

ПЛАН ПИТАНИЯ

1700ккал

НЕДЕЛЯ 1, 2

#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: 1626.4/105/59/159

ЗАВТРАК

100г творога 5% + 40г натурального йогурта без добавок + 15г меда
50г сухофруктов (курага/изюм и тд)

КБЖУ: 337.4/25.7/6.4/42

ПЕРЕКУС

50г ц/з хлеба + 40г авокадо + 40г слабосоленой красной рыбы + зелень;
20г орехов

КБЖУ: 394.6/20/22.4/24

ОБЕД

100г запеченной куриной грудки
300г кус куса с овощами

Куриное филе запеченное в фольге (готовим сразу на два дня):

- 400г филе;
- 1 ч.л. оливкового масла;
- паприка;

Смешиваем масло и 1/2 ч.л. паприки и получившейся смесью смазываем филе, добавляем щепотку соли, маринуем около часа, заворачиваем филе в фольгу и запекаем в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 мин;

Кус-кус с овощами (готовим на два дня):

- 120г кус-куса;
- 400г замороженной Мексиканской смеси овощей;
- 1 ч.л. кокосового масла

Овощную смесь размораживаем, отправляем на сковородку с маслом и обжариваем пару минут, добавляем промытый кус-кус и заливаем 1 стаканом кипятка, подсаливаем, накрываем крышкой, выключаем огонь и ждем пока запарится кус-кус 5-7 мин

КБЖУ: 507.7/42.2/7.5/63

УЖИН

1 вареное яйцо
40г нута (в сухом виде) отварить (можно добавить в салат)
Салат из 300г свежих овощей заправить 1 ст.л. оливкового масла

КБЖУ: 386.7/16.8/23/30

#ПОПАКАЧ_360

ВТОРНИК

КБЖУ: 1666/92/66/172

ЗАВТРАК

2 яйца приготовить любым удобным способом (варка/яйцо-пашот/яичница на слегка смазанной маслом сковороде);

65г овсяных хлопьев долгой варки сварить на воде;

1 помидор;

20г орехов;

КБЖУ: 612/27/33.4/53

ПЕРЕКУС

30г черного шоколада с содержанием какао от 80% + 50г сухофруктов

КБЖУ: 289.7/3/11/43

ОБЕД

300г кус куса с овощами (см. рецепт в предыдущем дне);

50г с/с красной рыбы;

150г свежих овощей + 30г зелени;

КБЖУ: 486/26/11/69.6

УЖИН

100г запеченной куриной грудки

200г брокколи протушить на смазанной каплей масла сковороде с 1 ст.л. соевого соуса

КБЖУ: 278/36/11/6

#ПОПАКАЧ_360

СРЕДА

КБЖУ: 1644.3/114.7/61/154

ЗАВТРАК

Сырники в духовке + 15г мёда + 30г сметаны 15%
100г ягод/фруктов

Сырники (готовим на две порции, 1 порция=200г):
350г творога 5% смешать с 1 яйцом, добавить 60г кукурузной муки. Разделить на 8 частей и слепить сырнички (половину заморозить, чтобы использовать в следующий раз). Застелить противень пергаментом, выложить сырнички и выпекать в разогретой до 180 градусов духовке примерно 30 мин

КБЖУ: 545/43.6/17.7/47.7

ПЕРЕКУС

2 вареных яйца
2 хлебца + 30г сливочного сыра
1 огурец

КБЖУ: 339.4/17.8/20.7/20.4

ОБЕД

Лаваш с телятиной в томатном соусе:
100г нежирной телятины перемолоть в фарш с половинкой лука и на смазанной 1 ч.л. масла сковородке обжарить пока не выпарится лишняя жидкость, добавить 100мл томатного сока, немного соли и тушить под закрытой крышкой 10 мин
Завернуть в лист лаваша (100г) готовый фарш в соусе, добавить 50г капусты и 1 нарезанный помидор

КБЖУ: 452.4/27.2/9.8/62

УЖИН

Рыбная запеканка (половина)
Салат из 250г свежих овощей заправить 1 ч.л. оливкового масла

Готовим сразу на два дня: 250г филе хека/минтая порезать на кусочки, посолить и выложить в смазанную каплей масла форму, 100г моркови натереть на тёрке, 1 луковицу мелко порезать, выложить сверху рыбы, взбить 1 яйцо с 300мл молока, залить рыбу с овощами, запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40мин

