



# МЕНЮ НА 21 ДЕНЬ



---

# ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКОВ

## ЗЕЛЕНый СМУЗИ-БОУЛ С ЧИА (380 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Шпинат – 50 г
- Авокадо – ½ шт.
- Банан – 1 шт.
- Миндальное молоко – 200 мл
- Семена чиа – 1 ст. л.
- Льняные семена – 1 ч. л.

### Приготовление:

1. Взбить шпинат, банан, авокадо и молоко в блендере.
2. Залить семена чиа 50 мл воды, дать набухнуть 10 мин.
3. Выложить смузи в миску, сверху – чиа и льняные семена.

### Почему работает:

- ✓ Кальций (шпинат, банан) → уменьшает отеки
- ✓ Омега-3 (чиа, лён) → снижает воспаление

## ОМЛЕТ С ЛОСОСЕМ И ШПИНАТОМ (400 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Яйца – 2 шт.
- Лосось слабосоленый – 50 г
- Шпинат – 30 г
- Оливковое масло – 1 ч. л.

### Приготовление:

1. Взбить яйца, добавить рубленый шпинат.
2. На сковороде с оливковым маслом обжарить 2 мин.
3. Добавить кусочки лосося, свернуть омлет.

### Почему работает:

- ✓ Белок (яйца, лосось) → поддерживает мышцы
- ✓ Витамин D (лосось) → улучшает структуру кожи

## ОВСЯНКА С ЯГОДАМИ И МИНДАЛЕМ (350 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Овсяные хлопья – 40 г
- Миндальное молоко – 150 мл
- Черника/малина – 50 г
- Миндаль – 10 г

### Приготовление:

1. Овсянку залить молоком, варить 5 мин.
2. Добавить ягоды и измельченный миндаль.

### Почему работает:

- ✓ Клетчатка (овсянка) → детоксикация
- ✓ Антиоксиданты (ягоды) → защита коллагена

## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРУШЕЙ И КОРИЦЕЙ (380 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Творог 5% — 150 г
- Яйцо — 1 шт.
- Груша — ½ шт.
- Овсяные отруби — 2 ст.л.
- Корица — ½ ч.л.

### Приготовление:

1. Творог смешать с яйцом и отрубями.
2. Грушу нарезать кубиками, добавить в массу.
3. Выложить в форму, посыпать корицей.
4. Запекать 25 мин при 180°C.

### Польза:

- ✓ Кальций (творог) → укрепляет соединительную ткань
- ✓ Клетчатка (груша, отруби) → детоксикация

## КИНОА-БОУЛ С ОРЕХАМИ И МЕДОМ (400 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Киноа — 50 г (сухой вес)
- Грецкие орехи — 20 г
- Мед — 1 ч.л.
- Кокосовая стружка — 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Киноа отварить (1:2 с водой).
2. Смешать с измельченными орехами.
3. Полить медом, посыпать кокосовой стружкой.

### Польза:

- ✓ Белок (киноа) → регенерация кожи
- ✓ Омега-3 (орехи) → противовоспалительный эффект

## ЯГОДНЫЙ ДЕТОКС-СМУЗИ (380 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Черника – ½ стакана
- Малина – ½ стакана
- Кефир 1% – 150 мл
- Семена льна – 1 ст.л.
- Мята – 5 листиков

### Приготовление:

1. Взбить ягоды с кефиром в блендере
2. Добавить измельчённые семена льна
3. Украсить мятой

### Почему работает:

- ✓ Антоцианы (ягоды) → укрепляют капилляры
- ✓ Пробиотики (кефир) → улучшают микрофлору кишечника



## ЗЕЛЁНАЯ ОВСЯНКА (290 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Овсяные хлопья – 50 г
- Шпинат – 30 г
- Авокадо – ¼ шт
- Лимонный сок – 1 ч.л.
- Вода – 200 мл

### Приготовление:

1. Замочить овсянку на ночь
2. Утром взбить со шпинатом и авокадо
3. Добавить лимонный сок

### Почему работает:

- ✓ Хлорофилл (шпинат) → очищает кровь
- ✓ Глутатион (авокадо) → выводит токсины

## ИМБИРНО-ГРУШЕВЫЙ СМУЗИ (210 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Груша – 1 шт
- Корень имбиря – 1 см
- Миндальное молоко – 200 мл
- Корица – ½ ч.л.
- Семена чиа – 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Натереть имбирь
2. Взбить все ингредиенты
3. Дать настояться 10 минут

### Почему работает:

- ✓ Гингерол (имбирь) → ускоряет метаболизм
- ✓ Пектин (груша) → снижает уровень холестерина

## СВЕКОЛЬНЫЙ ЭНЕРГЕТИК (155 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Свёкла – ½ шт
- Яблоко – ½ шт
- Сельдерей – 1 стебель
- Вода – 150 мл
- Льняное масло – 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Натереть овощи на тёрке
2. Взбить с водой
3. Добавить масло перед употреблением

### Почему работает:

- ✓ Нитраты (свёкла) → улучшают кровообращение
- ✓ Апигенин (сельдерей) → уменьшает воспаление

