

**16 Макаронная запеканка**Сложность Порций **6**

В каждой порции:

5 баллов, 310 ккал

и 6 г жира.

**ПОТРЕБУЕТСЯ** • 400 г сухих макарон, 400 г говяжьего фарша (до 10% жирности), 1 луковица, по ½ ч. л. соли и перца, по 2 ч. л. базилика и тимьяна, 2 яйца, 700 мл 0,5%-ного молока, 1 ч. л. соли.

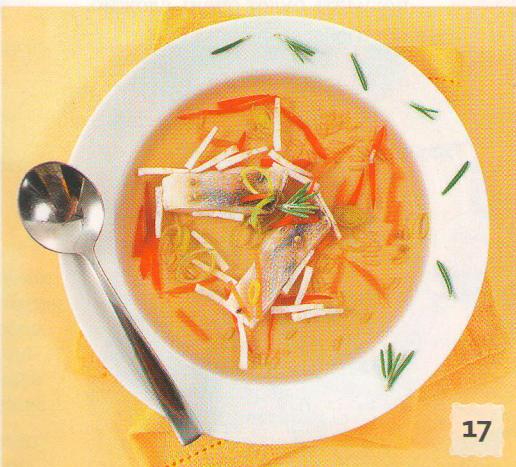
**ЧТО ДЕЛАТЬ** • Сварить макароны. Откинуть на дуршлаг. Обжарить фарш на сковороде без масла, добавить измельченный лук. Посолить, поперчить. Добавить базилик, тимьян. Выложить макароны и фарш в посуду для запекания объемом около 3 л. Перемешать, добавить взбитые яйца, молоко и соль. Запекать в духовке при 175°C 45 минут. Если поверхность быстро зарумянится, накрыть ее фольгой.

**17 Уха из судака с рисом**Сложность Порций **4**

В каждой порции: 4 балла, 230 ккал и 3 г жира.

**ПОТРЕБУЕТСЯ** • 1 лук-порей, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 маленький пастернак, ½ красного сладкого перца, 1,2 л рыбного бульона, 6 горошин перца, 500 г филе судака, ½ стакана бурого риса, щепотка соли, 4 ст. л. укропа.

**ЧТО ДЕЛАТЬ** • Очистить и измельчить лук-порей и чеснок. Нарезать соломкой морковь, пастернак и сладкий перец. Довести рыбный бульон до кипения, выложить горошины перца. Как только бульон вскипит, добавить рис. Варить по инструкции на упаковке, не доварив 10 минут. Выложить овощи и мелко нарезанную рыбу. Варить еще 10 минут. Посолить, добавить укроп.



17

**18 Клюквенные мюсли**Сложность Порций **8**

В каждой порции: 3,5 балла, 185 ккал и 8 г жира.

**ПОТРЕБУЕТСЯ** • 1½ стакана хлопьев «4 злака», 4 ст. л. семян подсолнечника, ½ стакана овсяных хлопьев, 3 ст. л. орехов кешью, 50 г сушеным клюквы.

**ЧТО ДЕЛАТЬ** • Смешать хлопья, измельченные орехи и семечки, выложить на противень, покрытый бумагой для выпечки. Запекать в духовке при 200°C около 15 минут. Во время приготовления смесь пару раз помешать. Вынуть мюсли из духовки, остудить. Добавить сушеным клюкву.

7.00–9.00

**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:**

- 200 г овсяной каши, сваренной на 0,5%-ном молоке;
- кофе или чай без сахара и молока.

11.00–12.00

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК:**

- 2 очищенные моркови;
- 1 апельсин.

14.00–15.00

**ОБЕД:**

- порция **макаронной запеканки** (см. рецепт №16);
- 300 г теплых овощей (морковь, брокколи, цветная капуста), заправленных 1 ч. л. раст. масла;
- 50 г обезжиренного творога с измельченным нектарином или грушей;
- 1 стакан воды.

16.00–17.00

**ПОЛДНИК:**

- **бутерброд** из кусочка (30 г) бородинского хлеба с 50 г обезжиренного творога, щепоткой соли и черного перца, круничками помидора;
- кофе или чай без сахара и молока.

