

ПЛАН ПИТАНИЯ

1350ккал
НЕДЕЛЯ 3, 4, 5

#ПОПАКАЧ_360

РЕКОМЕНДАЦИИ

- употреблять воду в чистом виде желательно ~2л в день;
 - пить воду за 15-30 минут до/после еды;
- при готовке использовать натуральные специи без соли;
 - пищу солим морской солью, до 2х гр/день;
 - орехи используем не жареные;
 - придерживайтесь одного режима питания для быстрого результата;
- оптимальный вариант - завтрак в течение часа после пробуждения, ужин не менее чем за 3 часа до сна;
- все, что написано в приеме пищи нужно использовать и съесть;
 - старайтесь не пропускать приемы пищи и питаться четко по плану;
 - менять приемы пищи между днями нельзя;
 - всё едим без шкуры: мясо/птица/рыба;
 - для жарки и термической обработки – используем кокосовое масло/масло гхи;
 - для заправки салатов используем оливковое масло;

ПОНЕДЕЛЬНИК

КБЖУ: 1376.4/90.6/70.6/81.3

ЗАВТРАК

2 варёных яйца;
20г сыра;
200г огурцов нарезать и заправить 1 ч.л. оливкового масла;

КБЖУ: 312.4/20/23.7/4.6

ПЕРЕКУС

Чиа пуддинг:
Приготовить заранее: 30г семян чиа залить 200мл молока, добавить 15г мёда и 10г кокосовой стружки, перемешать и оставить в холодильнике на ночь, сверху добавить 50г фруктов/ягод перемолотых в пюре

КБЖУ: 402.3/12.7/20.8/32

ОБЕД

40г кус-куса (в сухом виде) залить кипятком в соотношении 1:2, подсолить.
Филе тушеное в сметане (1 порция = 225г)

Готовим сразу на два дня: 400г филе курицы/индейки нарезать небольшими кусочками, слегка смазать сковородку маслом, обжарить филе до легкого подрумянивания, добавить 1 нарезанную полукольцами луковицу, готовим до золотистости лука, добавляем 70г сметаны, немного соли и 50мл воды, готовим на маленьком огне под закрытой крышкой 15 мин

КБЖУ: 485/54/13/35

УЖИН

Салат: 100г огурца + 75г капусты + 70г помидор
+ 40г авокадо + листья салата,
заправить 1 ч.л. оливкового масла

КБЖУ: 176.7/4/13/9.8

#ПОПАКАЧ_360

ВТОРНИК

1КБЖУ: 1337/109.6/65/76.7

ЗАВТРАК

50г овсяных хлопьев долгой варки (в сухом виде), сварить на воде;

30г сыра;

1 помидор, 1 огурец;

КБЖУ: 310/14.4/12/36.6

ПЕРЕКУС

100г творога 5% + 100г ягод; 30г орехов;

КБЖУ: 387.8/26.7/23.7/14.6

ОБЕД

Филе тушеное в сметане (1 порция = 225г) см. рецепт в предыдущем дне

300г брокколи отварить до готовности, заправить 1 ст.л. соевого соуса, добавить 5г кунжута;

КБЖУ: 454.8/60/16.2/15.6

УЖИН

1 вареное яйцо + 250г свежих овощей, заправить 1 ч.л. оливкового масла

КБЖУ: 184/8.5/13.3/10

#ПОПАКАЧ_360

СРЕДА

КБЖУ: 1312/103.3/61.7/86

ЗАВТРАК

2 яйца поджарить на смазанной каплей масла сковороде;
2 хлебца + 40г слабосоленой красной рыбы;
1 помидор;

КБЖУ: 392/25/23/21.4

ПЕРЕКУС

40г чернослива + 30г орехов;

КБЖУ: 282.4/6.5/15/30

ОБЕД

150г тушеной телятины:
(Готовим сразу на два дня) 300г нежирной телятины нарезать кусочками,
1 луковицу нарезать полукольцами, на дно кастрюли с толстым дном
налить 50-100мл воды, положить лавровый лист и душистый перец,
сверху выложить половину мяса, посолить сверху выложить половину лука,
затем оставшуюся часть мяса, посолить, сверху выложить лук,
готовить на медленном огне под закрытой крышкой около часа

Салат: 70г приготовленного кус-куса + 100г помидора + 70г огурца + 40г лука + 30г
оливок, заправить 1 ч.л. оливкового масла

КБЖУ: 368/35.5/14/24.5

УЖИН

300г стручковой фасоли с фаршем
Готовим сразу на два дня: 300г нежирной телятины перемолоть в фарш, обжарить на
сковороде смазанной 1 ч.л. оливкового масла, 1 нарезанный лук, добавить фарш и
готовить 5-7 минут, добавить 400г стручковой фасоли, немного соли, 80мл воды
и тушить под закрытой крышкой на маленьком огне 15 минут

