошок
- ☐ Тёмный шоколад — 30 г
- ☐ Арахисовая паста
- ☐ Масло оливковое
- ☐ Кунжут, паприка, зира, орегано, базилик

ЧТО ДАЛЬШЕ

Три дня — это проверка. Дальше — привычка.

Если понравилось есть вот так — вкусно, сытно и без срывов, — в гайде «Питание без диет: 7 шагов» я собрала, как держать это не три дня, а всегда:

- меню на неделю и как собирать его самой из любых продуктов;
- сладкое, кафе, праздники — как есть их и не «срываться»;
- разбор частых ошибок, из-за которых вес стоит.

Гайд — в Telegram-боте

[@foodnutric_bot](https://t.me/foodnutric_bot)

Новый рецепт с калориями каждый день — в канале [@foodnutric](https://www.instagram.com/foodnutric)
и в Instagram [@tatiana_nutri_](https://www.instagram.com/tatiana_nutri_)

Меню рассчитано на здоровых взрослых и не заменяет консультацию врача. При беременности, кормлении, заболеваниях ЖКТ, диабете, аллергии согласуй питание с врачом. КБЖУ рассчитаны по средним табличным значениям.