

МЕНЮ ОТ НУТРИЦИОЛОГА СВЕТЛАНЫ АВДЕЕВОЙ

# Неделя, после которой телу легче

Программа питания на 7 дней для снижения  
инсулина, холестерина и поддержки печени.

АВТОР · НУТРИЦИОЛОГ

**Светлана Авдеева**

Канал в МАХ: [max.ru/id504314204743\\_biz](https://max.ru/id504314204743_biz)

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

# С чего начинается неделя

---

- Вода — не менее 1,5–2 л в день
- Ужин — за 3–4 часа до сна, без углеводов
- Оливковое масло — 1–2 ст.л. в день в салаты
- Соль — морская или гималайская, умеренно
- Перекусы — только если чувствуете голод между приёмами

### СЛОВО АВТОРА

Это меню я составила, чтобы поддержать ваш организм мягко и устойчиво — без жёстких ограничений. Слушайте тело, пейте воду, и пусть еда приносит радость.

— **Светлана Авдеева**

ПН

# Понедельник



ЗАВТРАК

## Омлет со шпинатом и помидорами

Омлет из 2 яиц + горсть ягод + зелёный чай



ОБЕД

## Куриная грудка с гречкой и салатом

Запечённая курица 150 г + гречка + салат  
огурец/помидор/руккола



УЖИН

## Лосось на пару с брокколи

Лосось 150 г + брокколи с чесноком + лимон

ПЕРЕКУС (ПРИ ГОЛОДЕ)

Горсть миндаля (20 г) + зелёное яблоко

# Как приготовить

## ЗАВТРАК

### Омлет со шпинатом и помидорами

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яйца — 2 шт
- Шпинат (свежий или замороженный) — горсть
- Помидор — 1 шт
- Соль, перец — по вкусу
- Оливковое масло — 1 ч.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбейте вилкой с щепоткой соли.
2. На сковороде на небольшом огне разогрейте оливковое масло.
3. Вылейте яйца, сверху выложите нарезанный кубиками помидор и шпинат.
4. Готовьте под крышкой 3–4 минуты на слабом огне (не пересушите).
5. Подавайте с горстью ягод (если замороженные — разморозьте).

## ОБЕД

### Куриная грудка с гречкой и салатом

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриная грудка — 150 г
- Гречка сухая — 70 г
- Огурец — 1 шт
- Помидор — 1 шт
- Руккола — горсть
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Чеснок, травы — по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриную грудку натрите солью и травами, заверните в фольгу.
2. Запекайте в духовке 25–30 минут при 180 °С.
3. Гречку промойте, залейте водой 1:2, варите 15–20 минут.
4. Огурец и помидор нарежьте кубиками, порвите рукколу, заправьте оливковым маслом.

## УЖИН

### Лосось на пару с брокколи

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Лосось (стейк или филе) — 150 г
- Брокколи — 200 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Лимон — 2–3 дольки
- Соль, перец — по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лосось посолите, поперчите, сбрызните лимоном.
2. Брокколи разберите на соцветия, смешайте с измельчённым чесноком.
3. Готовьте в пароварке 12–15 минут (или в дуршлаге над кипящей водой под крышкой).
4. Сбрызните лимонным соком перед подачей.

ВТ

# Вторник



ЗАВТРАК

## Овсянка с ягодами и чиа

Овсянка долгой варки + чиа + ягоды + корица



ОБЕД

## Тушёная индейка с перцем и салат из капусты

Индейка с перцем 150 г + капустный салат



УЖИН

## Рыбные котлеты с цветной капустой

Котлеты на пару + цветная капуста с куркумой

ПЕРЕКУС (ПРИ ГОЛОДЕ)

Натуральный йогурт без сахара (150 г) + 1 ст.л. семян льна

# Как приготовить

## ЗАВТРАК

### Овсянка с ягодами и чиа

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Овсянка долгой варки — 40 г
- Вода — 200 мл
- Семена чиа — 1 ст.л.
- Ягоды — горсть
- Корица — 1/2 ч.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Залейте овсянку водой, варите на слабом огне 7–10 минут, помешивая.
2. Добавьте семена чиа, перемешайте, выключите огонь и накройте крышкой на 2 минуты.
3. Сверху выложите ягоды и посыпьте корицей.
4. Сахар не добавляйте — ягоды дадут естественную сладость.