## ТЫКВЕННО-ЛЬНЯНАЯ КАША (320 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Тыква – 100 г
- Льняная мука – 2 ст.л.
- Корица – ½ ч.л.
- Кокосовое молоко – 100 мл
- Тыквенные семечки – 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Запечь тыкву
2. Смешать с остальными ингредиентами
3. Украсить семечками

### Почему работает:

- ✓ Цинк (семечки) → регулирует сальные железы
- ✓ Омега-3 (льняная мука) → улучшает структуру кожи

## ЦИТРУСОВЫЙ ЩЕРБЕТ (230 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Грейпфрут – ½ шт
- Апельсин – ½ шт
- Авокадо – ¼ шт
- Вода – 100 мл
- Мёд – 1 ч.л. (по желанию)

### Приготовление:

1. Очистить цитрусы от плёнок
2. Взбить с авокадо и водой
3. Добавить мёд при необходимости

### Почему работает:

- ✓ Нарингин (грейпфрут) → ускоряет липолиз
- ✓ Витамин С (апельсин) → синтезирует коллаген

## КАПУЧИНО-СМУЗИ (210 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Банан – ½ шт
- Кофе растворимый – 1 ч.л.
- Творог 5% – 50 г
- Вода – 150 мл
- Какао-порошок – 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Растворить кофе в воде
2. Взбить все ингредиенты
3. Посыпать какао

### Почему работает:

- ✓ Кофеин → стимулирует кровообращение
- ✓ Триптофан (творог) → улучшает качество сна

## МОРКОВНО-ИМБИРНЫЙ ФРЕШ (85 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Морковь – 1 шт
- Яблоко – ½ шт
- Имбирь – 1 см
- Лимонный сок – 1 ч.л.
- Вода – 100 мл

### Приготовление:

1. Отжать сок из моркови и яблока
2. Добавить натёртый имбирь
3. Разбавить водой

### Почему работает:

- ✓ Бета-каротин → обновляет эпидермис
- ✓ Энзимы (имбирь) → улучшают пищеварение

## ЧИА-ПУДИНГ С МАНГО (290 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Манго – ½ шт
- Семена чиа – 2 ст.л.
- Кокосовое молоко – 150 мл
- Кардамон – ¼ ч.л.

### Приготовление:

- 1.Замочить чиа на ночь в молоке
- 2.Утром добавить пюре манго
- 3.Посыпать кардамоном

### Почему работает:

- ✓ Бромелайн (манго) → расщепляет белки
- ✓ Лигнаны (чиа) → балансируют гормоны



## ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВЫЙ МУСС (340 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Авокадо – ½ шт
- Какао-порошок – 1 ст.л.
- Мёд – 1 ч.л.
- Грецкие орехи – 5 шт
- Вода – 50 мл

### Приготовление:

1. Взбить авокадо с какао и водой
2. Добавить мёд
3. Посыпать измельчёнными орехами

### Почему работает:

- ✓ Фенилэтиламин (какао) → улучшает настроение
- ✓ Эллаговая кислота (орехи) → защищает от УФ-излучения

## ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ-ЛАТТЕ (75 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Зелёный чай (заваренный) – 150 мл
- Молоко миндальное – 50 мл
- Спирулина – ½ ч.л.
- Мёд – 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Смешать тёплый чай с молоком
2. Добавить спирулину
3. Подсластить мёдом

### Почему работает:

- ✓ EGCG (чай) → ускоряет жиросжигание
- ✓ Фикоцианин (спирулина) → выводит тяжёлые металлы

## ТВОРОЖНО-ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА (220 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Творог 5% – 100 г
- Тыква – 50 г
- Яйцо – 1 шт
- Корица – ½ ч.л.

### Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты
2. Запекать 20 мин при 180°C
3. Посыпать корицей

### Почему работает:

- ✓ Казеин (творог) → долгое насыщение
- ✓ Бета-криптоксантин (тыква) → укрепляет кости

## АНАНАСОВЫЙ ЛИМОНАД (85 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Ананас – 100 г
- Огурец – ½ шт
- Мята – 5 листиков
- Вода – 200 мл
- Лимонный сок – 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Взбить ананас с огурцом
2. Добавить воду и сок
3. Украсить мятой

### Почему работает:

- ✓ Бромелайн (ананас) → уменьшает целлюлит
- ✓ Кремний (огурец) → укрепляет соединительную ткань

## КИНОА-КАША С ЯГОДАМИ (280 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Киноа – 50 г
- Малина – ½ стакана
- Молоко кокосовое – 100 мл
- Ваниль – ¼ ч.л.

### Приготовление:

1. Отварить киноа
2. Смешать с тёплым молоком
3. Добавить ягоды

### Почему работает:

- ✓ Кверцетин (малина) → укрепляет сосуды
- ✓ Лизин (киноа) → способствует регенерации тканей

## СМУЗИ "ЗЕЛЁНЫЙ АНТИОКСИДАНТ» (95 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Капуста кале – 50 г
- Зелёное яблоко – ½ шт
- Лимонный сок – 1 ст.л.
- Вода – 150 мл
- Имбирь – ½ ч.л.

