



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ



МЕНЮ НА 1200 ККАЛ
ПОМОЖЕТ СБАЛАНСИРОВАТЬ ПИТАНИЕ
И КОНТРОЛИРОВАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ.

В НЕМ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
С ТОЧНЫМ РАСЧЕТОМ КАЛОРИЙ,
БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ.

СЛЕДУЙТЕ МЕНЮ ИЛИ ЗАМЕНИТЕ
ИНГРЕДИЕНТЫ НА ЭКВИВАЛЕНТНЫЕ
ПО КАЛОРИЙНОСТИ.

MIND FIT

ССЫЛКИ НА МОИ РЕСУРСЫ: ВСЕ ССЫЛКИ КЛИКАБЕЛЬНЫ

YouTube канал



МНОГО ПОЛЕЗНОГО КОНТЕНТА У МЕНЯ НА КАНАЛЕ, ПОДПИСЫВАЕМСЯ

<https://alexenomorf.github.io/comando/>

MIND FIT
2.0

ПОДАТЬ ЗАЯВКУ

САЙТ

Индивидуальный план тренировок с полным разбором каждого упражнения и его нюансов. Персонализированный подход по питанию в зависимости от цели участника.

Полностью цифровой и структурированный подход: вы не просто получаете инструкции, а понимаете каждый шаг на пути к результату.

Индивидуальный куратор сопровождает вас на каждом этапе, обеспечивая обратную связь и поддержку.

Участие в общем чате с единомышленниками для обмена опытом, поддержки и мотивации. ИИ-ассистент анализирует ваши данные, обеспечивая точность и минимизируя ошибки. **Еженедельные онлайн-сессии с наставником** для обсуждения прогресса и получения ответов на вопросы.

Делай, чтобы не бояться!
22 подписчика

Закреплённое сообщение
NAVIGACIYA Так как я обожаю системы, я не хочу ...

Делай, чтобы не бояться!
NAVIGACIYA

Так как я обожаю системы, я не хочу здесь хаоса. Поэтому для удобства будет навигация - нажимаете на необходимую тему и все материалы по ней будут в одном месте! (список по мере добавлении материала будет пополняться)

Моя миссия и описание канала

МОЯ КНИГА "СЕКС ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ"

МАРФОН PRO - вся инструкция по самоведению себе в питание и активности с еженедельными проверками от меня и выдачи обратной связи!

ССЫЛКА НА КАНАЛ

ССЫЛКА НА КАНАЛ

КАНАЛ ПО ПОДПИСКЕ, ГДЕ ПУБЛИКУЕТСЯ УНИКАЛЬНЫЙ КОНТЕНТ ПО ФИТНЕСУ, ДИЕТОЛОГИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

MIND FIT

День 1

ЗАВТРАК

СЫРНИКИ

Ингредиенты:

- Творог обезжиренный – 180 г
- Мука пшеничная – 40 г
- Яйцо – 1 шт.
- Сахар – 25 г
- Масло подсолнечное – 5 г

Пищевая ценность:

- Белки – 43 г
- Жиры – 12 г
- Углеводы – 53 г
- Калории – 508 ккал



Рецепт:

1. Творог хорошо растереть в миске, чтобы не осталось крупных комков.
2. Добавить муку, яйцо и сахар, тщательно перемешать до получения однородной массы.
3. Сформировать из творожной массы небольшие шарики, немного их сплющить, чтобы они напоминали по форме сырники.
4. На хорошо разогретую сковороду налить немного масла и обжаривать сырники с каждой стороны по 3 минуты, пока не появится золотистая корочка.

