ПЛАН ПИТАНИЯ НА НЕДЕЛЮ

Дорогие участники марафона, этот план станет вам верным помощником на пути к очищению организма и здоровому питанию. Следуйте нашим рекомендациям и придерживайтесь указанного рациона каждый день в течение недели. И вы непременно заметите приятные изменения во внешности и самочувствии!

Общие рекомендации

До еды

- За 1 час до приема пищи растворите в стакане теплой воды 1 капсулу солодки и выпейте.

- За 30 минут до еды примите 1 ч. ложку «Полисорба» или «Энтеросгеля» с 0,5 стаканом воды.

В течение дня

- Пьем «Лимфомиозот», разведенный из расчета 20 капель на 1 литр воды. Стараемся выпить равномерно в течение дня 2 литра.

- Перекусы в течение дня могут быть: вымоченные сухофрукты и орехи (грецкие, миндаль).

- Можно пить отвар шиповника, зелёный чай, имбирный чай, чай из крапивы, травяные чаи.

- **Желательно убрать**: сахар, белую муку, дрожжи, излишне соленую еду, фастфуд.

Итак, меню на неделю.

ДЕНЬ 1

<u>Завтрак</u>

✓ *Зелёный смузи*
Просто смешайте в блендере любую зелень, яблоко и банан. Ваш смузи готов!

✓ *Льняная сыроедческая каша с фруктами*

Для приготовления понадобится:

– 4 столовые ложки с горкой семени льна;
– 1 банан;
– 1 яблоко;
– горсть изюма;
– 1 ложка меда (по вкусу, можно без него).

Как готовим?

1. Лен замочите с вечера в питьевой воде так, чтобы она покрывала семена минимум на 1 см. За ночь лен впитает воду.
2. Положите разбухшие семена в чашу блендера, при необходимости долейте 2-3 столовые ложки воды, добавьте мед и полбанана. Хорошенько взбейте.
3. Дополните кашу фруктами и сухофруктами по вкусу.

Приятного аппетита!

Обед

- ✓ *Рыба, запечённая с овощами*

Для приготовления вам понадобится:
– 1 тушка морской рыбы;
– 3 стебля сельдерея;
– 3 луковицы;
– 3 помидора;
– 3 картофелины;
– полстакана оливкового масла;
– 2 веточки орегано или тимьяна;
– черный перец по вкусу;
– соль по вкусу.

Как готовим?

1. Почистите рыбу: удалите чешую, жабры и внутренности. Тщательно промойте.
2. Все овощи (кроме помидоров) порежьте мелкими кубиками. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Уложите в противень, смазанный маслом.
3. Сверху положите рыбу и накройте ее кольцами или полукольцами помидоров. Посолите и поперчите. Приправьте сушеным тимьяном или орегано и плотно накройте форму фольгой.
4. Через 40 минут снимите фольгу и отправьте в духовку еще на 15 минут.

Ароматная рыба готова!

Ужин

- ✓ *Салат «Метёлка»*

*Н*азван он так, кстати, не просто так, а благодаря очищающему действию. А еще он питательный, вкусный и очень простой в приготовлении!

Нарежьте капусту соломкой, а свеклу и морковь натрите на терке. Перемешайте, чтобы овощи дали сок, и заправьте оливковым маслом. Салат готов!

- ✓ *Травяной чай с вымоченными сухофруктами*

Для приготовления понадобится:
– 80 г смеси кураги, изюма и чернослива или любые другие сухофрукты;
– 1,2 литра кипяченой воды;
– травяной чай;
– мята/лимон/мед по желанию.

Как готовим?
Залейте промытые сухофрукты кипятком, добавьте листья травяного чая и дайте настояться несколько минут. При подаче можно добавить мяту/лимон/мед.

ДЕНЬ 2

Завтрак

- ✓ *Зелёный смузи для очищения организма*

Для приготовления понадобится:
– 100 г брокколи;
– 70 г шпината;
– 1 яблоко;
– 1 апельсин;
– 1 морковь;
– 1 стакан грейпфрутового фреша.
Все это смешайте в блендере и утренний зеленый коктейль готов!

- ✓ *Омлет с овощами (без молока или с растительным молоком без добавок)*

Для приготовления на 2 порции понадобится:
– 4 яйца;
– половинка сладкого перца;
– 3-4 шампиньона;
– специи по вкусу;
– соль, перец;
– зелень для подачи.

Как готовим?