### Приготовление:

1. Взбить все ингредиенты
2. Процедить при желании
3. Пить свежим

### Почему работает:

- ✓ Сульфорафан (кале) → детоксикация
- ✓ Яблочная кислота → улучшает метаболизм

## БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ (240 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Яйца - 2 шт
- Шпинат - 30 г
- Укроп - 5 г
- Оливковое масло - 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Взбить яйца с зеленью
2. Жарить на медленном огне
3. Сбрызнуть маслом

### Почему работает:

- ✓ Холин (яйца) → улучшает липидный обмен
- ✓ Апигенин (укроп) → уменьшает воспаление



---

# ВАРИАНТЫ ОБЕДОВ



## ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ И БРОККОЛИ (500 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Гречка – 60 г (сухой вес)
- Куриная грудка – 100 г
- Брокколи – 100 г
- Оливковое масло – 1 ч. л.

### Приготовление:

1. Гречку отварить.
2. Курицу запечь с специями (куркума, чеснок).
3. Брокколи приготовить на пару, полить маслом.

### Почему работает:

- ✓ Рутин (гречка) → укрепляет сосуды
- ✓ Сульфорафан (брокколи) → уменьшает фиброз

## САЛАТ С ТУНЦОМ И АВОКАДО (450 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Тунец в собственном соку – 80 г
- Авокадо – ½ шт.
- Руккола – 50 г
- Огурец – 1 шт.
- Лимонный сок – 1 ст. л.

### Приготовление:

1. Смешать рукколу, огурец, авокадо.
2. Добавить тунец, сбрызнуть лимоном.

### Почему работает:

- ✓ Омега-3 (тунец) → уменьшает воспаление
- ✓ Калий (авокадо) → выводит лишнюю жидкость

## СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ (400 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Чечевица – 50 г
- Сельдерей – 1 стебель
- Морковь – 1/2 шт.
- Куркума – 1/2 ч. л.

### Приготовление:

1. Чечевицу отварить до мягкости.
2. Добавить нарезанные овощи, куркуму.
3. Варить 15 мин.

### Почему работает:

- ✓ Клетчатка (чечевица) → очищает кишечник
- ✓ Апигенин (сельдерей) → улучшает лимфоток

## ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ С ИНДЕЙКОЙ И КИНОА (450 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Болгарский перец — 2 шт.
- Фарш из индейки — 150 г
- Киноа — 30 г
- Шпинат — 50 г

### Приготовление:

1. Киноа отварить, смешать с фаршем и шпинатом.
2. Начинить перцы, запекать 30 мин при 180°C.

### Польза:

- ✓ Витамин С (перец) → синтез коллагена
- ✓ Железо (индейка) → улучшает кровообращение

## САЛАТ "НИСУАЗ" С ТУНЦОМ (500 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Тунец в собственном соку — 100 г
- Яйцо — 1 шт.
- Спаржа — 50 г
- Оливки — 5 шт.
- Оливковое масло — 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Спаржу бланшировать 3 мин.
2. Яйцо сварить вкрутую, нарезать.
3. Смешать все ингредиенты, заправить маслом.

### Польза:

- ✓ Селен (тунец) → антиоксидантная защита
- ✓ Витамин Е (оливковое масло) → увлажнение кожи

## САЛАТ С ТУНЦОМ И АВОКАДО (320 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Тунец в собственном соку – 120 г
- Авокадо – ½ шт.
- Руккола – 50 г
- Огурец – 1 шт.
- Льняное масло – 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Смешать рукколу, нарезанный огурец и авокадо.
2. Добавить тунец.
3. Полить маслом.

### Почему работает:

- ✓ Глутатион (авокадо) → выводит токсины
- ✓ Селен (тунец) → восстанавливает кожу

## ГРЕЧКА С ПЕЧЕНЬЮ И МОРКОВЬЮ (350 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Гречка – 50 г (сухая)
- Куриная печень – 100 г
- Морковь – 1 шт.
- Лук – ½ шт.
- Куркума – ½ ч.л.

### Приготовление:

1. Обжарить лук и морковь.
2. Добавить печень, тушить 10 минут.
3. Подавать с отварной гречкой.

### Почему работает:

- ✓ Железо (печень) → улучшает кислородный обмен
- ✓ Кверцетин (лук) → снижает воспаление

## ЛОСОСЬ НА ПАРУ С КИНОА (543 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Филе лосося – 150 г
- Киноа – 60 г (сухой вес)
- Брокколи – 100 г
- Лимон – 2 дольки
- Укроп – 10 г

### Приготовление:

1. Готовить лосось в пароварке 12 мин с лимоном.
2. Киноа варить 15 мин (1:2 с водой).
3. Брокколи бланшировать 5 мин.

### Почему работает:

- ✓ ЭПК/ДГК (лосось) → ускоряют липолиз
- ✓ Сульфорафан (брокколи) → детоксикация



## КУРИНЫЕ ГРУДКИ С БУЛГУРОМ (450 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Куриное филе – 150 г
- Булгур – 50 г
- Цукини – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Паприка – 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Запечь курицу с чесноком и паприкой.
2. Приготовить булгур.
3. Цукини гриль 5 мин.