ОБЕД/УЖИН

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С КАРТОШКОЙ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты:

- Филе индейки – 200 г
- Картофель – 250 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Зубчик чеснока
- Соль, перец, специи



Пищевая ценность:

- Белки – 41 г
- Жиры – 12 г
- Углеводы – 49 г
- Калории – 468 ккал

Рецепт:

1. Нарезать очищенный картофель ломтиками, положить его в глубокую миску.
2. Добавить к картофелю соль, перец, выбранные приправы и измельченный чеснок, хорошо перемешать, чтобы каждый кусочек картофеля был в специях.
3. Филе индейки нарезать на кусочки среднего размера. В отдельной миске посолить и поперчить, добавить специи и хорошо перемешать.
4. Застелить фольгой форму для запекания, выложить филе и картофель. Сверху плотно накрыть фольгой.
5. Запекать при температуре 180 градусов около 1 часа, затем снять фольгу и оставить подрумяниться еще на 20 минут.

День 1

САЛАТ “ВИТАМИН”

Ингредиенты:

- Капуста – 120 г
- Морковь – 30 г
- Лук – 10 г
- Масло оливковое – 5 г
- Сахар – 0,5 ч.л (без горки)
- Уксус – 0,5 ч.л
- Соль, перец

Пищевая ценность:

- Белки – 3 г
- Жиры – 5 г
- Углеводы – 12 г
- Калории – 145 ккал



Рецепт:

1. Тонко нацинковать капусту, натереть морковь на крупной терке, лук порезать полукольцами.
2. Для заправки смешать уксус, сахар, соль, перец и масло.
3. Залить капусту заправкой, перемешать и оставить салат настояться на 10-15 минут перед подачей.

ПЕРЕКУС: ЯБЛОКО

- 170 г (белки - 0, жиры - 0, углеводы - 17 г, 90 ккал)

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1211 ККАЛ

Белки – 87 г | Жиры – 29 г | Углеводы – 131 г

День 2

ЗАВТРАК

ОМЛЕТ

Ингредиенты:

- Яйцо – 1 шт.
- Яичные белки – 4 шт.
- Молоко 1,5% – 1 ст.л.
- Масло сливочное – 2 г
- Соль



Пищевая ценность:

- Белки – 16 г
- Жиры – 6 г
- Углеводы – 2 г
- Калории – 139 ккал

Рецепт:

1. Взбить яйцо и яичные белки с молоком и солью до однородности.
2. Разогреть сковороду, растопить сливочное масло и вылить яичную смесь на сковороду.
3. Обжарить омлет с двух сторон до готовности.

ПЕРЕКУС: ОРЕХИ, ФРУКТЫ

Ингредиенты:

- Миндаль – 10 г
- Яблоко (половина) – 75 г

Пищевая ценность:

- Белки – 2 г
- Жиры – 6 г
- Углеводы – 10 г
- Калории – 100 ккал

День 2

ОБЕД

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

Ингредиенты:

- Говядина – 130 г
- Макароны – 50 г
- Лук – 5 г
- Масло подсолнечное – 3 г
- Соль, перец

Пищевая ценность:

- Белки – 32 г
- Жиры – 16 г
- Углеводы – 41 г
- Калории – 436 ккал



Рецепт:

1. Говядину пропустить через мясорубку, макароны отварить, лук нарезать мелко.
2. В раскаленную сковороду налить масло, обжарить лук до прозрачности.
3. Добавить мясной фарш. Обжаривать до испарения жидкости 10-15 минут постоянно помешивая. Посолить, поперчить по вкусу.
4. Макароны соединить с готовым фаршем, перемешивать и прогревать на небольшом огне 1 минуту.

День 2

УЖИН

ГОРБУША С РИЗОТТО

Ингредиенты:

- Горбуша – 150 г
- Рис – 90 г
- Мексиканская смесь – 50 г
- Лимонный сок – 1 ст.л.
- Соль, перец, травы
- (сушеный базилик, розмарин)



Пищевая ценность:

- Белки – 42 г
- Жиры – 13 г
- Углеводы – 66 г
- Калории – 520 ккал

Рецепт:

1. Горбушу помыть, почистить, обсушить бумажным полотенцем.
2. Смешиваем травы, соль, перец, лимонный сок и маринуем рыбу 15 минут.
3. Застелить фольгой форму для запекания, выложить промаринованную горбушу, сверху плотно накрыть фольгой.
4. В разогретую до 180 градусов духовку поставить рыбку и запекать 25-30 минут, затем снять фольгу и оставить еще на 15 минут.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1195 ККАЛ

Белки – 92 г | Жиры – 41 г | Углеводы – 119 г

День 3

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ И ТВОРОГОМ

Ингредиенты:

- Хлеб бородинский – 30 г
- Масло сливочное – 5 г
- Колбаса докторская – 30 г
- Творог обезжиренный – 100 г
- Сахар – 1 ч.л



Пищевая ценность:

- Белки – 24 г
- Жиры – 12 г
- Углеводы – 21 г
- Калории – 288 ккал

ПЕРЕКУС: ФРУКТЫ

БАНАН – 115 Г

ЯБЛОКО – 75 Г

Пищевая ценность:

- Белки – 1 г
- Жиры – 0 г
- Углеводы – 29 г
- Калории – 115 ккал

Пищевая ценность:

- Белки – 0 г
- Жиры – 0 г
- Углеводы – 8 г
- Калории – 40 ккал

День 3

ОБЕД

СЕЛЬДЬ СОЛЕННАЯ С ВАРЕНОЙ КАРТОШКОЙ И ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

Ингредиенты:

- Сельдь соленая – 120 г
- Картофель – 100 г
- Огурец – 100 г
- Помидор – 100 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Соль, перец

Пищевая ценность:

- Белки – 24 г
- Жиры – 15 г
- Углеводы – 25 г
- Калории – 337 ккал



Рецепт:

1. Картофель отварить.
2. Овощи порезать, заправить маслом, добавить соль, перец.

День 3

УЖИН

КУРИННОЕ ФИЛЕ С БУЛГУРОМ

Ингредиенты:

- Куриное филе – 150 г
- Соевый соус – 30 г
- Соль, перец
- Булгур – 70 г



Пищевая ценность:

- Белки – 43 г
- Жиры – 5 г
- Углеводы – 46 г
- Калории – 412 ккал

Рецепт:

1. Куриное филе порезать крупной соломкой, переложить в глубокую миску, посолить, поперчить, залить соевым соусом.
2. Тарелку с филе накрыть пищевой пленкой и оставить мариноваться в холодильнике 40 минут.
3. Пока маринуется курица, варим булгур.
4. В разогретую сковороду выложить замаринованное мясо вместе с маринадом, готовить на среднем огне до испарения жидкости.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1192 ККАЛ

Белки – 92 г | Жиры – 32 г | Углеводы – 129 г

ЗАВТРАК

КАША ОВСЯНАЯ

Ингредиенты:

- Овсянка – 50 г
- Молоко 1,5% – 100 г
- Вода – 100 г
- Сахар – 10 г
- Соль

Пищевая ценность:

- Белки – 9 г
- Жиры – 4 г
- Углеводы – 48 г
- Калории – 257 ккал



Рецепт:

1. В кастрюлю налить молоко и воду, довести до кипения на среднем огне.
2. Всыпать овсянку, варить в течение 7 минут на медленном огне, постоянно помешивая. Насыпать сахар, соль и перемешать.
3. Варить еще 5-7 минут, выключить огонь, накрыть крышкой. Через 3-4 минуты снять крышку и перемешать.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО: РЖАНОЙ ХЛЕБ - 20 Г

Пищевая ценность:

- Белки – 19 г
- Жиры – 1 г
- Углеводы – 13 г
- Калории – 137 ккал

День 4

ОБЕД И УЖИН

БОРЩ

Ингредиенты:

- Говядина – 250 г
- Капуста – 150 г
- Морковь – 50 г
- Свекла – 70 г
- Картофель – 100 г
- Лук – 50 г
- Томатная паста – 30 г

Пищевая ценность:

- Белки – 62 г
- Жиры – 30 г
- Углеводы – 74 г
- Калории – 808 ккал

Рецепт:

1. Мясо помыть, выложить в кастрюлю и залить водой, посолить. После закипания убавить огонь до минимума и варить до мягкости мяса. Аккуратно достать его из бульона.
2. Картофель порезать кубиками и отправить в кастрюлю. Варить 10-12 минут.
3. Лук, морковью и свеклу очистить, измельчить и обжарить на сковороде с подсолнечным маслом, добавить томатную пасту.
4. В кастрюлю с бульоном выложить обжаренные овощи и мелко нацинкованную капусту.
5. Порезать мясо и выложить его в бульон. По вкусу добавить соль, перец и чеснок. Варить еще минут 7-10 до готовности картофеля. После снять с огня, накрыть крышкой и оставить настояться на 30 минут.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1202 ККАЛ

Белки – 90 г | Жиры – 35 г | Углеводы – 135 г

День 5

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ

Ингредиенты:

Хлеб бородинский – 70 г
Сыр 10% – 60 г



Пищевая ценность:

Белки – 26 г
Жиры – 8 г
Углеводы – 30 г
Калории – 254 ккал

ОБЕД И УЖИН

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КУРИНЫМ ФИЛЕ, ТУШЕНЫМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Картофель – 400 г
- Молоко 1,5% – 100 г
- Масло сливочное – 10 г
- Куриная грудка – 200 г
- Шампиньоны – 200 г
- Сметана 10% – 100 г
- Лук – 50 г
- Мука – 12 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Соль, перец

Пищевая ценность:

- Белки – 66 г
- Жиры – 27 г
- Углеводы – 106 г
- Калории – 936 ккал



День 5

ОБЕД И УЖИН

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КУРИНЫМ ФИЛЕ, ТУШЕНЫМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Рецепт:

1. Картофель отварить, потолочь, добавить молоко и масло. Все хорошо перемешать.
2. Шампиньоны помыть, порезать на четвертинки. Лук нарезать кубиками, куриную грудку помыть, обсушить и нарезать брусками.
3. Переложить грудку в миску, посолить и поперчить, добавить муку и запанировать.
4. Хорошо разогреть сковороду с растительным маслом, добавить запанированную куриную грудку и обжарить на большом огне до легкого зарумянивания. Жарить при постоянном помешивании. Затем с помощью шумовки переложить обжаренную куриную грудку обратно в миску. Масло, на котором жарилось мясо, должно оставаться в сковороде.
5. Добавить лук в сковороду с маслом, немного посолить и жарить до мягкости. Далее добавить шампиньоны, перемешать и жарить 5-7 минут.
6. После этого добавить обжаренную куриную грудку и следом налить сметану. Перемешать и тушить на среднем огне 10-15 минут до легкого загустения. Посолить и поперчить по вкусу.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1190 ККАЛ

Белки – 92 г | Жиры – 35 г | Углеводы – 136 г

День 6

ЗАВТРАК

КАША ОВСЯНАЯ

Ингредиенты:

- Овсянка – 50 г
- Молоко 1,5% – 100 г
- Вода – 100 г
- Сахар – 10 г
- Масло сливочное 72.5% – 5 г
- Соль

Пищевая ценность:

- Белки – 9 г
- Жиры – 8 г
- Углеводы – 64 г
- Калории – 314 ккал



Рецепт:

1. В кастрюлю налить молоко и воду, довести до кипения на среднем огне.
2. Всыпать овсянку, варить в течение 7 минут на медленном огне, постоянно помешивая. Насыпать сахар, соль и перемешать.
3. Варить еще 5-7 минут, выключить огонь, накрыть крышкой. Через 3-4 минуты снять крышку и перемешать.