1. Нарежьте сладкий перец и шампиньоны и бланшируйте на сковороде или в мультиварке.
2. Взбейте яйца с растительным молоком (или просто яйца), вылейте смесь на сковороду и накройте крышкой. Готовьте 7-10 минут и наслаждайтесь завтраком!

Обед

- ✓ *Тыквенный суп-пюре с семечками*

Для приготовления понадобится:
– 1, 2 кг тыквы сквош;
– 2 луковицы;
– 3 зубчика чеснока;
– 2 зеленых яблока;
– 2 ст. ложки оливкового масла extra virgin;
– крупная соль по вкусу;
– 4 стакана овощного бульона;
– соус песто (можно купить или приготовить самостоятельно из кинзы).

Как готовим?

1. Очистите тыкву и нарежьте на небольшие кусочки.
2. В форму для запекания выложите кусочки тыквы, очищенный и нарезанный на четвертинки лук, очищенные зубчики чеснока и очищенные и разрезанные на 4 части яблоки. Сбрызните оливковым маслом, посолите и посыпьте чили Перемешайте.
3. Отправьте овощи в духовку, разогретую до 200 градусов, на 40 минут до мягкости и легкого румянца. Перемешивайте каждые 10 минут.
4. В блендер переложите половину овощей и влейте 2 стакана бульона. Взбейте до состояния пюре. Повторите с оставшимися овощами и бульоном.
5. Перелейте суп в кастрюлю, посолите. Доведите до кипения на небольшом огне и подавайте, добавляя в тарелки немного песто.

Приятного аппетита!

Ужин

- ✓ *Филе рыбы с брокколи*

На 2 порции вам понадобится:
– 300 г филе трески, палтуса или любой другой рыбы;
– 200 г брокколи;

– 50 г моркови;
– укроп по вкусу;
– перец горошком по вкусу;
– 2 лавровых листа;
– соль по вкусу;
– оливковое масло для смазки рыбы;
– перец черный молотый по вкусу;
– лимонный сок.

Как готовим?

1. Рыбное филе промойте и просушите бумажной салфеткой или кухонным полотенцем. Поперчите и посолите рыбу.
2. В кастрюлю-поддон пароварки налейте пол-литра воды. Бросьте несколько листочков лаврушки, веточку укропа с зонтиком или семена тмина для отменного аромата.
3. Куски рыбного филе смажьте маслом и положите на решетку пароварки. Сбрызните рыбу свежевыжатым лимонным соком.
4. Брокколи можно использовать в замороженном виде, а промыть вот соцветия стоит. Разложите брокколи между рыбой, добавьте колечки лука.
5. Поместите туда же тонкие ломтики моркови, присыпьте любой любимой приправой и поставьте над паром. Кастрюлю закройте крышкой и готовьте на пару при несильном кипении минут 20 (в зависимости от толщины рыбы).

Рыба с брокколи готова. Приятного аппетита!

***
Рыба с брокколи может быть приготовлена по-разному: в фольге, в духовке, просто в запеченном виде на противне или в форме для запекания. Можно потушить в сметане или в томатном соусе — вариантов множество. Экспериментируйте!

ДЕНЬ 3

Завтрак

- ✓ *Зеленый смузи с бананом*

Для приготовления понадобится:
– 1 пучок шпината;
– 3 стебля сельдерея;
– 100 мл свежевыжатого яблочного сока;
– 1 ст. ложка лимонного сока;
– половина банана.

Как готовим?
В чаше блендера соедините шпинат, сельдерей, кусочки банана, яблочный сок и сок лимона. Взбейте до получения однородной массы.

- ✓ *Пудинг с семенами чиа на кокосовом молоке и фруктами*

Для приготовления понадобится:
– 3 ч. ложки семян чиа;
– 150 мл растительного молока;
– 1 киви;
– 1 апельсин или любые фрукты и ягоды.

Как готовим?

1. Делаем чиа-пудинг. Семена чиа залейте растительным молоком, добавьте по желанию ваниль и оставьте на 2-3 часа, чтобы смесь загустела, но периодически помешивайте, чтобы не было комочков.
2. Сформируйте десерт слоями: ягоды, фрукты и пудинг чиа. В качестве добавки можно использовать любые орехи и сухофрукты.

- ✓ *Овсяная каша с ягодами*

Готовим без молока или с растительным молоком, ягоды добавляем по сезону и желанию.
Приятного аппетита!