### Почему работает:

- ✓ Л-карнитин (курица) → сжигает жир
- ✓ Инулин (цикорий в булгуре) → питает микробиом

## МИДИИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ЦУККИНИ (320 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Мидии очищенные – 200 г
- Томаты в собственном соку – 150 г
- Цуккини – 1 шт. (средняя)
- Чеснок – 2 зубчика
- Базилик свежий – 5 г

### Приготовление:

1. Обжарить чеснок, добавить томаты, тушить 5 мин.
2. Добавить мидии, готовить 3 мин.
3. Подавать с лентами цуккини (нарезать овощечисткой).

### Эффект:

- ✓ Цинк (мидии) → регулирует сальные железы
- ✓ Ликопин (томаты) → защищает от фотостарения

## ИНДЕЙКА С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ (400 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Филе индейки – 150 г
- Брюссельская капуста – 100 г
- Куркума – 1 ч.л.
- Кокосовое молоко – 50 мл

### Приготовление:

1. Индейку нарезать кубиками, обжарить.
2. Добавить капусту и куркуму, тушить 7 мин.
3. Влить молоко, прогреть 2 мин.

### Эффект:

- ✓ Триптофан (индейка) → снижает тягу к сладкому
- ✓ Индол-3-карбинол (капуста) → выводит избыток эстрогенов

## САЛАТ "ЩЁТКА" С ТРЕСКОЙ (350 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Треска на пару – 150 г
- Свёкла сырая – 1 шт. (маленькая)
- Морковь – 1 шт.
- Яблоко зелёное – ½ шт.
- Лимонный сок – 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Овощи и яблоко натереть на тёрке.
2. Смешать с разобранной треской.
3. Заправить соком.

### Эффект:

- ✓ Бетаин (свёкла) → улучшает детокс печени
- ✓ Пектин (яблоко) → снижает всасывание жиров

## НУТ С ТОМАТАМИ И ШПИНАТОМ (280 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Нут отварной – 100 г
- Помидоры черри – 10 шт.
- Шпинат – 50 г
- Тмин – ½ ч.л.
- Лимонный сок – 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Обжарить тмин, добавить разрезанные пополам томаты.
2. Через 2 мин добавить шпинат и нут.
3. Сбрызнуть соком.

### Эффект:

- ✓ Растительный белок (нут) → 18 г на порцию
- ✓ Лютеин (шпинат) → улучшает плотность кожи

## СКУМБРИЯ С ИМБИРНОЙ МОРКОВЬЮ (450 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Скумбрия – 150 г
- Морковь – 2 шт.
- Имбирь свежий – 1 см
- Морская соль – щепотка

### Приготовление:

1. Запечь скумбрию 20 мин при 180°C.
2. Морковь нарезать соломкой, обжарить с имбирём.

### Эффект:

- ✓ Коэнзим Q10 (скумбрия) → энергия для клеток
- ✓ Бета-криптоксантин (морковь) → синтез коллагена

## ГОВЯДИНА С МАНГОЛЬДОМ (370 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Говядина (вырезка) – 120 г
- Мангольд – 100 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Кунжут – 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Говядину быстро обжарить (3 мин с каждой стороны).
2. Мангольд потушить с чесноком 5 мин.

### Эффект:

- ✓ L-карнитин (говядина) → транспорт жирных кислот
- ✓ Сиреневая кислота (мангольд) → снижает инсулинорезистентность

## САЛАТ С ТУНЦОМ И ВОДОРОСЛЯМИ (300 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Тунец свежий – 120 г
- Водоросли вакаме – 30 г
- Огурец – 1 шт.
- Кунжутное масло – 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Тунец нарезать кубиками.
2. Смешать с замоченными водорослями и огурцом.

### Эффект:

- ✓ Йод (водоросли) → активизирует метаболизм
- ✓ Селен (тунец) → защищает от оксидативного стресса



## КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ С БРОККОЛИ (320 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Куриная печень – 100 г
- Брокколи – 150 г
- Лук красный – ½ шт.
- Лимонный сок – 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Печень обжарить с луком 7 мин.
2. Брокколи приготовить на пару.

### Эффект:

- ✓ Витамин А (печень) → регенерация кожи
- ✓ Глюкорафанин (брокколи) → детокс на клеточном уровне

## БАКЛАЖАНЫ С ГРАНАТОМ (250 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Баклажаны – 1 шт.
- Гранат – ½ шт.
- Грецкие орехи – 10 г
- Кинза – 5 г

### Приготовление:

1. Баклажаны запечь целиком 25 мин.
2. Смешать мякоть с зёрнами граната и орехами.

### Эффект:

- ✓ Насунин (баклажаны) → защищает мембраны клеток
- ✓ Пуникалагин (гранат) → усиливает микроциркуляцию

## ТУШЁНАЯ КАПУСТА С КАЛЬМАРАМИ (300 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Кальмары (кольца) – 100 г
- Капуста брюссельская – 150 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Паприка – ½ ч.л.

### Приготовление:

1. Обжарить чеснок, добавить капусту, тушить 7 мин.
2. Добавить кальмары и паприку, готовить 3 мин.