19.00–21.00

**УЖИН:**

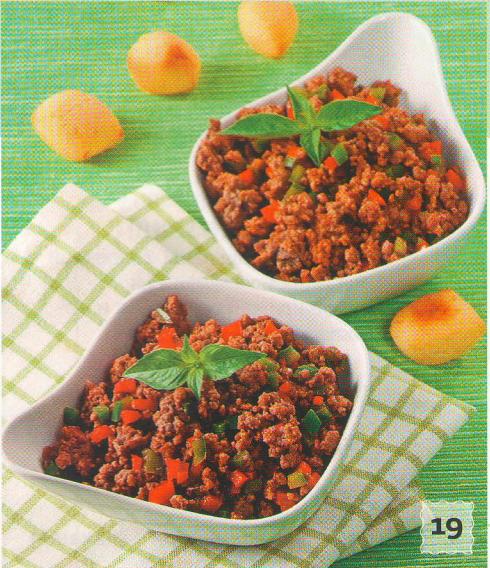
- порция **ухи из судака с рисом** (см. рецепт №17);
- 1 кусочек (30 г) ржаного хлеба;
- 200 г овощного салата, заправленного 1 ч. л. раст. масла;
- 1 стакан воды.

**ПЕРЕД СНОМ:**

- 1 стакан какао, сваренного из расчета 2 ч. л. какао-порошка на 200 мл 0,5%-ного молока;
- 3 хлебца типа Finn Crisp с 3 тонкими ломтиками (по 10 г) сыра (до 20% жирности);
- 1 среднее яблоко;
- фруктовый или травяной чай без сахара и молока.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:**

- часовая велосипедная прогулка в быстром темпе.



19

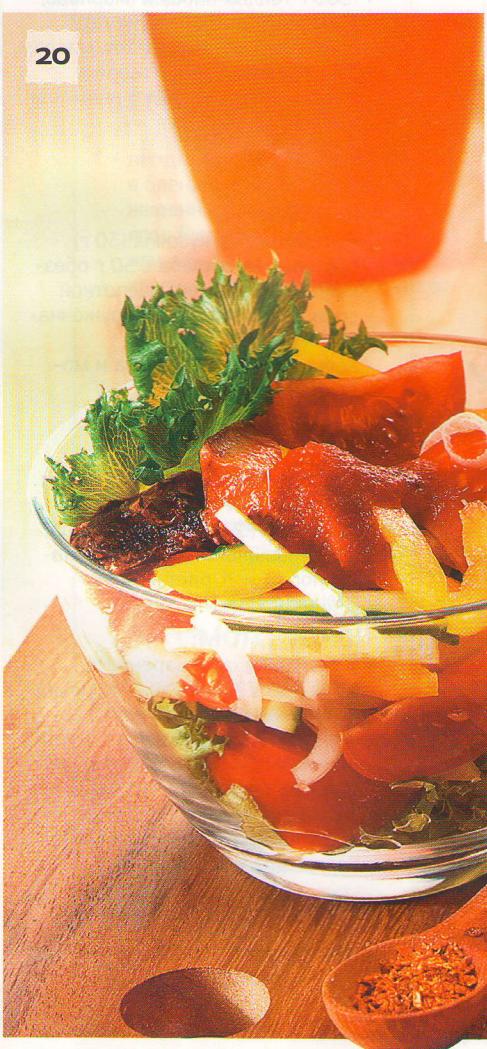
**19 Говяжий фарш под красным соусом**

Сложность Порций 6

В каждой порции: 2 балла, 130 ккал и 6 г жира.

**ПОТРЕБУЕТСЯ** • 250 г говяжьего фарша (до 10% жирности), 1 ст. л. паприки, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 5 ст. л. томатной пасты, 1 стакан воды, 1 стакан консервированных красных бобов.

**ЧТО ДЕЛАТЬ** • Обжарить фарш на сковороде без масла. Поперчить, добавить паприку и измельченный сладкий перец. Тушить 2–3 минуты. Добавить томатную пасту, воду, бобы (жидкость из банки слить). Перемешать и тушить под крышкой 10 минут.



20

**20 Португальский салат**

Сложность

Порций 4

В каждой порции:

2 балла, 110 ккал  
и 5 г жира.

**ПОТРЕБУЕТСЯ** • 1 кочан салата, кусочек огурца длиной 10 см, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 луковица, 150 г сардин в томатном соусе.

**ДЛЯ ПОДЛИВКИ** • 2 ст. л. соуса из-под сардин, 1 ст. л. красного винного уксуса, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, молотый черный перец.

**ЧТО ДЕЛАТЬ** • Выложить на тарелку листья салата, нарезанные соломкой огурец и перец, ломтики помидора, кольца лука и сардины. Заправить подливкой.

ФОТО, СТИЛЬ: ОЛЕГ КУЛАТИН