<u>Обед</u>

- ✓ *Крем суп из брокколи и овощей*

Для приготовления вам понадобится:
– 400 г брокколи;
– 1 луковица;
– 1 ч. ложка оливкового масла;
– 2 зубчика чеснока;
– 1, 5 литра бульона или воды;
– щепотка соли;
– пучок шпината (по желанию).

Как готовим?

1. Очистите и нарежьте мелкими кубиками луковицу. Выложите её в разогретый сотейник или кастрюлю и обжарьте на растительном масле пару минут до прозрачности.

2. Очистите и пропустите через пресс чеснок. Добавьте его к луку и жарьте еще 3-4 минуты.
3. Вымойте, обсушите и разделите на соцветия брокколи. Отправьте в сотейник. Влейте воду или овощной бульон и доведите все до кипения. Посолите.
4. Вымойте, обсушите и измельчите шпинат. Это необязательный ингредиент, но с ним крем-суп из брокколи без сливок будет вкуснее. Добавьте шпинат в сотейник, варите до готовности брокколи, примерно минут 7.
6. Слейте бульон, а овощи измельчите с помощью блендера, постепенно вливая бульон. По желанию можете добавить хлопья острого перца.

Приятного аппетита!

- ✓ *Бурый рис с грибами*

Для приготовления понадобится:
– 100 г бурого риса;
– 150 г грибов;
– половина луковицы;
– 1 морковь;
– соль по вкусу;
– 0,5 ч. ложки прованских трав.

Как готовим?

1. Нарежьте морковь соломкой, а лук полукольцами. Обжарьте лук и морковь на большом огне 3 минуты, периодически помешивая. Затем добавьте порезанные шампиньоны, обжаривайте все вместе ещё 3 минуты.
2. Добавьте промытый рис, специи и соль, ещё раз перемешайте.
3. Налейте в сковороду горячей воды так, чтобы она покрывала рис на 5 мм. Убавьте огонь на минимум и тушите 30-40 минут.

Ужин

- ✓ *Салат из огурцов, редиса и яблок, посыпанный кунжутом с заправкой из оливкового масла*

Готовится проще простого! Нарежьте или натрите овощи и яблоко, немного помните руками, добавьте оливковое масло и кунжут.
Приятного аппетита!

ДЕНЬ 4

Завтрак

- ✓ *Зелёный смузи из шпината*

Для приготовления понадобится:
– 200 г огурцов;
– 1 большой спелый банан;
– 4 спелых киви;
– 2-3 пучка свежего шпината.

Как готовим?

1. Очистите и нарежьте киви и банан, затем нарежьте огурцы.
2. Взбейте все ингредиенты в блендере и перелейте в стакан. По желанию разбавьте минеральной водой.

- ✓ *Гречневые блины с протертыми ягодами*

Для приготовления понадобится:
– 250 г зеленой гречки;
– 300-400 мл растительного молока;
– 100-150 мл воды;
– щепотка соли;
– сода на кончике ножа;
– подсластитель (например, сироп агавы);
– немного кокосового масла.

Как готовим?

1. Предварительно замочите зелёную гречку на 2 часа. Затем промойте и влейте 300-400 мл растительного молока и 100-150 мл воды.
2. Добавьте щепотку соли, соду на кончике ножа и любой подсластитель.

По консистенции должно получиться, как жидкая сметана. Взбейте полученную смесь в блендере и тесто готово.

3. Приготовьте на сковородке блинчики, как делаете это обычно.
4. Можно подавать с соусом из ягод. Взбейте любые ягоды вместе с небольшим количеством мёда (или без, если любите более кислый вкус).

<u>Обед</u>

- ✓ *Чечевичный суп*

Для приготовления вам понадобится:
– 150 г чечевицы красной;
– 2-3 картофелины;
– 1 луковица;
– 1 морковь;

– 40 мл растительного масла для жарки (кокосовое, оливковое, масло авокадо);
– 1, 2 л воды;
– соль по вкусу;
– перец черный молотый по вкусу.

Как готовим?

1. Картофель очистите, помойте и нарежьте. Выложите в кастрюлю, залейте водой и поставьте вариться.
2. Морковь и лук очистите, помойте, выложите в сковороду, разогретую на растительном масле, и немного припустите овощи на небольшом огне в течение 8 минут. Выложите в кастрюлю с картофелем.
3. Когда овощи будут почти готовы, тщательно помойте красную чечевицу и добавьте в суп. Посолите и поперчите по вкусу. Варите 15-20 минут до готовности.