### Почему работает:

- ✓ Таурин (кальмары) → улучшает кровообращение
- ✓ Сульфорафан (капуста) → выводит токсины

## ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ С СЕМЕНАМИ (180 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Тыква – 200 г
- Семена тыквы – 1 ст.л.
- Корица – ½ ч.л.

### Приготовление:

1. Тыкву запечь, сделать пюре.
2. Посыпать семенами и корицей.

### Почему работает:

- ✓ Бета-каротин (тыква) → обновляет эпидермис
- ✓ Цинк (семена) → уменьшает проявления целлюлита

## БРОККОЛИ С ЯЙЦОМ-ПАШОТ (220 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Брокколи – 200 г
- Яйцо – 1 шт.
- Лимонный сок – 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Брокколи приготовить на пару.
2. Сварить яйцо-пашот (3 мин в кипящей воде).

### Почему работает:

- ✓ Сульфорафан (брокколи) → борется с воспалением
- ✓ Холин (яйцо) → улучшает липидный обмен



---

# ВАРИАНТЫ УЖИНОВ

## ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА С ОВОЩАМИ (450 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Треска/дорадо – 150 г
- Цукини – 100 г
- Помидоры черри – 5 шт.
- Лимон – 2 дольки

### Приготовление:

1. Рыбу сбрызнуть лимоном, запекать 20 мин при 180°C.
2. Овощи подать свежими или гриль.

### Почему работает:

- ✓ Йод (треска) → ускоряет метаболизм
- ✓ Ликопин (помидоры) → защищает кожу

## ТВОРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ (300 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Творог 5% – 100 г
- Укроп/петрушка – 10 г
- Льняное масло – 1 ч. л.

### Приготовление:

1. Смешать творог с зеленью.
2. Полить льняным маслом.

### Почему работает:

- ✓ Казеин (творог) → ночное восстановление
- ✓ Омега-3 (льняное масло) → уменьшает целлюлит



## ОВОЩНОЕ РАГУ С ИНДЕЙКОЙ (400 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Филе индейки – 100 г
- Кабачок – 100 г
- Болгарский перец – ½ шт.
- Чеснок – 1 зубчик

### Приготовление:

1. Индейку обжарить 5 мин.
2. Добавить овощи, тушить 15 мин.

### Почему работает:

- ✓ Цинк (индейка) → синтез коллагена
- ✓ Витамин С (перец) → укрепляет сосуды

## ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С ИМБИРЕМ (350 ККАЛ)

### ► Ингредиенты:

- Тыква — 200 г
- Морковь — ½ шт.
- Имбирь — 1 см
- Кокосовое молоко — 50 мл

### Приготовление:

1. Овощи отварить до мягкости.
2. Добавить имбирь и молоко, взбить блендером.

### Польза:

- ✓ Бета-каротин (тыква) → регенерация кожи
- ✓ Гингерол (имбирь) → улучшает микроциркуляцию

## СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ С МАНГОВЫМ САЛЬСОЙ (500 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Лосось — 150 г
- Манго — ½ шт.
- Красный лук — ¼ шт.
- Лайм — ½ шт.

### Приготовление:

1. Лосось запечь 15 мин при 200°C.
2. Манго и лук нарезать кубиками, сбрызнуть лаймом.
3. Подавать рыбу с сальсой.

### Польза:

- ✓ Астаксантин (лосось) → защита от фиброза
- ✓ Витамин С (манго) → укрепление сосудов

## САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С АВОКАДО И СЕМЕНАМИ (250 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Шпинат - 50 г
- Авокадо - ½ шт.
- Огурец - 1 шт.
- Семена чиа - 1 ст.л.
- Льняное масло - 1 ч.л.
- Лимонный сок - 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Нарезать авокадо и огурец кубиками.
2. Смешать со шпинатом.
3. Добавить замоченные семена чиа.
4. Заправить маслом и лимонным соком.

### Почему работает:

- ✓ Магний (шпинат) → улучшает кровообращение
- ✓ Омега-9 (авокадо) → увлажняет кожу изнутри

## ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ С БРОККОЛИ (400 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Лосось - 150 г
- Брокколи - 150 г
- Лимон - 1/2 шт.
- Оливковое масло - 1 ч.л.
- Розмарин - 1 веточка

### Приготовление:

1. Лосось сбрызнуть лимоном, посыпать розмарином.
2. Брокколи полить маслом.
3. Запекать 15 минут при 180°C.

### Почему работает:

- ✓ Омега-3 (лосось) → уменьшает воспаление
- ✓ Сульфорафан (брокколи) → ускоряет детокс

## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРУШЕЙ (280 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Творог 5% - 150 г
- Груша - ½ шт.
- Яйцо - 1 шт.
- Корица - ½ ч.л.

### Приготовление:

1. Смешать творог с яйцом.
2. Добавить нарезанную грушу.
3. Запекать 20 минут при 180°C.
4. Посыпать корицей.