## ОБЕД

### Тушёная индейка с перцем и салат из капусты

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе индейки — 150 г
- Перец болгарский — 1 шт
- Лук репчатый — 1/2 шт
- Капуста белокочанная — 150 г
- Морковь — 1/2 шт
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль, зелень — по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Индейку нарежьте кубиками, лук — полукольцами, перец — соломкой.
2. На сковороде с 1 ч.л. масла обжарьте лук 2 минуты, добавьте индейку — ещё 5 минут.
3. Добавьте перец, посолите, влейте 2–3 ст.л. воды, тушите под крышкой 10 минут.
4. Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите. Подавите руками, добавьте зелень и масло.

## УЖИН

### Рыбные котлеты с цветной капустой

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе хека/трески — 150 г
- Яйцо — 1/2 шт
- Лук — 1/4 шт
- Цветная капуста — 200 г
- Куркума — 1/2 ч.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу и лук измельчите в блендере или мелко порежьте.
2. Смешайте с яйцом и щепоткой соли, сформируйте 2–3 котлетки.
3. Готовьте в пароварке 15 минут (или на сковороде под крышкой с 1 ст.л. воды).
4. Цветную капусту посыпьте куркумой и солью, запекайте 20 минут при 180 °С.

СР

# Среда



ЗАВТРАК

## Творог с орехами и корицей

Творог 2-5% (150 г) + орехи + корица + чай



ОБЕД

## Чечевичный суп

С морковью, сельдереем и томатами + ломтик хлеба



УЖИН

## Курица с кабачками и баклажанами

Запечённая курица + овощи с чесноком

ПЕРЕКУС (ПРИ ГОЛОДЕ)

Сельдерей с ореховой пастой без сахара

# Как приготовить

## ЗАВТРАК

### Творог с орехами и корицей

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Творог 2-5% — 150 г
- Грецкие орехи или миндаль — 20 г
- Корица — 1/2 ч.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Творог выложите в миску.
2. Орехи поломайте руками — пусть чувствуются.
3. Посыпьте корицей и перемешайте.
4. Не добавляйте сметану, сахар, мёд или варенье.

## ОБЕД

### Чечевичный суп

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Чечевица — 100 г
- Морковь — 1 шт
- Лук — 1/2 шт
- Сельдерей (стебель) — 1 шт
- Томаты в собственном соку — 100 г
- Вода/бульон — 500 мл
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль, лавровый лист — по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук мелко нарежьте, морковь и сельдерей — кубиками.
2. На капле масла обжарьте лук 2 минуты, добавьте морковь и сельдерей — ещё 3 минуты.
3. Добавьте томаты, влейте бульон, доведите до кипения.
4. Добавьте промытую чечевицу, лавровый лист и соль; варите 20-25 минут.
5. Подавайте с ломтиком цельнозернового хлеба.

## УЖИН

### Курица с кабачками и баклажанами

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное филе — 150 г
- Кабачок — 1 небольшой
- Баклажан — 1/2 шт
- Чеснок — 2 зубчика
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Соль, прованские травы — по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу нарежьте кубиками, кабачок и баклажан — кружочками (баклажан посолите на 10 минут, слейте сок).
2. Противень застелите пергаментом, выложите всё в один слой.
3. Сбрызните маслом, посыпьте травами, солью и измельчённым чесноком.
4. Запекайте 25-30 минут при 190 °C, перемешав через 15 минут.