✓ *Овощное рагу*

Для приготовления на 4-6 порций понадобится:
– 1/2 кочана капусты (белой);
– 2 молодых кабачка или цукини;
– 1 сочная морковь;
– 1 луковица;
– 1 помидор;
– соль и черный молотый перец по вкусу;
– 50 г растительного масла для жарки (кокосовое, оливковое, масло авокадо).

Как готовим?

1. Лук очистите от шелухи и порубите ножом, а морковь натрите на крупной терке. Разогрейте в сковороде растительное масло и обжарьте овощи до мягкости.
2. Мелко нашинкуйте капусту, подсолите и хорошенько примните руками. Только не забудьте помешивать обжаривающийся лук с морковью.
3. Промойте, по необходимости очистите кабачки и нарежьте аккуратными кубиками. Присыпьте их солью и на время отставьте.
4. Возьмите большую сковороду, разогрейте в ней немного масла и переложите измельченную капусту. Тушите около 20 минут под крышкой. А когда она станет чуть мягче, засыпьте в сковороду кабачки.
5. Нарежьте мытую помидорку кубиками, предварительно удалив шкурку. Добавьте к капусте и кабачкам и обжаривайте еще 15 минут. Затем заложите к ним зажарку из лука и моркови. Посолите и поперчите.
6. Тушите овощи на среднем огне до полной готовности, не забывая помешивать и при необходимости доливать воду. По желанию можно добавить лавровый лист и зелень.

Ужин

- ✓ *Рыбные котлеты на пару с гарниром из зелёной фасоли*

Для приготовления понадобится:
– 800 г рыбного филе;
– 190 г зелени;
– 1 куриное яйцо;
– соль по вкусу.

Как готовим?

1. Предварительно разморозьте рыбное филе и дайте стечь лишней влаге.
2. Рыбное филе без костей и кожи нарежьте на небольшие кусочки и выложите в блендер, измельчите в фарш.
3. В фарш добавьте яйцо, посолите по вкусу и хорошо перемешайте.
4. Сформируйте котлеты и выложите их в смазанный маслом дуршлаг.
5. С помощью глубокой кастрюли подходящего диаметра сделайте паровую баню. Наберите в кастрюлю 2 литра воды, доведите до кипения, сверху поставьте дуршлаг с котлетами и накройте крышкой.
6. Уменьшите огонь под кастрюлей и готовьте котлеты в течение 20-30 минут.

***
Котлетки на пару можно готовить в пароварке, мультиварке с режимом приготовления на пару или специальной кастрюле

7. На гарнир отварите стручковую фасоль. Приятного аппетита!

ДЕНЬ 5

- ✓ *Зеленый смузи с яблоками*

Для приготовления вам понадобится:
– 1/2 большого зеленого яблока;
– 4 большие листа салата (микс);
– 1 банан по желанию;
– 1 чашка минеральной воды (предварительно выпустить газ).
Все это просто смешайте в блендере и наслаждайтесь смузи!

- ✓ *Тыквенный омлет*

Для приготовления понадобится:
– 3 яйца;

– 100-150 г тыквы;
– 1/3 стакана кокосового/соевого молока;
– соль, специи по вкусу.

Как готовим?

1. Тыкву очистите от семян, сердцевины и кожуры. Нарежьте произвольно и положите кусочки в посуду для микроволновки, закройте крышкой. Затем отправьте на несколько минут в СВЧ, мощность 800.
2. За 4-5 минут тыква размягчится и выделит влагу. Аккуратно, чтобы не обжечься паром, откройте крышку и слейте образовавшуюся жидкость. Размягчите кусочки тыквы в пюре при помощи вилки и дайте пюре остыть.
3. Приготовьте яичную смесь для омлета: яйца, соль, перец по вкусу, молоко взбиваем вилкой или венчиком. Соедините смесь с тыквенным пюре, перемешайте и выложите в посуду для микроволновой печи. Готовьте в СВЧ при закрытой крышке несколько минут.
5. Омлет из тыквы готов. Можно сервировать зеленью и украсить очищенными семенами подсолнуха.

Обед

- ✓ *Киноа + рыба с овощами*

Для приготовления понадобится:
– 400 г филе хека свежемороженое (или другой рыбы);
– 1 луковица;
– 1 небольшая морковь;
– 1 перец болгарский сладкий;
– 1-2 помидора;
– соль, специи по вкусу;
– 3 ст. ложки растительного масла;
– 1-2 листа лаврушки;
– 100 мл овощного или рыбного бульона (или воды).

Как готовим?

