PDF-ПЛАНЕР · 30 ДНІВ · 60 ТАРІЛОК

Гарвардська тарілка *на кожен день*

Безкоштовний зразок: принцип тарілки, меню першого тижня і готовий список покупок. Почни вже цього понеділка.



безкоштовно

7 днів меню

список покупок

Що таке гарвардська тарілка

Модель «Healthy Eating Plate» розробили в Гарвардській школі громадського здоров'я імені Т. Чана. Вона не рахує калорії: тарілка сама задає пропорції.



- Корисна олія — 1 ст. л. на тарілку
- Вода, чай, кава без цукру

½ — овочі та фрукти

Найбільша частина. Що різноманітніше за кольором, то краще. **Картопля не рахується** як овоч. Заморожені овочі так само корисні, як свіжі.

¼ — цільнозернові

Гречка, бурий рис, булгур, кіноа, перловка, пшоно, цільнозернова паста й хліб. Білий рис і біле борошно — рідко.

¼ — корисний білок

Риба, птиця, яйця, бобові, тофу, горіхи. Червоне м'ясо — не частіше ніж раз на тиждень. Ковбаси й бекон — виняток, а не правило.

≈ 300 г	50–60 г	120–150 г	1 ст. л.
овочів на одній тарілці	сухої крупи	м'яса чи риби, або 2 яйця + додаток	олії на все

ТИЖДЕНЬ 1

Простий старт

Знайомі продукти, базові техніки, мінімум нових покупок

ДЕНЬ	ТАРІЛКА 1 · ОБІД	ТАРІЛКА 2 · ВЕЧЕРЯ
1	Курка з гречкою і хрусткою капустяною салатою 30 хв	Омлет зі шпинатом і помідорами + тост 15 хв
2	Запечений хек з морквою, бурий рис і броколі 40 хв	Салат з печеним буряком, квасолею і булгуром 20 хв
3	Суп-пюре з червоної сочевиці + тост і свіжий огірок 30 хв	Сирна паста з часником і зеленню, хрусткі овочі, хліб 10 хв
4	Курячі тефтелі в томаті, булгур і тушкований кабачок 35 хв	Гречка з печерицями, варені яйця і салат 20 хв
5	Котлети з хека в духовці, бурий рис і салат з буряка 35 хв	Рол із лавашу з квасолею, перцем і сирною пастою 10 хв
6	Курка, тушкована з перцем і кабачком, + гречка 35 хв	Шакшука з перцем + цільнозерновий тост 20 хв
7	Хек у томатному соусі, бурий рис і листовий салат 35 хв	Запіканка з броколі, сиру і яйця + капустяний салат 35 хв

Заготовки на старті тижня

- Звари гречку на дні 1 і 4 (110 г сухої) та бурий рис на дні 2 і 5 (120 г). Охолоди й тримай у контейнерах до 4 днів.
- Запечи 2 буряки у фользі (60 хв, 200 °C): вистачить на дні 2 і 5.
- Пошаткуй капусту й натри моркву на 2 дні, склади в контейнер без заправки.
- Хек переклади з морозилки в холодильник за добу до дня 2, 5 і 7.
- Відкрий квасолю тільки в день 2: відкриту банку тримай у склянці до 3 днів.

Список покупок · Тиждень 1

дні 1–7 · на 1 людину · кількість уже округлена до зручної покупки

● 1 тарілка — режим «Здоров'я» ● 2 тарілки — режим «Схуднення»

Овочі та зелень

	1 тарілка	2 тарілки
☐ Капуста білокачанна	150 г	250 г
☐ Морква	350 г	400 г
☐ Цибуля ріпчаста	200 г	300 г
☐ Цибуля червона	—	20 г
☐ Буряк	150 г	300 г
☐ Броколі (свіжа або заморожена)	200 г	400 г
☐ Кабачок	350 г	350 г
☐ Перець болгарський	100 г	400 г
☐ Помідори	300 г	950 г
☐ Огірки	350 г	750 г
☐ Шпинат (заморожений або свіжий)	—	100 г
☐ Салат листовий	40 г	150 г
☐ Печериці	—	150 г
☐ Зелень (кріп, петрушка)	1 пучок	1 пучок
☐ Часник	6 зуб. (1 гол.)	8 зуб. (1 гол.)

Фрукти та ягоди

	1 тарілка	2 тарілки
☐ Лимон	1 шт	1 шт

Цільнозернові

	1 тарілка	2 тарілки
☐ Гречка	150 г	200 г
☐ Бурий рис	200 г	200 г
☐ Булгур	60 г	100 г
☐ Вівсяні пластівці (не швидкі)	20 г	20 г
☐ Хліб цільнозерновий	2 скибки	6 скибок
☐ Лаваш цільнозерновий	—	1 шт

М'ясо, риба, яйця

	1 тарілка	2 тарілки
☐ Куряче філе	400 г	400 г
☐ Хек (філе)	450 г	450 г
☐ Яйця	—	7 шт

Бобові та тофу

	1 тарілка	2 тарілки
☐ Сочевиця червона	60 г	60 г
☐ Квасоля червона консервована	—	1 банка

Молочне

	1 тарілка	2 тарілки
☐ Сир кисломолочний 5%	—	350 г

Докупити: сніданки й перекуси

Що вже є вдома? Перевір у Lardex

Запаси за місцями, терміни придатності, додавання голосом. Працює без інтернету, безкоштовно.

lardex.pages.dev →

1 День 1 із 30

ТИЖДЕНЬ 1 · ПРОСТИЙ СТАРТ

ТАРІЛКА 1 · ОБІД · ОБИДВА РЕЖИМИ

30 хв

Курка з гречкою і хрусткою капустяною салатою



овочі ≈ 300 г · злаки 60 г · білок 130 г

ПРОДУКТИ

Куряче філе	**130 г**
Гречка	**60 г**
Капуста білокачанна	**150 г**
Морква	**60 г**
Огірки	**80 г**
Зелень (кріп, петрушка)	**10 г**
Лимон	**¼ шт**

З комори: олія, сіль, паприка

ЯК ГОТУВАТИ

Гречку залий водою 1:2 і вари під кришкою 15 хв. Філе натри сіллю й паприкою, смаж на 1 ч. л. олії по 6 хв з кожного боку. Капусту тонко пошаткуй і перетри з дрібкою солі, додай терту моркву, огірок, зелень, сік лимона й 1 ч. л. олії.

ТАРІЛКА 2 · ВЕЧЕРЯ · РЕЖИМ «СХУДНЕННЯ»

15 хв

Омлет зі шпинатом і помідорами + тост



овочі ≈ 360 г · злаки 35 г · білок 110 г

ПРОДУКТИ

Яйця	**2 шт**
Шпинат (заморожений або свіжий)	**100 г**
Помідори	**150 г**
Цибуля ріпчаста	**30 г**
Хліб цільнозерновий	**35 г (1 скибка)**
Огірки	**80 г**

З комори: олія, сіль, перець

ЯК ГОТУВАТИ

Цибулю і шпинат прогрій на сковороді 3 хв. Залий збитими яйцями, накрий і готуй 5 хв на малому вогні. Подавай із помідорами, огірком і скибкою цільнозернового хліба.

☐ Тарілка 1 ☐ Тарілка 2 ☐ Вода 1,5–2 л Смакувало: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆



Хочеш усі 30 днів?

У повній версії: 60 рецептів на кожен день, 5 списків покупок, план заготовок на кожен тиждень, таблиця замін, 10 сніданків і трекер.

Повна версія → [посилання на товар]

Промокод для тебе: [ТАРІЛКА20] — знижка 20% на 72 години