ЧТ

# Четверг



ЗАВТРАК

## Гречка с яйцом пашот

Гречка + 2 яйца пашот + огурец + зелень



ОБЕД

## Скумбрия с киноа

Скумбрия на гриле 150 г + киноа + овощной салат



ужин

## Тофу с брокколи и имбирём

Тофу + брокколи + имбирь + кунжут

ПЕРЕКУС (ПРИ ГОЛОДЕ)

Горсть грецких орехов + зелёный чай

# Как приготовить

## ЗАВТРАК

### Гречка с яйцом пашот

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Гречка сухая — 70 г
- Яйца — 2 шт
- Огурец — 1 шт
- Зелень — по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Гречку промойте, залейте водой 1:2, доведите до кипения.
2. Убавьте огонь, варите 15 минут под крышкой; дайте постоять 5 минут.
3. Вскипятите воду, убавьте огонь до минимума, разбейте яйцо в чашку и аккуратно вылейте в воду.
4. Варите 3 минуты, выньте шумовкой.
5. Огурец нарежьте кружочками, зелень порубите.

## ОБЕД

### Скумбрия с киноа

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Скумбрия — 150 г
- Киноа сухая — 70 г
- Помидоры, огурец, перец — по 1/2 шт
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Лимон — пара долек

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Киноа промойте в нескольких водах, залейте 1:2 и варите 15 минут.
2. Скумбрию посолите, сбрызните лимоном, обжарьте на гриле по 4-5 минут с каждой стороны.
3. Овощи нарежьте, заправьте оливковым маслом.

## УЖИН

### Тофу с брокколи и имбирём

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тофу — 150 г
- Брокколи — 200 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Имбирь — 1 см или 1/2 ч.л.
- Кунжут — 1 ч.л.
- Соевый соус без сахара — 1 ст.л.
- Кунжутное или оливковое масло — 1 ст.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тофу нарежьте кубиками, обжарьте 5-7 минут до золотистости.
2. Добавьте измельчённый чеснок и имбирь — ещё 1 минута.
3. Добавьте брокколи, влейте соевый соус и 2 ст.л. воды.
4. Тушите под крышкой 5-7 минут; посыпьте кунжутом.

ПТ

# Пятница



ЗАВТРАК

## Омлет с грибами и рукколой

Омлет с грибами + салат из рукколы и черри



ОБЕД

## Говядина со спаржевой фасолью

Стейк 150 г + гречка + фасоль с чесноком



УЖИН

## Лосось со шпинатом и авокадо

Запечённый лосось + шпинат + авокадо + кедровые орешки

ПЕРЕКУС (ПРИ ГОЛОДЕ)

Зелёное яблоко + 2-3 грецких ореха

# Как приготовить

## ЗАВТРАК

### Омлет с грибами и рукколой

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яйца — 2 шт
- Шампиньоны — 50 г
- Лук — 1/4 шт
- Руккола — горсть
- Помидоры черри — 3-4 шт
- Оливковое масло — 1 ч.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы нарежьте пластинками, лук — мелкими кубиками.
2. Обжарьте лук 1 минуту, добавьте грибы — ещё 3-4 минуты.
3. Взбейте яйца с солью, залейте грибы и убавьте огонь.
4. Накройте крышкой и готовьте 3-4 минуты.
5. Подавайте с рукколой и половинками черри.

## ОБЕД

### Говядина со спаржевой фасолью

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говядина нежирная — 150 г
- Спаржевая фасоль — 150 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Гречка сухая — 70 г
- Оливковое масло — 1 ст.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо достаньте за 20 минут, натрите солью и перцем.
2. Сильно разогрейте сковороду, жарьте по 3-4 минуты с каждой стороны.
3. Дайте отдохнуть 3-5 минут под фольгой.
4. Обжарьте чеснок 30 секунд, добавьте фасоль и 2-3 ст.л. воды; тушите 7-10 минут.

## УЖИН

### Лосось со шпинатом и авокадо

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Лосось — 150 г
- Авокадо — 1/2 шт
- Шпинат — большая горсть
- Кедровые орешки — 1 ст.л.
- Лимон — 2-3 дольки
- Розмарин — щепотка

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лосось посолите, поперчите, посыпьте розмарином и полейте лимонным соком.
2. Запекайте в фольге 15 минут при 190 °С.
3. Шпинат выложите на тарелку, сверху — кубики авокадо.
4. Подсушите кедровые орешки 1-2 минуты на сухой сковороде.
5. Выложите лосось на шпинат, посыпьте орешками.