1. Филе хека разморозьте и обсушите бумажными полотенцами. Нарежьте средними кусочками, посолите, посыпьте специями.
2. Лук нарежьте полукольцами, морковь — тонкими кружочками. Сковороду разогрейте с растительным маслом и обжарьте лук с морковью в течение 3-4 минут, помешивая.
3. Добавьте в сковороду нарезанный соломкой болгарский сладкий перец, чуть посолите, обжарьте все вместе на небольшом огне еще 3-4 минуты.
4. Затем на овощи выложите кусочки рыбы, а на рыбу — кружочки свежих помидоров. Влейте бульон, добавьте лавровый лист.

5. Прикройте сковороду крышкой и тушите овощи с рыбой на небольшом огне 10-15 минут, чтобы практически весь бульон испарился.
6. Готовую рыбу подавайте к столу с гарниром из вареной киноа.

Ужин

- ✓ *Салат из свежей свеклы с грецкими орехами и чесночной заправкой*

Для приготовления понадобится:
– 1 свекла;
– 3 зубчика чеснока;
– 100 г грецких орехов;
– 1 ч. ложка оливкового масла;
– соль по вкусу.

Как готовим?

1. Приготовьте свеклу: отварите или запеките в духовке или пароварке и остудите. Очистите свеклу, натрите на терке и положите в салатник.
2. Орехи подсушите на сковороде или в духовке в течение 10-15 минут. Затем измельчите вручную или с помощью пакета и молоточка. Добавьте к свекле.
3. Чтобы приготовить чесночную заправку, буквально минуту подержите в разогретой сковороде дольки чеснока, и залейте оливковым маслом. Дайте остыть. Можно просто пропустить чеснок через пресс и смешать с маслом.
4. Посолите, поперчите свеклу с орехами, добавьте измельченную зелень по вкусу и заправьте салат приготовленным чесночным маслом.

Приятного аппетита!

ДЕНЬ 6

Завтрак

- ✓ *Кабачковые оладьи + авокадо*

Для приготовления понадобится:
– 1 зубчик чеснока;
– 1 молодой кабачок;
– пучок зелени;
– 2 ст. ложки рисовой муки;
– 3 куриные яйца;
– молотый черный перец по вкусу;

– соль.

Как готовим?

1. Вымойте зелень, обсушите и мелко нарежьте. Чеснок очистите и мелко порубите.
2. В глубокую миску разбейте яйца, поперчите и слегка взбейте вилкой или венчиком. Добавьте укроп, чеснок и еще раз взбейте яичную массу.
3. Кабачок вымойте, обсушите и натрите на крупной терке. Если кабачок не молодой, предварительно удалите грубую кожуру и семена. Добавьте натертый кабачок к яичной массе и перемешайте.
4. Добавьте муку и снова перемешайте.

! Солить кабачковую массу нужно непосредственно перед жаркой, а то кабачок выделит много сока, и тесто будет жидким.

5. На разогретую сковороду с растительным маслом выкладывайте ложкой кабачковую массу и прижимайте лопаткой или ложкой, формируя плоские оладьи. Обжаривайте сначала с одной стороны на среднем огне 1–2 минуты до румяной корочки. Затем переверните, уменьшите огонь, накройте крышкой и готовьте еще 3–4 минуты.

Готовые оладьи выкладываем на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла. А подаем с нарезанным авокадо!

Обед

- ✓ *Рыбная запеканка без молока*

Для приготовления на 4-6 порций понадобится:
– 250-300 г филе любой рыбы;
– половина сладкого перца;
– 2-3 помидора;
– 4 куриные яйца;
– 2-3 зубчика чеснока;
– укроп;
– 50 г растительного масла (кокосовое, оливковое, авокадо);
– соль по вкусу.

Как готовим?

1. Разогрейте в сковороде немного растительного масла. Крупно нарежьте половину сладкого перца. Выложите кусочки в растопленное масло и тушите.
2. Нарежьте помидоры крупными дольками. Добавьте их в сковороду к перцу.
3. Пока овощи тушатся, порежьте рыбу кусочками, предварительно проверив, не остались ли в филе кости.

4. Добавьте рыбу в сковороду к овощам. Посолите. Можно добавить немного маслин без косточек, если вы их любите.
5. Смешайте в глубокой миске яйца, воду, измельчённые укроп и чеснок, как для омлета. Посолите и равномерно влейте яичную смесь в сковороду с рыбой и овощами.
6. Готовьте под крышкой 5-7 минут, пока яйцо не застынет.