ПЕРЕКУС: ЯБЛОКО

- 75 г (белки - 0, жиры - 0, углеводы - 10 г, 10 ккал)

ОБЕД

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С БРОККОЛИ И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты:

- Брокколи – 200 г
- Филе индейки – 300 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Картофель – 150 г
- Соль, перец, приправа, чеснок

Пищевая ценность:

- Белки – 63 г
- Жиры – 16 г
- Углеводы – 34 г
- Калории – 532 ккал



Рецепт:

1. Филе индейки нарезать кусочками среднего размера. Сложить филе в миску, посолить, поперчить, добавить масло, приправу, перемешать.
2. Застелить фольгой форму для запекания, выложить филе, добавить брокколи, немного чеснока, сверху плотно накрыть фольгой.
3. Запекать 1 час при температуре 180 градусов, затем снять фольгу и оставить подрумяниться еще на 20 минут.
4. Картофель отварить.

День 6

УЖИН

СЕЛЬДЬ СОЛЕННАЯ С ВАРЕНОЙ КАРТОШКОЙ И ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

Ингредиенты:

- Сельдь соленая – 120 г
- Картофель – 100 г
- Огурец – 100 г
- Помидор – 100 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Соль, перец

Пищевая ценность:

- Белки – 24 г
- Жиры – 15 г
- Углеводы – 25 г
- Калории – 337 ккал



Рецепт:

1. Картофель отварить. Овощи порезать, заправить маслом, добавить соль, перец.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1193 ККАЛ

Белки – 96 г | Жиры – 39 г | Углеводы – 133 г

День 7

ЗАВТРАК

ДРАНИКИ

Ингредиенты:

- Картофель – 200 г
- Лук – 20 г
- Мука – 20 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Соль, перец

Пищевая ценность:

- Белки – 7 г
- Жиры – 5 г
- Углеводы – 55 г
- Калории – 261 ккал



Рецепт:

1. Очистить картофель и лук, натереть на крупной терке.
2. Перекидываем лук с картошкой в сито и выдерживаем минимум 5 минут, чтобы стекла лишняя жидкость.
3. Добавляем муку, соль, перец.
4. Разогреть растительное масло на среднем огне, выложить драники большой ложкой на сковороду.
5. Жарим примерно 4 минуты с каждой стороны, пока не подрумянятся.

День 7

ОБЕД

БЕДРО КУРИНОЕ С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

- Бедро куриное без кожи – 180 г
- Фасоль в собственном соку – 200 г
- Соль, перец, специи

Пищевая ценность:

- Белки – 51 г
- Жиры – 15 г
- Углеводы – 36 г
- Калории – 477 ккал



Рецепт:

Бедро куриное натереть солью, перцем, специями и запечь в духовке.

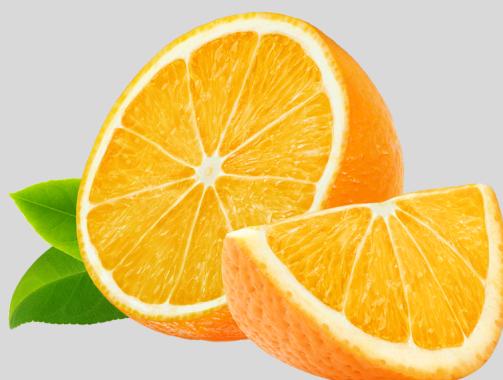
ПЕРЕКУС: АПЕЛЬСИН

Ингредиенты:

- Апельсин – 130 г

Пищевая ценность:

- Белки – 1 г
- Жиры – 0 г
- Углеводы – 10 г
- Калории – 52 ккал



День 7

УЖИН

КУРИННОЕ ФИЛЕ С БУЛГУРОМ

Ингредиенты:

- Куриное филе – 150 г
- Соевый соус – 30 г
- Соль, перец
- Булгур – 60 г

Пищевая ценность:

- Белки – 43 г
- Жиры – 5 г
- Углеводы – 46 г
- Калории – 412 ккал



Рецепт:

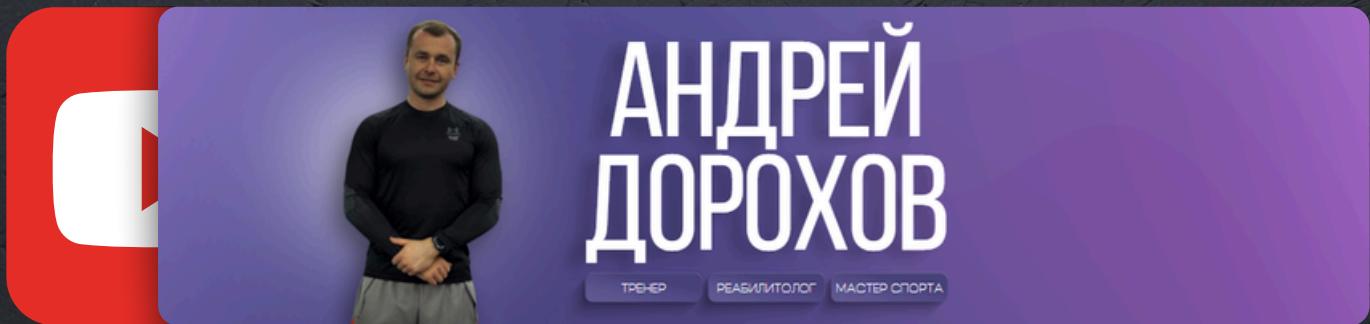
1. Куриное филе порезать крупной соломкой, переложить в глубокую миску, посолить, поперчить, залить соевым соусом.
2. Тарелку с филе накрыть пищевой пленкой и оставить мариноваться в холодильнике 40 минут.
3. Пока маринуется курица, варим булгур.
4. В разогретую сковороду выложить замаринованное мясо вместе с маринадом, готовить на среднем огне до испарения жидкости.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1202 ККАЛ

Белки – 102 г | Жиры – 25 г | Углеводы – 147 г

ССЫЛКИ НА МОИ РЕСУРСЫ: ВСЕ ССЫЛКИ КЛИКАБЕЛЬНЫ

YouTube канал



МНОГО ПОЛЕЗНОГО КОНТЕНТА У МЕНЯ НА КАНАЛЕ, ПОДПИСЫВАЕМСЯ

<https://alexenomorf.github.io/comando/>

MIND FIT 2.0

ПОДАТЬ ЗАЯВКУ

САЙТ

Индивидуальный план тренировок с полным разбором каждого упражнения и его нюансов. Персонализированный подход по питанию в зависимости от цели участника.

Полностью цифровой и структурированный подход: вы не просто получаете инструкции, а понимаете каждый шаг на пути к результату.

Индивидуальный куратор сопровождает вас на каждом этапе, обеспечивая обратную связь и поддержку.

Участие в общем чате с единомышленниками для обмена опытом, поддержки и мотивации. ИИ-ассистент анализирует ваши данные, обеспечивая точность и минимизируя ошибки. **Еженедельные онлайн-сессии с наставником** для обсуждения прогресса и получения ответов на вопросы.

Делай, чтобы не бояться!
22 подписчика

Закреплённое сообщение
НАВИГАЦИЯ. Так как я обожаю системы, я не хочу ...

Делай, чтобы не бояться!
НАВИГАЦИЯ

Так как я обожаю системы, я не хочу здесь хаоса. Поэтому для удобства будет навигация - нажимаете на необходимую тему и все материалы по ней будут в одном месте! (список по мере добавлении материала будет пополняться)

Моя миссия и описание канала

МОЯ КНИГА "СЕКС ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ"

МАРФОН PRO - вся инструкция по самоведению себе в питание и активности с еженедельными проверками от меня и выдачи обратной связи!

САЙТ

ССЫЛКА НА КАНАЛ

КАНАЛ ПО ПОДПИСКЕ, ГДЕ ПУБЛИКУЕТСЯ УНИКАЛЬНЫЙ КОНТЕНТ ПО ФИТНЕСУ, ДИЕТОЛОГИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

MIND FIT