

ПЛАН ПИТАНИЯ

1700ккал

НЕДЕЛЯ 3, 4, 5

#ПОПАКАЧ_360

ПОНЕДЕЛЬНИК

КБЖУ: 1647/111/63.4/146

ЗАВТРАК

Омлет (2 яйца + 30мл молока) + 50г ц/з хлеба + 40г сыра

КБЖУ: 445/29/26/20.5

ПЕРЕКУС

100г творога 5% + 15г мёда
1 банан; 1 яблоко;

КБЖУ: 360.7/23.2/6/50.7

ОБЕД

Рис с овощами и яйцом (половина)

Готовим сразу на два дня: 140г коричневого риса отвариваем до готовности, на сковороде смазанной каплей масла обжариваем 300г смеси замороженных овощей, добавляем 2 яйца и быстро перемешиваем пока яйца не схватятся, добавляем рис и хорошо перемешиваем

КБЖУ: 481/16/16/66

УЖИН

Куриные голени вареные/запеченные/тушенные (без шкурки) 2 шт
+ 300г вареных брокколи/цветной капусты;

КБЖУ: 360.6/42,6/15.4/8.6

#ПОПАКАЧ_360

ВТОРНИК

КБЖУ: 1697/93.4/75.5/160.6

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 – 1 банан и 30г арахисовой пасты (можно заменить 30г орехов)

КБЖУ: 566.6//23/26/60

ПЕРЕКУС

Салат: 200г помидор + 30г сыра + зелень, чеснок (по желанию), заправить 1 ч.л. оливкового масла
1 яблоко

КБЖУ: 277.6/9/16.4/24

ОБЕД

Рис с овощами и яйцом (половина)
(см. рецепт в предыдущем дне)

КБЖУ: 481/16/16/66

УЖИН

200г филе красной рыбы (семга/лосось и тд) запечь в гриле или в духовке со специями
300г брокколи/цветной капусты (сварить)

КБЖУ: 372/45/16.8/10

#ПОПАКАЧ_360

СРЕДА

КБЖУ: 1623/104.7/68/144

ЗАВТРАК

1 яйцо (варёное/яйцо-пашот) + 50г ц/з хлеба + 40г сливочного сыра
+ 50г соленой красной рыбы;
1 апельсин

КБЖУ: 479/28/24/32

ПЕРЕКУС

2 хлебца + 30г арахисовой пасты + 1 банан;
100г творога 5%;

КБЖУ: 497/30.5/21/46.3

ОБЕД

Гречка с грибами (половина):
Готовим сразу на два дня: 140г гречки (в сухом виде) отварить,
200г шампиньонов + 100г моркови стушить на 1 ч.л. масла, добавить к гречке

КБЖУ: 339.5/15/11/46.4

УЖИН

Салат из 200г свежих овощей, заправить 1 ч.л. оливкового масла
+ Котлетки с капустой (150г):

Готовим на три дня вперед: сделать фарш из 300г куриного филе, добавить 40г творога 5%, 1 яйцо, 75г мелко нашинкованной (или пропущенной через мясорубку) капусты, 40г кукурузной муки, немного соли. Слепить котлетки (всего получится примерно 6 шт) и запечь в духовке при температуре 180 градусов в теч. 30-40 мин

КБЖУ: 307/31.4/12/19

#ПОПАКАЧ_360

ЧЕТВЕРГ

КБЖУ: 1656/123/55/156.5

ЗАВТРАК

Сырники (см. рецепт Неделя 1 День 3) + 30г сухофруктов + 30г сметаны 15% + 15г мёда

КБЖУ: 589.5/44/17/62.4

ПЕРЕКУС

200г яблока + 30г орехов

КБЖУ: 274/6.4/15.4/26.4

ОБЕД

Котлетки с капустой (см. рецепт в предыдущем дне)
+ Гречка с грибами (см. рецепт в предыдущем дне) + 1 огурец

КБЖУ: 546.8/44.5/15.7/56

УЖИН

75г вареного куриного филе + Брокколи туш. в сметане (половина) + 1 помидор

Готовим сразу на два дня: 200г брокколи отвариваем в теч. 5 минут в подсоленной воде, 60г лука нарезаем и обжариваем на слегка смазанной маслом сковородке, добавляем брокколи, 60г сметаны и 50мл воды в кот. варили брокколи, перемешиваем и тушим под закрытой крышкой пару минут

КБЖУ: 280/28.5/14/10

#ПОПАКАЧ_360

ПЯТНИЦА

КБЖУ: 1769/130/64/156.5

ЗАВТРАК

50г овсяных хлопьев долгой варки (в сухом виде) отварить на воде с 1 ч.л. какао, добавить 15г мёда, 1 банан, 30г орехов

КБЖУ: 518.4/14.6/20.5/68.4

ПЕРЕКУС

100г творога 5% + 15г мёда + 100г ягод/фруктов

КБЖУ: 240/22/5.5/23

ОБЕД

150г варёного куриного филе + 60г булгура (в сухом виде) отварить + салат из 250г свежих овощей, заправить 1 ч.л. оливкового масла

КБЖУ:529.6/52/12/47.5

УЖИН

Котлетки с капустой 150г (см. рецепт в День 3)
+ Брокколи туш. в сметане (половина) (см. рецепт в предыдущем дне)

КБЖУ: 368/34.4/17/17

#ПОПАКАЧ_360

СУББОТА

КБЖУ: 1598/110/70/125.4

ЗАВТРАК

2 яйца (приготовить любым удобным способом) 50г ц/з хлеба + 40г сливочного сыра + 40г соленой красной рыбы + 1 огурец

КБЖУ: 419.7/32/29/22.3

ПЕРЕКУС

300г груш/яблок + 30г орехов

КБЖУ: 323.7/6.8/17/34.8

ОБЕД

150г запеченного хека + 70г булгура (в сухом виде) отварить + салат из 200г свежих овощей, заправить 1 ч.л. оливкового масла

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: 461/36.7/11.7/48

УЖИН

Перцы фаршированные (1 порция) + 300г свежих овощей

Перцы готовим сразу две порции на два дня: 300г перцев (2 шт) разрезать пополам, очистить от семечек, 200г фарша из куриного филе обжарить на капле масла до золотистого цвета, добавить 1 мелко нарезанный лук, 150г шампиньонов (тоже мелко нарезать) обжарить до готовности, дать начинке немного остыть, затем переложить в перцы, сверху посыпать 40г тертого сыра, запечь в разогретой до 200 градусов духовке в теч. 30 мин

КБЖУ: 321.8/34/12.3/20

#ПОПАКАЧ_360

ВОСКРЕСЕНЬЕ

КБЖУ: 1622/110/74.6/122

ЗАВТРАК

Омлет (2 яйца + 30мл молока) + 30г сыра + 100г помидор

КБЖУ: 296.4/21/21/6

ПЕРЕКУС

*Смузи: 200мл кефира 2,5% + 1 банан + 100 ягод;
30г орехов;*

КБЖУ: 428/13.7/20.6/44

ОБЕД

*50г кус куса (в сухом виде) приготовить
+ Перец фаршированный (см. рецепт в предыдущем дне)*

КБЖУ: 473.6/39/12.6/47

УЖИН

*150г хека запеченного (см. рецепт в предыдущем дне) + 2 хлебца
+ Салат: 100г капусты, 100г огурца, 40г сыра фета,
заправить 1 ч.л. оливкового масла*

КБЖУ: 424/36/20/25



#ПОПАКАЧ_360