



ЧАСТЬ 3

Практика: 4-недельная программа

Структура каждой недели:

1. Принцип недели (например, «Учимся готовить без жарки»).

2. Подготовка: список покупок, базовые заготовки (бульон овощной, йогурт).

3. Подробное меню на 7 дней (завтрак, перекус, обед, полдник, ужин).

4. Рецепты-звезды недели (3–4 подробных рецепта с фото и шагами).

5. Чек-лист и наблюдения: что получилось, какие ощущения.

Неделя 1: «Мягкий старт, разгрузка и перезагрузка»

Ключевой принцип: Резкое ограничение жиров (до 40–50 г/сутки, ~50% от нормы) для создания функционального покоя желчного пузыря и поджелудочной железы. Все силы организма – на восстановление, а не на переваривание.

Список продуктов на ПЕРВУЮ неделю

Овощи, фрукты, зелень

- Лук репчатый: 3–4 шт.
- Морковь: 4–5 шт.
- Капуста белокочанная: 1 средний кочан
- Капуста цветная: 1 небольшой кочан
- Брокколи: 1 упаковка заморозки или 1 свежий кочан
- Руккола: 1 пакет
- Кабачки: 2 шт.
- Тыква: ~500 г мякоти
- Свекла: 2 шт.
- Болгарский перец: 2 шт.
- Картофель: 1–2 шт. (для супа)
- Огурцы, помидоры: по ~0,5 кг
- Листовой салат, шпинат, укроп, петрушка: по 1 упаковке/пучку
- Чеснок: 1 головка
- Авокадо: 2 шт.
- Яблоки: 4–5 шт.
- Груша: 1–2 шт.
- Банан: 1 шт.
- Лимон: 1 шт.

Мясо, птица, рыба

- Куриное филе (грудка): ~800 г
- Фарш из индейки: ~150 г
- Говяжий фарш — 500 г
- Говядина (постная мякоть): ~300 г
- Филе хека/трески: ~400 г
- Семга/форель с/с: ~400 г
- Филе лосося/семги: ~100–150 г
(по желанию, для разнообразия)
- Скумбрия: 1 шт.

Молочные продукты и яйца

- Яйца куриные: 1,5–2 десятка
- Творог 5%: ~800 г (4–5 пачек)
- Йогурт натуральный (без добавок): ~500 г
- Сыр адыгейский (или легкая брынза) — 70 г
- Кефир / Ряженка: 1 литр
- Сметана 15%: 1 маленькая баночка

Бакалея

- Овсяные хлопья (долгой варки): 1 пачка
- Рисовая мука: 1 пачка
- Гречневая крупа: 1 пачка
- Вермишель: 1 пачка
- Киноа: 1 пачка (хватит надолго)
- Чечевица красная: 1 пачка
- Макароны из твердых сортов пшеницы: 1 пачка
- Хлеб цельнозерновой: 1 буханка
- Семена льна (молотые): 1 упаковка
- Семена чиа: 1 упаковка
- Миндаль, грецкие орехи, тыквенные семечки: по 1 небольшой упаковке
- Протертые томаты (пассата) / Томатная паста: 1–2 упаковки
- Оливковое масло Extra Virgin: 1 бутылка

Заморозка

- Ягоды (клубника, малина, черника): 1–2 упаковки
- Овощная смесь (для быстроты): 1 упаковка

Базовые продукты (проверить наличие дома)

- Соль (использовать умеренно)
- Перец черный, лавровый лист
- Сухие травы (базилик, укроп, орегано), куркума, корица, мускатный орех.

* Перед походом в магазин проверьте, какие продукты есть у вас дома.

01 день

Завтрак:

овсяная каша на воде с ягодами и семенами льна

- **Ингредиенты:** овсяные хлопья (долгой варки) — 50 г; ягоды (замороженные) — 70 г; семена льна (молотые) — 10 г.
- **Приготовление:** 200–250 мл воды налить в сотейник, засыпать овсяные хлопья, постоянно помешивая, довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой и оставить на 5–10 минут. В готовую кашу добавить ягоды и молотые семена льна, перемешать.
- **КБЖУК:** 310 ккал, 10 г белка, 10 г жира, 45 г углеводов, 11 г клетчатки.

Перекус:

натуральный йогурт

- **Ингредиенты:** йогурт натуральный 2–4% (без добавок) — 150 г.
- **КБЖУК:** 100 ккал, 15 г белка, 4 г жира, 9 г углеводов, 0 г клетчатки.



Обед:

*куриная грудка су-вид с киноа
и свежим салатом*

- **Ингредиенты:** куриное филе — 150 г; киноа (сухая) — 50 г; салат (листья салата, огурец, помидор) — 200 г; оливковое масло — 10 г (2 ч. л.).
- **Приготовление:** куриное филе посолите, добавьте сухие травы, упакуйте в вакуумный пакет и готовьте в су-виде при 65 °С 1,5 часа (или просто отварите/запеките). Киноа отварите в кастрюле, залейте холодной водой, как только закипит, убавьте огонь и варите с закрытой крышкой еще 10–15 минут. Овощи нарежьте и заправьте оливковым маслом.
- **КБЖУК:** 550 ккал, 45 г белка, 20 г жира, 46 г углеводов, 9 г клетчатки.

Перекус:

Запеченное яблоко с корицей

- **Ингредиенты:** Яблоко — 1 шт. (среднее); корица.
- **Приготовление:** удалите сердцевину яблока, посыпьте корицей и запекайте в микроволновке 4–5 минут или в духовке 20 минут.
- **КБЖУК:** 80 ккал, 0,5 г белка, 0,5 г жира, 19 г углеводов, 4 г клетчатки.

Ужин:

хек на пару с овощами



- **Ингредиенты:** филе хека — 180 г; овощная смесь (брокколи, цветная капуста, морковь) — 250 г.
- **Приготовление:** положите рыбу и овощи в пароварку (или на специальную решетку в кастрюле), сбрызните лимонным соком, посолите и готовьте 15–20 минут.
- **КБЖУК:** 255 ккал, 42 г белка, 3 г жира, 14 г углеводов, 8 г клетчатки.

ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:

~1295 ккал, 112,5 г белка, 37,5 г жира,
133 г углеводов, 32 г клетчатки.