

ПЛАН ПИТАНИЯ

1350 ккал

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: 1370/70/52/151

ЗАВТРАК

50г овсяных хлопьев долгой варки (в сухом виде) отварить на воде, добавить 1 ч.л. кокосового масла и 15г мёда, добавить 1 банан и 15г орешков

КБЖУ: 474/10.5/18/67.3

ПЕРЕКУС

- 1 ломтик ц/з хлеба (20г) разогреть на сухой сковороде под крышкой с 30г твердого сыра + 1 помидор

КБЖУ: 164/10.7/8.7/9.6

ОБЕД

-70г запеченного филе;
-300г кус-куса с овощами (**не одного вареного кус-куса 300 г, а уже с овощами**)

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

- 300г филе (масса сырого филе);
- 1 ч.л. оливкового масла;
- паприка;

Смешиваем масло и ½ 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):

- 100г кус-куса (вес крупы до приготовления);
- 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: 462.4/33.5/6.6/63.3

УЖИН

Салат:

2 вареных яйца + 70г помидора + 75г сладкого перца + 70г капусты, заправить 1 ч.л. оливкового масла, добавить немного перца и щепотку соли

КБЖУ: 270/15.4/18.7/10

#ПОПАКАЧ_360

ВТОРНИК

1КБЖУ: 1340/76.7/47/146

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 сливочного сыра, 30г зелени, помидор

КБЖУ: 426.8/17/23/37

ПЕРЕКУС

300г груш/яблоко + 20г орешков;

КБЖУ: 263/5/33.5

ОБЕД

270г кус-куса с овощами + 70г запеченного куриного филе (см. рецепт в предыдущем дне)

КБЖУ: 426.7/32.2/6.2/57

УЖИН

Салат: 50г запеченного куриного филе (см. предыдущий день) + 50г огурца + 100г фасоли консервированной, заправить 1 ст.л. сметаны 15% + 1 ч.л. горчицы

КБЖУ: 224/22.4/6.2/18.4

#ПОПАКАЧ_360

СРЕДА

КБЖУ: 1316/81.5/54/121

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, 30г натертого сыра и тонко нарезанный помидор. Готовить под закрытой крышкой пока не схватится яйцо

КБЖУ: 354/19/19.8/25

ПЕРЕКУС

*Смузи: 150мл кефира 2,5% + 100 ягод + 1 банан;
30г сухофруктов + 10г орехов;*

КБЖУ: 374.7/9/11/57

ОБЕД

300г булгура с телятиной и грибами (300 г не одного булгура, а уже готового блюда с телятиной и грибами в составе) + 1 огурец;

*Булгур с телятиной и грибами: (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, 80 г промытого булгура, полстакана воды, слегка посолить. Готовить под закрытой крышкой 15-20 мин до готовности булгура.*

КБЖУ: 336/28/9.4/32.5

УЖИН

Салат с тунцом:

1 вареное яйцо + 75г тунца в собственном соку + 1 помидор + 1 огурец + листья салата, заправить 1 ч.л. оливкового масла и лимонным соком

КБЖУ: 251/25.7/14/6.6

#ПОПАКАЧ_360

ЧЕТВЕРГ

КБЖУ: 1323/82/50/126

ЗАВТРАК

Сырники в духовке + 15г мёда + 30г сметаны + 50г ягод;

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: 522/43/17/43

ПЕРЕКУС

1 ломтик ц/з хлеба (40г) + 30г сливочного сыра;
1 яблоко;

КБЖУ: 270.7/17.4/9.4/35

ОБЕД

300г булгура с телятиной и грибами (см. предыдущий день)
100г свежих овощей;

КБЖУ:339/28/9/34.4

УЖИН

Салат: 40г авокадо+ 1 помидор + 50г рукколы, заправить 1 ч.л. оливкового масла
+ ½ ч.л. горчицы;
1 хлебец;

КБЖУ:191/3/13.7/13

#ПОПАКАЧ_360

ПЯТНИЦА

КБЖУ: 1343/110/50/102

ЗАВТРАК

40г ц/з хлеба + 1 яйцо-пашот + 40г авокадо + лист салата + 1 огурец/помидор;

КБЖУ: 270/14/14/19

ПЕРЕКУС

1 яблоко + 1 груша (или 300 фруктов (кроме банана)/ягод;
30г черного шоколада с содержанием какао от 80%;

КБЖУ: 302.7/3/12/44

ОБЕД

120 г куриной запечённой куриной грудки;

80г коричневого риса (в сухом виде), отварить и разделить на две равные части. 1/2 часть риса на сегодня, а другую половину - на завтра.

Куриная грудка по-итальянски: (готовим сразу на два дня)

300-400г куриной грудки смазываем 1 ст.л. горчицы, делаем надрезы вдоль (как кармашек), смазываем внутри сыром фета (всего берем 80г) смешанной с сушеным базиликом, также вовнутрь кладем тонко нарезанный помидор. Запекаем в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 мин. Добавляем к мясу 1/2 часть сваренного риса.

КБЖУ: 553/68.7/15/34.5

УЖИН

80г запечённой куриной грудки + тушеные овощи: 200г брокколи/цветной капусты с 1 ч.л. оливкового масла и 1 ст.л. соевого соуса

КБЖУ: 217/25/9/5.3

#ПОПАКАЧ_360

СУББОТА

КБЖУ: 1332.5/101/51.6/111.5

ЗАВТРАК

*60г овсяных хлопьев долгой варки (в сухом виде) + 5г кокосового масла + 1 ч.л. какао
+ 15г мёда; 50г фруктов/ягод;*

КБЖУ: 348/8/9/57.3

ПЕРЕКУС

200г грейпфрута + 20г орехов;

КБЖУ: 190/5/10/17.5

ОБЕД

*120г куриной грудки по-итальянски (см. рецепт в предыдущем дне);
1/2 часть готового риса (см. рецепт в предыдущем дне)*

КБЖУ: 553/68.7/15/34.5

УЖИН

*Омлет: 2 яйца взбить с 30мл воды, 50г шампиньонов тонко нарезать и
протушить на сковороде, залить яичной смесью,
обжарить омлет с обеих сторон,
сверху посыпать 15г тертого сыра;*

КБЖУ: 241/19/17/2.2

#ПОПАКАЧ_360

ВОСКРЕСЕНЬЕ

КБЖУ: 1317.8/90.5/52.3/115.7

ЗАВТРАК

*Сырники в духовке (см.рецепт «День 4») + 30г сметаны + 15г мёда;
100г фруктов/ягод;*

КБЖУ: 517/40.7/16.8/45.8

ПЕРЕКУС

Сэндвич: 40г ц/з хлеба + 40г авокадо + 1 огурец;

КБЖУ: 175.8/6.5/7.4/17.3

ОБЕД

Хек запеченный в духовке:

180-200г филе хека посыпать специями, посолить, завернуть в фольгу и запечь в разогретой до 180 градусов духовке в теч. 30 минут

50г гречки (в сухом виде), отварить;

Салат: 100г помидор + 120г болгарского перца + 1 ч.л. оливкового масла;

КБЖУ: 415/35.8/12.4/42.2

УЖИН

*Греческий салат: 100г помидор + 100г болгарского перца
+ 30г лука + 40г сыра фета + 1 ч.л. оливкового масла*

КБЖУ: 210/90.5/52.3/115.7