КБЖУ: 269/36.3/9.6/10.2

#ПОПАКАЧ_360

ЧЕТВЕРГ

КБЖУ: 1347.7/121.4/51.4/93

ЗАВТРАК

150г творога 5% + 30г сметаны 15%
100г ягод + 30г орехов

КБЖУ: 492/38.6/27/20.6

ПЕРЕКУС

Смузи: 200мл кефира 2,5% + 100г ягод + 15г мёда + 10г семян льна

КБЖУ: 254/8.5/9.7/28.5

ОБЕД

150г тушеной телятины (см. рецепт в предыдущем дне) + 50г овсяных хлопьев долгой варки (сварить на воде) + 1 огурец

КБЖУ: 332/38/5/33.8

УЖИН

300г стручковой фасоли с фаршем (см. рецепт в предыдущем дне)

КБЖУ: 269/36.3/9.6/10.3

#ПОПАКАЧ_360

ПЯТНИЦА

КБЖУ: 1324/99.5/60/90

ЗАВТРАК

1 яйцо-пашот + 40г ц/з хлеба + 40г авокадо + 40г слабосоленой рыбы + зелень;

КБЖУ: 332/22/18.6/15.8

ПЕРЕКУС

200г яблок + 25г черного шоколада с содержанием какао не менее 80%

КБЖУ: 229/2.4/10/31.7

ОБЕД

150г хека запеченного в духовке;

50г гречки (в сухом виде);

200г свежих овощей заправить 1 ч.л. оливкового масла + 30г сыра

Готовим сразу на два дня: 400г филе хека посыпать специями, посолить, завернуть в фольгу и запечь в разогретой до 180 градусов духовке в теч. 30 минут

КБЖУ: 484.6/41.4/21/32.4

УЖИН

Теплый салат из курицы и овощей:

На сковороде смазанной маслом обжарить до румяной корочки 100г нарезанной куриной грудки, добавить 40г нарезанного лука, 50г нарезанной соломкой моркови,

100г стручковой фасоли, обжарить пару минут,

добавить 50мл воды и 1 ст.л. соевого соуса тушить на маленьком огне 15 мин

КБЖУ: 278.7/34/10.5/10.3

#ПОПАКАЧ_360

СУББОТА

КБЖУ: 1333.7/94.3/65/91

ЗАВТРАК

50г овсяных хлопьев долгой варки отварить на воде, добавить 5г кокосового масла, 15г мёда и 50г ягод

КБЖУ: 293/7/8/47

ПЕРЕКУС

Салат: 70г помидор + 100г болгарский перец + 50г авокадо + руккола, заправить 1 ч.л. оливкового масла, добавить 1 ч.л. кунжута

КБЖУ: 244/5.4/19.5/11

ОБЕД

150г хека запеченного (см. рецепт в предыдущем дне)
40г гречки (в сухом виде) отварить 250г свежих овощей
заправить 1 ч.л. оливкового масла

КБЖУ: 350/33.5/12/27.6

УЖИН

Куриная запеканка с грибами (1 порция = 225г)
1 помидор + 1 огурец, заправить 1 ч.л. оливкового масла

Готовим сразу на два дня: 300г куриного филе нарезать небольшими кусочками, 100г шампиньонов нарезать тонко, смешать 1 яйцо со 60г сметаны и 50г тертого сыра, добавить немного соли и специй по вкусу, филе и грибы отправляем в форму для выпекания, подсаливаем, перчим и заливаем яичной смесью, выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут

КБЖУ: 446.7/48.7/25/5.6

#ПОПАКАЧ_360

ВОСКРЕСЕНЬЕ

КБЖУ: 1344/108/78.4/46

ЗАВТРАК

1 вареное яйцо + 40г ц/з хлеба + 30г печени трески

КБЖУ: 371/13/27/15.4

ПЕРЕКУС

200г кефира 2,5% + 100г малины

КБЖУ: 152/6.6/5.5/16

ОБЕД

*Куриная запеканка с грибами (см. рецепт предыдущем дне) 1 порция = 225г
150г огурцов*

КБЖУ: 378/48/18/4.7

УЖИН

*150г запеченной в духовке или на гриле красной рыбы
30г сыра
Салат: 70г помидор + 70г болгарский перец + 40г лука,
заправить 1 ч.л. оливкового масла*

КБЖУ: 442.5/40/27/9.7

#ПОПАКАЧ_360