### Почему работает:

- ✓ Казеин (творог) → долгое насыщение
- ✓ Арбутин (груша) → осветляет кожу

## ОВОЩНОЕ РАГУ С ИНДЕЙКОЙ (350 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Филе индейки - 120 г
- Кабачок - ½ шт.
- Болгарский перец - 1 шт.
- Помидоры - 2 шт.
- Чеснок - 2 зубчика

### Приготовление:

1. Обжарить индейку 5 минут.
2. Добавить нарезанные овощи.
3. Тушить 15 минут под крышкой.

### Почему работает:

- ✓ Триптофан (индейка) → снижает стресс
- ✓ Ликопин (помидоры) → защищает от старения

## ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С ТУНЦОМ (250 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Тунец в собственном соку - 100 г
- Огурец - 1 шт.
- Помидор - 1 шт.
- Оливки - 5 шт.
- Оливковое масло - 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Нарезать овощи кубиками.
2. Смешать с тунцом и оливками.
3. Заправить маслом.

### Почему работает:

- ✓ Селен (тунец) → антиоксидант
- ✓ Олеиновая кислота (оливки) → улучшает текстуру кожи



## ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ (300 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Яйца - 2 шт.
- Шпинат - 50 г
- Кокосовое молоко - 2 ст.л.
- Куркума - 1/2 ч.л.

### Приготовление:

1. Взбить яйца с молоком и куркумой.
2. Добавить шпинат.
3. Жарить 5 минут под крышкой.

### Почему работает:

- ✓ Холин (яйца) → расщепляет жиры
- ✓ Куркумин → уменьшает целлюлит

## ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ (320 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Тыква - 200 г
- Имбирь - 1 см
- Кокосовое молоко - 100 мл
- Тыквенные семечки - 1 ст.л.

### Приготовление:

- 1.Тыкву запечь до мягкости.
- 2.Взбить с молоком и имбирём.
- 3.Посыпать семечками.

### Почему работает:

- ✓ Бета-каротин → обновляет кожу
- ✓ Цинк (семечки) → регулирует сальные железы

## КАБАЧКОВЫЕ РУЛЕТКИ С ТВОРОГОМ (220 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Кабачок - 1 шт.
- Творог 5% - 100 г
- Укроп - 10 г
- Чеснок - 1 зубчик

### Приготовление:

1. Кабачок нарезать пластинами, обжарить 1 минуту.
2. Смешать творог с укропом и чесноком.
3. Завернуть начинку в рулетики.

### Почему работает:

- ✓ Калий (кабачок) → выводит лишнюю воду
- ✓ Казеин (творог) → предотвращает катаболизм

## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ГРЕЙПФРУТОМ (300 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Креветки - 150 г
- Грейпфрут - ½ шт.
- Руккола - 50 г
- Оливковое масло - 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Креветки отварить 3 минуты.
2. Очистить грейпфрут от плёнок.
3. Смешать с рукколой, заправить маслом.

### Почему работает:

- ✓ Астаксантин (креветки) → мощный антиоксидант
- ✓ Нарингин (грейпфрут) → блокирует жировые клетки

## ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА (250 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Цветная капуста - 200 г
- Куркума - 1 ч.л.
- Оливковое масло - 1 ч.л.
- Миндальные хлопья - 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Капусту разобрать на соцветия.
2. Смешать с маслом и куркумой.
3. Запекать 20 минут при 180°C.
4. Посыпать хлопьями.

### Почему работает:

- ✓ Индол-3-карбинол → балансирует гормоны
- ✓ Витамин Е (миндаль) → улучшает эластичность кожи

## ТРЕСКА С ОВОЩАМИ НА ПАРУ (280 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Треска - 150 г
- Морковь - 1 шт.
- Спаржа - 100 г
- Лимон - 1/2 шт.

### Приготовление:

1. Рыбу и овощи приготовить на пару 10 минут.
2. Сбрызнуть лимонным соком.

### Почему работает:

- ✓ Селен (треска) → защищает от оксидативного стресса
- ✓ Бета-каротин (морковь) → регенерация кожи

## ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ С ИНДЕЙКОЙ (320 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Болгарский перец - 2 шт.
- Фарш индейки - 100 г
- Лук - ½ шт.
- Петрушка - 10 г

### Приготовление:

1. Смешать фарш с луком и зеленью.
2. Начинить перцы.
3. Запекать 25 минут при 180°C.

### Почему работает:

- ✓ Витамин С (перец) → синтез коллагена
- ✓ Триптофан (индейка) → снижает тягу к сладкому

## РАТАТУЙ С БАЗИЛИКОМ (200 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Кабачок - ½ шт.
- Баклажан - ½ шт.
- Помидор - 1 шт.
- Базилик - 5 г
- Оливковое масло - 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Овощи нарезать кружочками.
2. Выложить в форму, чередуя.
3. Запекать 25 минут при 180°C.
4. Посыпать базиликом.

### Почему работает:

- ✓ Кверцетин → укрепляет сосуды
- ✓ Эвгенол (базилик) → улучшает кровообращение



## СМУЗИ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И ЯБЛОКА (150 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Сельдерей - 1 стебель
- Зелёное яблоко - ½ шт.
- Шпинат - 30 г
- Лимонный сок - 1 ст.л.
- Вода - 100 мл

### Приготовление:

1. Взбить все ингредиенты в блендере.