СБ

# Суббота



ЗАВТРАК

## Овсяноблин с творожным сыром

Блин из овсяных отрубей + творожный сыр + зелень



ОБЕД

## Куриные бёдра с тушёной капустой

Бёдра без кожи + капуста с морковью



УЖИН

## Креветки на гриле с авокадо

Креветки + салат огурец/авокадо/руккола

ПЕРЕКУС (ПРИ ГОЛОДЕ)

Горсть миндаля + размороженные ягоды

# Как приготовить

## ЗАВТРАК

### Овсяноблин с творожным сыром

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яйцо — 1 шт
- Овсяные отруби — 2 ст.л.
- Соль — щепотка
- Творожный сыр без добавок — 30 г
- Зелень — по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйцо взбейте с отрубями и солью до однородности.
2. Вылейте на антипригарную сковороду, жарьте по 2 минуты с каждой стороны.
3. Смажьте горячий блин творожным сыром, посыпьте зеленью.
4. Сверните пополам или рулетом.

## ОБЕД

### Куриные бёдра с тушёной капустой

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриные бёдра без кожи — 150 г
- Капуста белокочанная — 300 г
- Морковь — 1 шт
- Томатная паста без сахара — 1 ст.л.
- Паприка, соль, перец — по вкусу
- Оливковое масло — 1 ч.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Бёдра натрите паприкой и солью, запекайте 30 минут при 190 °С.
2. Капусту нашинкуйте, морковь натрите.
3. Обжарьте морковь 2 минуты, добавьте капусту — ещё 5 минут.
4. Добавьте томатную пасту и 3 ст.л. воды, тушите 15 минут.

## УЖИН

### Креветки на гриле с авокадо

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Креветки очищенные — 150 г
- Авокадо — 1/2 шт
- Огурец — 1 шт
- Руккола — горсть
- Лимон — пара долек
- Чеснок — 1 зубчик
- Оливковое масло — 1 ст.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Креветки посолите, сбрызните лимоном, добавьте чеснок — оставьте на 5 минут.
2. Обжарьте на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны.
3. Авокадо и огурец нарежьте кубиками, смешайте с рукколой.
4. Заправьте лимонным соком и оливковым маслом, выложите креветки сверху.

ВС

# Воскресенье



ЗАВТРАК

## Скрэмбл с авокадо и помидорами

Нежный скрэмбл + авокадо + помидор + зелень



ОБЕД

## Индейка с салатом из свёклы

Запечённая индейка + свёкла + грецкий орех + руккола



УЖИН

## Суп-пюре с рыбой на пару

Брокколи и цветная капуста + кусочек белой рыбы

ПЕРЕКУС (ПРИ ГОЛОДЕ)

Натуральный йогурт + ягоды + семена чиа

# Как приготовить

## ЗАВТРАК

### Скрэмбл с авокадо и помидорами

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яйца — 2 шт
- Авокадо — 1/2 шт
- Помидор — 1 шт
- Зелень — по вкусу
- Оливковое масло — 1 ч.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбейте вилкой до однородности (без пены).
2. Разогрейте масло на слабом огне.
3. Вылейте яйца и непрерывно мешайте лопаткой.
4. Как только появились хлопья — выключите огонь.
5. Авокадо разомните, помидор нарежьте кубиками; выложите рядом со скрэмблом.

## ОБЕД

### Индейка с салатом из свёклы

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе индейки — 150 г
- Свёкла — 1 шт
- Грецкие орехи — 20 г
- Руккола — горсть
- Оливковое масло — 1 ст.л.
- Розмарин, соль — по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Индейку натрите солью и розмарином, сбрызните маслом.
2. Запекайте в фольге 25-30 минут при 190 °С.
3. Свёклу запеките в фольге 40-50 минут при 190 °С, очистите и нарежьте кубиками.
4. Смешайте с рукколой и поломанными орехами, заправьте маслом.