Запеканка готова. Приятного аппетита!

- ✓ *Винегрет*

Строгих пропорций в винегрете нет. Всё зависит от вашего вкуса.
Для классического рецепта вам понадобится:
– 2 средние свёклы;
– 2-3 средние картофелины;
– 2 средние моркови;
– 5–6 средних свежих огурцов;
– 1 белая или красная луковица;
– 250 г консервированного зелёного горошка;
– 5–6 столовых ложек оливкового масла;
– ¼-1/2 чайной ложки соли.

Как готовим?

1. Отварите промытые, но неочищенные свёклу, картошку и морковь. Свёклу лучше варить отдельно, поскольку она готовится дольше и может окрасить воду.
2. Остудите варёные овощи и очистите их от кожицы. Нарежьте свёклу, картошку, морковь и огурцы одинаковыми средними кубиками, а лук — мелкими. Добавьте горошек, масло, соль и тщательно перемешайте салат. Если нужно, досолите его.

***

Если не хотите, чтобы свёкла окрасила овощи, сначала смешайте её с небольшим количеством масла, а затем добавьте к ней все остальные продукты. И не забывайте, что ингредиенты можно заменить или дополнить.

<u>Ужин</u>

- ✓ *Салат из цветной капусты*

Для приготовления понадобится:
– 1 средний кочан цветной капусты;
– свежая зелень: руккола, айсберг, корн;
– 70 г кедровых или грецких орехов.

Для заправки:

– 1 ч. ложка горчицы;
– 1 ч. ложка меда;
– апельсиновый фреш по вкусу.

Как готовим?

1. Порежьте капусту на соцветия и измельчите зелень.
2. Смешайте горчицу с мёдом в соотношении 1 к 1 или по вкусу. При желании добавьте немного апельсинового фреша.
3. Залейте капусту и посыпьте орешками (грецкие предварительно измельчите).

Приятного аппетита!

ДЕНЬ 7

Завтрак

- ✓ *Овсяноблин с бананом без молока*

Для приготовления понадобится:
– 2 столовые ложки овсяных хлопьев или овсяной муки;
– 1 столовая ложка льняной муки (можно смолоть в блендере семена льна);
– 80 г воды.

Как готовим?

Очень просто! Смешиваем все ингредиенты и выпекаем на маленьком огне до полной готовности.

- ✓ *Свежевыжатый сок из грейпфрута или половина грейпфрута*

Обед

- ✓ *Сыроедческая селедка под шубой*

Для приготовления понадобится:
– 2 средние свеклы;
– 2 моркови;
– половина средней луковицы;
– 1 спелый авокадо;
– 20-30 г вспухших водорослей вакаме или нори.

Для сыроедческого майонеза понадобится:
– 1 стакан очищенных не обжаренных семян подсолнуха (замачиваем на 1-2 часа);

– половинка лимона;
– щепотка соли.

Как готовим?

1. Сначала приготовьте соус из семечек или по-другому сыроедческий майонез. Положите все ингредиенты для майонеза в чашу блендера и взбейте до однородной массы.

   ***

   Вы можете добавить по своим предпочтениям лимонный сок (если недостаточно кислинки) или воды (если соус получился очень густым).

2. Очистите свеклу и морковь и потрите на мелкой тёрке.
3. Водоросли залейте водой на 5 минут, порежьте на мелкие кусочки и разомните вилкой с авокадо.
4. Нарежьте лук, как можно мельче.
5. Соберите салат:

1 слой – свекла, соус (примерно 2 ст. л.);
2 слой – морковь, соус;
3 слой – авокадо с водорослями;
4 слой – свекла, соус.

Можно подавать к столу! Охлаждать «шубу» не нужно.

Ужин

- ✓ *Тыква с овощами*

А вы знали, что в 100 граммах этого прекрасного овоща содержится всего 26 калорий? Так что, диетический ужин вам обеспечен!

Для приготовления понадобится:
– 200 г мякоти тыквы;
– 200 г цветной капусты;
– 1 средняя морковь;
– 1 луковица;
– 2 столовые ложки оливкового масла.

Как готовим?

1. Очистите тыкву и морковь и нарежьте, цветную капусту разберите на небольшие соцветия, а лук порубите полукольцами.
2. В одной емкости смешайте все ингредиенты и добавьте специи. Накройте фольгой и отправьте в духовку (температура 180 градусов) на 40 минут.
3. При подаче щедро посыпьте свежей зеленью. Приятного аппетита!