### Почему работает:

- ✓ Апигенин (сельдерей) → уменьшает воспаление
- ✓ Пектин (яблоко) → выводит токсины

## БАКЛАЖАНЫ С ЧЕСНОКОМ (120 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Баклажан - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Петрушка - 10 г
- Оливковое масло - 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Баклажан запечь целиком 25 минут.
2. Мякоть смешать с чесноком и зеленью.
3. Полить маслом.

### Почему работает:

- ✓ Насунин → защищает клеточные мембраны
- ✓ Аллицин (чеснок) → улучшает микроциркуляцию

## КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ (210 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Кабачок - 1 шт.
- Яйцо - 1 шт.
- Льняная мука - 2 ст.л.
- Укроп - 10 г

### Приготовление:

1. Кабачок натереть, отжать сок.
2. Смешать с остальными ингредиентами.
3. Жарить по 3 минуты с каждой стороны.

### Почему работает:

- ✓ Кремний → укрепляет соединительную ткань
- ✓ Лигнаны (лён) → балансируют гормоны



---

# ПЕРЕКУСЫ

## ТВОРОЖНЫЙ МУСС С КАКАО И СЕМЕНАМИ ЧИА (180 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Творог 5% — 100 г
- Какао-порошок — 1 ч.л.
- Семена чиа — ½ ч.л.
- Стевия (по вкусу)

### Приготовление:

1. Взбить творог с какао и стевией.
2. Добавить семена чиа, дать постоять 5 минут.

### Польза:

- ✓ Кальций + магний → улучшают структуру соединительной ткани
- ✓ Антиоксиданты (какао) → защищают коллаген

## РУЛЕТКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С АВОКАДО (220 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Филе индейки (отварное/запеченное) — 50 г
- Авокадо — ¼ шт.
- Лист салата — 1 шт.

### Приготовление:

1. Намазать авокадо на ломтик индейки.
2. Завернуть в лист салата.

### Польза:

- ✓ Калий (авокадо) → уменьшает отечность
- ✓ Цинк (индейка) → ускоряет регенерацию кожи

## ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С КОРИЦЕЙ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ (150 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Яблоко — 1 шт.
- Грецкие орехи — 10 г
- Корица — ½ ч.л.

### Приготовление:

1. Вырезать сердцевину яблока.
2. Наполнить орехами, посыпать корицей.
3. Запекать 20 мин при 180°C.

### Польза:

- ✓ Пектин (яблоко) → выводит токсины
- ✓ Омега-3 (орехи) → снижают воспаление

## ЗЕЛЕНый СМУЗИ С КИВИ И ПЕТРУШКОЙ (150 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Киви — 1 шт.
- Петрушка — 5 веточек
- Вода — 100 мл

### Приготовление:

1. Взбить все ингредиенты в блендере.

### Польза:

- ✓ Витамин С (киви) → синтез коллагена
- ✓ Хлорофилл (петрушка) → детоксикация



## ОГУРЕЧНЫЕ "ЛОДОЧКИ" С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ (100 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Огурец — 1/2 шт.
- Творожный сыр (легкий) — 30 г
- Укроп — 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Огурец разрезать вдоль, удалить семена.
2. Наполнить смесью сыра и укропа.

### Польза:

- ✓ Кремний (огурец) → укрепляет сосуды
- ✓ Пробиотики (сыр) → улучшают микрофлору

## ЗЕЛЕНый СМУЗИ (90 ККАЛ)

▶ Ингредиенты:

- Шпинат - 50 г
- Огурец - 1/2 шт.
- Зеленое яблоко - 1/2 шт.
- Лимонный сок - 1 ст.л.
- Вода - 100 мл

### Приготовление:

1. Все ингредиенты взбить в блендере.

### Почему работает:

- ✓ Хлорофилл (шпинат) → очищает кровь
- ✓ Пектин (яблоко) → выводит токсины

## ТВОРОГ С КОРИЦЕЙ (180 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Творог 5% - 100 г
- Корица - 1/2 ч.л.
- Льняные семена - 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты.

### Почему работает:

- ✓ Казеин → долгое насыщение
- ✓ Циннамальдегид (корица) → ускоряет метаболизм

## ОРЕХОВЫЙ МИКС (220 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Миндаль - 10 шт.
- Грецкие орехи - 5 шт.
- Тыквенные семечки - 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Смешать орехи и семечки.

### Почему работает:

- ✓ Омега-3 → уменьшает воспаление
- ✓ Магний → улучшает кровообращение

## СЕЛЬДЕРЕЙ С МИНДАЛЬНОЙ ПАСТОЙ (150 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Сельдерей - 2 стебля
- Миндальная паста - 1 ст.л.

### Приготовление:

1. Намазать пасту на стебли сельдерея.

### Почему работает:

- ✓ Апигенин → уменьшает отеки
- ✓ Витамин E → улучшает эластичность кожи

## ЯГОДНЫЙ ЙОГУРТ (160 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Греческий йогурт - 100 г
- Черника - ½ стакана
- Семена чиа - 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты.