## УЖИН

### Суп-пюре с рыбой на пару

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Брокколи — 200 г
- Цветная капуста — 100 г
- Куриный бульон или вода — 300-400 мл
- Лук — 1/4 шт
- Белая рыба — 100 г
- Оливковое масло — 1 ст.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук обжарьте на капле масла 2 минуты.
2. Добавьте брокколи и цветную капусту, залейте бульоном; варите 10-12 минут.
3. Пюрируйте погружным блендером, посолите и добавьте ложку масла.
4. Рыбу готовьте на пару 10-12 минут.
5. Выложите рыбу в тарелку и залейте супом-пюре.

# Список продуктов на неделю

## Мясо · рыба · яйца

- Куриная грудка — 500 г
- Куриные бёдра без кожи — 300 г
- Индейка (филе/фарш) — 400 г
- Говядина нежирная — 200 г
- Лосось / скумбрия — 400 г
- Хек / треска / минтай — 300 г
- Креветки / кальмары — 150 г
- Яйца — 14 шт.

## Крупы · бобовые

- Гречка — 300 г
- Овсянка долгой варки — 200 г
- Киноа — 150 г
- Чечевица — 150 г
- Овсяные отруби — 100 г
- Хлеб цельнозерновой — 1 шт.

## Орехи · семена · масла

- Миндаль — 100 г
- Грецкие орехи — 100 г
- Семена чиа / льна — 50 г
- Оливковое масло extra virgin
- Паста ореховая без сахара (по желанию)

## Овощи · зелень · фрукты

- Огурцы — 4-5 шт.
- Помидоры / черри — 6-7 шт.
- Перец болгарский — 2 шт.
- Брокколи — 2 кочана
- Цветная капуста — 1 шт.
- Капуста белокочанная — 300 г
- Кабачки / баклажаны — 2 шт.
- Шпинат / руккола — 2 упаковки
- Чеснок — 1 головка
- Имбирь — кусочек
- Авокадо — 2-3 шт.
- Лимон — 2-3 шт.
- Яблоки зелёные — 4 шт.

## Молочка · заменители

- Творог 2-5% — 200 г
- Йогурт натуральный — 400 г
- Тофу — 200 г

## Заморозка

- Ягоды (черника, малина, смородина) — 400 г

## СОВЕТЫ

# Важные принципы

- 01** Пейте до еды — стакан воды за 15-20 минут до приёма снижает аппетит и помогает печени.
- 02** Не пропускайте завтрак — это запускает метаболизм и снижает тягу к сладкому днём.
- 03** Углеводы — только до 15:00, на ужин только белок и овощи.
- 04** Жирная рыба — минимум 2 раза в неделю (лосось, скумбрия, сардины).
- 05** Клетчатка с каждым приёмом — овощи и зелень должны быть на тарелке всегда.
- 06** Если хочется сладкого — ягоды, корица, стевия (не сахарозаменители на фруктозе).
- 07** Можно 1 читмил в неделю (например, в субботу вечером), но без фанатизма.

## ПОРЦИИ

# Размер порции по ладони

ПРОДУКТ	ПОРЦИЯ	ВИЗУАЛЬНО
Мясо · рыба · птица	120-150 г	ладонь без пальцев
Овощи	200-300 г	две сложенные ладони
Крупы (сухие)	60-70 г	ваш кулак
Орехи	20-30 г	ладонь без пальцев
Масло	1 ст.л.	большой палец
Фрукты	1-2 шт.	ваш кулак

С ЗАБОТОЙ О ВАС

# Спасибо, что выбрали себя.

Каждый приём пищи — маленькое решение в пользу здоровья. Будьте мягкими к себе и доверяйте процессу.

НУТРИЦИОЛОГ

## Светлана Авдеева

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ

Канал в МАХ: [max.ru/id504314204743\\_biz](https://max.ru/id504314204743_biz)