КБЖУ: 307/115/61/154

#ПОПАКАЧ_360

ЧЕТВЕРГ

КБЖУ: 1689/96.6/77/136

ЗАВТРАК

Овсяноблин: 1 яйцо смешать с 50г измельченных овсяных хлопьев и 60мл кефира, обжарить на сковороде смазанной кокосовым маслом с обеих сторон под закрытой крышкой, добавить начинку – 30г сыра, 1 помидор

КБЖУ: 462/22.4/24.7/37.5

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 100г фруктов/ягод перемолотых в пюре

КБЖУ: 418/13/21/33.5

ОБЕД

Булгур с телятиной и грибами 350г

Салат из 200г свежих овощей, заправить 1 ч.л. оливкового масла

Готовим сразу на два дня: 200г нежирной телятины нарезать небольшими кубиками, обжарить на слегка смазанной маслом сковороде, добавить 100г шампиньонов, 50г лука, 100г перца, готовить 5-7 мин пока не выпарится лишняя жидкость, добавить 200мл томатного сока, 80г промытого булгура, полстакана воды, слегка посолить. Готовить под закрытой крышкой 15-20 мин до готовности булгура.

КБЖУ: 464.3/33.3/18/39.5

УЖИН

Рыбная запеканка (половина) (см. рецепт в предыдущем дне);
Салат из 300г свежих овощей, заправить 1 ч.л. оливкового масла

КБЖУ: 344.3/96.6/77.2/136.3

#ПОПАКАЧ_360

ПЯТНИЦА

КБЖУ: 1722.5/114.7/68/157.4

ЗАВТРАК

2 вареных яйца + 60г гречки (в сухом виде) отварить + 50г авокадо + 1 огурец

КБЖУ: 454/23.6/22/39

ПЕРЕКУС

60г сухофруктов + 30г орехов

КБЖУ: 371.4/7/15.3/52.5

ОБЕД

350г булгура с телятиной и грибами (см. рецепт в предыдущем дне)
+ 100г свежих овощей заправить 1 ч.л. оливкового масла;
1 яблоко

КБЖУ: 526.8/33/18.4/54

УЖИН

Теплый салат из курицы с овощами (половина от приготовленного)

Готовим сразу на два дня: 400г куриного филе нарезать небольшими кусочками, обжарить на смазанной каплей масла сковороде до румяности, добавить 400г стручковой фасоли и 200г болгарского перца, добавить немного воды и тушить до готовности овощей, добавить 2 ст.л. соевого соуса

КБЖУ: 370/51/12/12

#ПОПАКАЧ_360

СУББОТА

КБЖУ: 1735.5/97.4/73/165.6

ЗАВТРАК

60г овсяных хлопьев долгой варки, сварить на воде + 5г кокосового масла + 15г мёда +
1 банан + 30г орехов + 10г семян льна

КБЖУ: 634.8/16.4/28/77

ПЕРЕКУС

40г ц/з хлеба + 30г сыра (можно сделать горячий бутерброд)
+ 1 яблоко

КБЖУ: 280.5/12.5/11/29.4

ОБЕД

Теплый салат из курицы с овощами (половина) (см. рецепт в предыдущем дне)
+ 75г гречки (в сухом виде) отварить

КБЖУ: 536.6/49.3/13.6/52.6

УЖИН

100г шампиньонов нарезать и протушить на сковороде
(если потребуется смазать ее каплей масла),
залить двумя взбитыми яйцами, готовить как омлет + 1 помидор

КБЖУ: 283.6/97.4/73/165.6

ВОСКРЕСЕНЬЕ

КБЖУ: 1618/107.3/70/130.5

ЗАВТРАК

Лаваш с яйцом и сыром: 40г тонкого лаваша (вырезать круг по диаметру сковороды) выложить на сухую или слегка смазанную маслом сковородку, сверху добавить взбитое яйцо, 40г натертого сыра и тонко нарезанный помидор. Готовить под закрытой крышкой пока не схватится яйцо, сложить пополам

КБЖУ: 356.8/20.5/18.6/27

ПЕРЕКУС

1 банан + 1 яблоко + 30г орехов

КБЖУ: 349/7.7/17/39.6

ОБЕД

70г кус куса (в сухом виде) приготовить + 100г тунца в собственном соку + 150г свежих овощей заправить 1 ч.л. оливкового масла

КБЖУ: 438.6/32.5/8/53.6

УЖИН

*Куриные голени вареные/запеченные/тушеные (без шкурки) 2 шт;
Салат: 150г капусты + 1 огурец + 1 вареное яйцо,
заправить 30г сметаны 15%;*

КБЖУ: 473.6/46.6/26.10.4



#ПОПАКАЧ_360