### Почему работает:

- ✓ Пробиотики → улучшают микрофлору
- ✓ Антоцианы → укрепляют сосуды

## АВОКАДО С ЛИМОНОМ (130 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Авокадо - 1/2 шт.
- Лимонный сок - 1 ст.л.
- Морская соль - щепотка

### Приготовление:

1. Нарезать авокадо, сбрызнуть соком.

### Почему работает:

- ✓ Глутатион → мощный антиоксидант
- ✓ Витамин К → улучшает свертываемость крови

## ЯЙЦО ПАШОТ (80 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Яйцо - 1 шт.
- Лимонный сок - 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Сварить яйцо в кипящей воде 3 минуты.

### Почему работает:

- ✓ Холин → расщепляет жиры
- ✓ Лютеин → защищает кожу



## МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ С ХУМУСОМ (150 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Морковь - 1 шт.
- Хумус - 2 ст.л.

### Приготовление:

1. Нарезать морковь палочками.
2. Подавать с хумусом.

### Почему работает:

- ✓ Бета-каротин → обновляет кожу
- ✓ Растительный белок → питает мышцы

## ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С ИМБИРЕМ (<10 ККАЛ)

- ▶ Ингредиенты:
  - Зеленый чай - 1 ч.л.
  - Имбирь - 1 см
  - Лимон - 1 долька

### Приготовление:

1. Заварить чай с имбирем 5 минут.
2. Добавить лимон.

### Почему работает:

- ✓ Катехины → ускоряют жиросжигание
- ✓ Гингерол → улучшает кровообращение

## ТВОРОЖНЫЙ МУСС С КАКАО (140 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Творог 5% - 100 г
- Какао-порошок - 1 ч.л.
- Стевия - по вкусу

### Приготовление:

1. Взбить все ингредиенты в блендере.

### Почему работает:

- ✓ Триптофан → снижает тягу к сладкому
- ✓ Флавоноиды (какао) → улучшают кровоток

## ОГУРЕЧНЫЕ РУЛЕТКИ (120 ККАЛ)

- ▶ Ингредиенты:
  - Огурец - 1 шт.
  - Лосось слабосоленый - 50 г
  - Укроп - 5 г

Приготовление:

1. Нарезать огурец тонкими пластинами.
2. Завернуть кусочки лосося с укропом.

Почему работает:

- ✓ Омега-3 → уменьшает целлюлит
- ✓ Кремний → укрепляет соединительную ткань

## ЯБЛОКО С КОРИЦЕЙ (95 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Зеленое яблоко - 1 шт.
- Корица - 1/2 ч.л.

### Приготовление:

1. Нарезать яблоко, посыпать корицей.

### Почему работает:

- ✓ Кверцетин → укрепляет сосуды
- ✓ Полифенолы → замедляют старение

## СМУЗИ ИЗ КИВИ (110 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Киви - 2 шт.
- Шпинат - 30 г
- Вода - 100 мл

### Приготовление:

1. Взбить все ингредиенты в блендере.

### Почему работает:

- ✓ Витамин С → синтез коллагена
- ✓ Актинидин → улучшает пищеварение

## МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО С КУРКУМОЙ (120 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Миндальное молоко - 200 мл
- Куркума - 1/2 ч.л.
- Мед - 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Подогреть молоко с куркумой.
2. Добавить мед.

### Почему работает:

- ✓ Куркумин → уменьшает воспаление
- ✓ Витамин E → увлажняет кожу

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ (220 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:

- Капуста - 100 г
- Лимонный сок - 1 ст.л.
- Кунжут - 1 ч.л.

### Приготовление:

1. Нашинковать капусту.
2. Заправить соком, посыпать кунжутом.

### Почему работает:

- ✓ Индол-3-карбинол → балансирует гормоны
- ✓ Кальций → укрепляет соединительную ткань



## ГРЕЙПФРУТ С МЯТОЙ (50 ККАЛ)

### ▶ Ингредиенты:


- Грейпфрут - ½ шт.
- Мята - 3 листика

### Приготовление:

1. Очистить грейпфрут от пленок.
2. Украсить мятой.

### Почему работает:

- ✓ Нарингин → блокирует жировые клетки
- ✓ Ментол → улучшает микроциркуляцию



# КРИТЕРИИ ИДЕАЛЬНОГО ПЕРЕКУСА ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА:

1. **Содержит калий** (авокадо, киви, петрушка).
2. **Богат водой** (огурец, яблоко).
3. **Включает антиоксиданты** (какао, корица).

**Важно!** Порция перекуса — не более 200 ккал. Лучшее время:

- 11:00 (между завтраком и обедом)
- 16:00 (между обедом и ужином) Содержат <150 ккал | Готовятся за 5 минут. Содержат <300 ккал | Готовятся за 15-25 минут

# ИТОГ:

- ✓ **Через 21 день** – уменьшение отеков, улучшение тонуса КОЖИ.
- ✓ **Ключевые компоненты:** калий, омега-3, клетчатка.
- ✓ **Важно:** пить воду, избегать сахара и избытка соли.

*(Меню составлено на основе рекомендаций диетологов и исследований в области дерматологии.)*