

26-1884

НА ДОЛГО НЕ ЗАБЫВАЙТЕСЬ!

26-01884

28 дней
до
марафона



РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ПОДГОТОВКИ

Серия
«Простые рецепты. Сборник»

**28 ДНЕЙ
ДО МАРАФОНА**
**Рецепты на каждый
день подготовки**

Москва
Издательство АСТ

УДК 641.55

ББК 36.997

Ш95

Шукюров, Руслан

Ш95 28 дней до марафона. Рецепты на каждый день подготовки / Шукюров Руслан — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Простые рецепты. Сборник).

ISBN 978-5-17-177656-5

Готовитесь к марафону? Помните, что питание — такой же важный элемент подготовки, как и беговые тренировки. Эта книга — ваш стратегический план на 28 дней. Внутри — быстрые, вкусные и сбалансированные рецепты из доступных продуктов. Вы научитесь делать правильные «топливные закладки» для энергии на всей дистанции и тренировать ЖКТ. Превратите свою кухню в секретное оружие для достижения финишной ленты!

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-17-177656-5

© Оформление ООО «Издательство АСТ», 2026

Содержание

Вступление.....	3
-----------------	---

Завтраки

Скрэмбл с тофу и шпинатом.....	8
Гречневая каша с бананом и миндальным маслом.....	8
Смузи-боул «Зеленая энергия».....	9
Тост из цельнозернового хлеба с авокадо и яйцом-пашот.....	10
Рисовая каша с тыквой и имбирем.....	11
«Ночная» овсянка с ягодами и семенами чиа.....	12
Омлет со шпинатом и гарниром из батата.....	12
Блинчики из овсяной муки с творогом и ягодами.....	13
Тыквенные оладьи с творогом.....	14

Обеды/Ужины

Говяжий бургер из постного фарша в лаваше с салатом и сладким картофелем фри.....	16
Запеченная куриная грудка с киноа.....	17
Лосось, запеченный с лимоном и укропом, на подушке из спаржи.....	18
Чечевичный суп-пюре с томатами.....	19

Паста из твердых сортов пшеницы с тунцом, каперсами и томатами черри	20
Овощное карри с нутом и бурым рисом	21
Салат «Супервосстановление»	22
Овощной рататуй.	22
Фриттата с цуккини, болгарским перцем и сыром фета.	23
Теплый салат из булгура, запеченной брокколи и нута с лимонно-чесночной заправкой	24
Кексы из горбуши с зеленью.	25
Котлеты из фарша индейки с овсяными хлопьями.	26

Перекусы и полезные добавки

Творог с грушей и медом	28
Энергетические конфеты из фиников с орехами	28
Домашний хумус с морковными палочками и сельдереем.	29
Домашняя гранола	30
Рисовый пудинг	31
Сэндвич на цельнозерновом хлебе с арахисовой пастой и бананом	32

Углеводная загрузка (последние 2–3 дня)

Багет с джемом и бананом.	34
Кремовая паста карбонара с куриной грудкой и пармезаном.	34

Запеченный картофель «в мундире» с творожно-укропным соусом	35
Плов с курицей и морковью	36
Манная каша с вареньем	36
Рисовая запеканка с яблоками и изюмом	37
Гречневые блины с творогом и зеленью	38

Предстартовые блюда (последние 24 часа)

Белая паста с томатным соусом и фрикадельками из индейки	40
Фунчоза с овощами и креветками	41
Белый рис с запеченным лососем и тертой морковью	41
Белые тосты с медом и бананом	42

Перекусы на длительных тренировках: гели, батончики, снеки

Быстрые безе-маршмеллоу	44
Домашнее яблочное пюре	44
Соленые брецели	45
Жевательные конфеты	46
Кусочки мягкого лаваша с медом	47
Домашний изотоник «Баланс»	47
Финиково-кленовый гель	48

Финиково-кленовый гель

Творог со свежими фруктами	50
Восстанавливающий смузи	50
Сэндвич с индейкой и авокадо «Сила и восстановление»	51
Протеиновый смузи с вишнёвым соком	52
Питание для глубокого восстановления	53
Овощное рагу с куркумой и тофу	54
Суп-пюре из тыквы и имбиря	54
Запеченная скумбрия с картофелем и стручковой фасолью	55
Салат из киноа с гранатом и зеленью	56
Куриный бульон с яйцом и вермишелью	57
Запеченный батат с розмарином и стейк из тунца	58
Запеченная куриная печень с луком и яблоками и картофельным пюре	59

Издание для досуга
Бос уақытқа арналған басылым
Серия «Простые рецепты. Сборник»

12+

Шукюров Руслан
28 ДНЕЙ ДО МАРАФОНА
Рецепты на каждый день подготовки

Шеф-редактор *Аксенова А.*
Ответственный редактор *Родионова*
Технический редактор *Чернышева*
Компьютерная верстка *Филатов*
Дизайн обложки *Шмулий А.*

В оформлении блока использованы матери-
с сайта www.shutterstock.com

Подписано в печать 21.01.2026. Формат 84х:
Печать офсетная. Гарнитура Minion Pro
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 3,36.
Тираж 2000 экз. Заказ № E-0195.

Произведено в Российской Федерации
Изготовлено в 2026 г.
Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

«Баспа Аста» деген ООО
129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru. E-mail: astpub@aha.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz. Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан. ТОО «РАЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РАЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий
на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РАЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор
және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй,
1-құрылыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-қабат. Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92
Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/ast_nonfiction

Отпечатано в типографии филиала
АО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».
420066, Россия, г. Казань, ул. Декабристов, 2.