ЮЛИЯ ДУБЕРШТЕЙН

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПИТАНИЮ

СИСТЕМА 2 × 25

Умная заморозка рациона на неделю:
25 домашних порций с КБЖУ
за два вечера

25 ПОРЦИЙ
на 5 рабочих дней

~1500 ККАЛ
сбалансированный день

~128 Г БЕЛКА
сытость и энергия

~25 Г КЛЕТЧАТКИ
польза без жарки

Пошаговый тайминг • Точные рецепты • Чек-лист закупок

© Юлия Дуберштейн, 2026

Юлия Дуберштейн

Система 2×25. Умная заморозка рациона на неделю: 25 домашних порций с КБЖУ за два вечера

https://litres.ru/74932399
SelfPub; 2026

Аннотация

Как освободить до 10 часов в неделю от ежедневной готовки и питаться вкусно с точным балансом КБЖУ?

«Система 2×25» — готовая технологическая карта для обычной домашней кухни (духовка, мультиварка и двухконфорочная плита). За два вечера (~4,5 часа) вы приготовите 25 сбалансированных порций в глубокую заморозку на всю рабочую неделю: 5 приемов пищи в день, ~1500 ккал, ~128 г белка и ~25 г клетчатки в сутки.

Внутри книги:

— правила умной заморозки без наледи и посторонних запахов;

— меню на 5 дней без скучной грудки (сырники с ягодами, сэндвичи с индейкой и роллы с печеным перцем, куриное бедро с

гречкой, рыба под овощной шубкой, томленая говядина с тыквой, печеные яблоки);

— единый чек-лист закупки с точным весом;

— поминутный тайминг готовки со встроенными рецептами и граммовками специй;

— конструктор замен продуктов и шпаргалка по разогреву в офисной микроволновке.

Юлия Дуберштейн
Система 2×25. Умная заморозка рациона на неделю: 25 домашних порций с КБЖУ за два вечера

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО УМНОЙ ЗАГОТОВКЕ ЕДЫ

СИСТЕМА 2×25

Как за два вечера приготовить 25 сбалансированных домашних блюд в глубокую заморозку и освободить до 10 часов в неделю от ежедневной готовки

Автор системы: Юлия Дуберштейн

© Юлия Дуберштейн, 2026. Все права защищены.

25 порций
5 приемов пищи

на 5 рабочих дней
~1495 ккал

Сбалансированная

суточная норма
~128 г белка
Высокая сытость

и защита мышц
~25 г клетчатки
Комфорт пищеварения

и здоровый рацион

О чем это руководство: «Система 2×25» создана и отточена на реальной домашней кухне. Вам не нужно профессиональное оборудование — вся заготовка рассчитана на стандартную духовку, мультиварку и даже компактную двухконфорочную плиту. Никакой жарки в масле, скучной сухой грудки или выброшенных продуктов: вы тратите два вечера на параллельную готовку, раскладываете порции по контейнерам и всю неделю тратите на разогрев еды ровно 3 минуты.

Удобная навигация по разделу готовки:

В Главе 4 подробные пошаговые рецепты с точными граммовками продуктов и специй встроены прямо внутрь тайминга параллельной работы (День 1 и День 2). Вам не придется листать документ туда-сюда у плиты — всё собрано в

единой последовательности действий.

ГЛАВА 1. ПРАВИЛА УМНОЙ ЗАМОРОЗКИ И ВЫБОР ТАРЫ

Как сохранить вкус, сочность и текстуру блюд после морозильной камеры

Параметр
Технологическое правило

Правильный пластик (PP 5)

Используйте только пищевой полипропилен с маркировкой PP или цифрой «5» в треугольнике (выдерживает от -20 °C до +110 °C). Контейнеры можно ставить в микроволновку сразу из морозилки. Полистирол (PS 6) и ПЭТ (PET 1) на морозе трескаются.

Объем и форма боксов

Для обедов и ужинов оптимальны прямоугольные или двухсекционные контейнеры 500–750 мл, для завтраков и полдников — 350–500 мл. Одинаковая форма дна позволяет ставить их ровными стопками в ящик морозилки.

Полное остывание до крышки

Никогда не закрывайте горячие блюда крышкой и не ставьте теплыми в морозилку. Остудите порции при комнат-

ной температуре 35–40 минут, чтобы не образовался конденсат, который превратится в наледь.

Продукты-табу для морозилки

Свежие огурцы, помидоры, листовые салаты, вареный картофель кусками и сметана при разморозке расслаиваются и дают воду. В нашем меню они заменены на печеный перец, стручковую фасоль, кабачок в фарше и творожные соусы.

Срок хранения — 14 дней

При температуре -18 °С блюда гарантированно сохраняют ресторанную сочность и аромат в течение 14 дней без «запаха морозилки». Выпечку с добавлением овсяных отрубей и ягод не отличить от свежеприготовленной.

ГЛАВА 2. МЕНЮ НА 5 ДНЕЙ И РАСЧЕТ КБЖУ

Сбалансированный рацион: 5 приемов пищи в день (25 порций на рабочую неделю)

Дни
Прием пищи
Блюдо
Выход
Ккал
Б / Ж / У
Клетч.

Дни 1, 3, 5

(3 порции)

Завтрак

Запеченные сырники с ягодами и овсяными отрубями (3 шт.)

160 г

295

24 / 8 / 30

4,5 г

Дни 1, 3, 5

(3 порции)

Второй завтрак

Закрытый сэндвич с запеченной индейкой и творожным соусом

160 г

285

26 / 7 / 28

3,5 г

Дни 1, 3, 5

(3 порции)

Обед

Филе куриного бедра в соево-чесночном маринаде + гречка + морковь с горошком

270 г

395

35 / 12 / 36

6,5 г

Дни 1, 3, 5

(3 порции)

Полдник

Печеное яблоко с творогом 5% и корицей

185 г

195

14 / 4 / 25

4,5 г

Дни 1, 3, 5

(3 порции)

Ужин

Филе трески/горбуши под шубкой из печеного перца и сыра + овощи с льном

270 г

320

29 / 11 / 24
6,0 г

Дни 2, 4

(2 порции)
Завтрак
Творожная запеканка с ягодами, отрубями и кунжутом
180 г
290
25 / 9 / 26
4,5 г

Дни 2, 4

(2 порции)
Второй завтрак
Сэндвич-ролл в лаваше с запеченной индейкой, сыром и печеным перцем
170 г
295
27 / 8 / 28
3,5 г

Дни 2, 4

(2 порции)

Обед

Котлеты из индейки с кабачком + булгур + стручковая фасоль

270 г

385

34 / 9 / 40

7,5 г

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.