



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ



МЕНЮ НА 1500 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



День 1

ЗАВТРАК

СЫРНИКИ

Ингредиенты:

- Творог обезжиренный – 180 г
- Мука пшеничная – 40 г
- Яйцо – 1 шт.
- Сахар – 20 г
- Масло подсолнечное – 5 г

Пищевая ценность:

- Белки – 43 г
- Жиры – 12 г
- Углеводы – 53 г
- Калории – 492 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.

День 1

ОБЕД

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

Ингредиенты:

- Говядина – 150 г
- Макароны – 50 г
- Лук – 30 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Соль, перец

Пищевая ценность:

- Белки – 35 г
- Жиры – 20 г
- Углеводы – 38 г
- Калории – 478 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 на небольшом огне 1 минуту.



ПЕРЕКУСЫ

Яблоко (150 г):

- Белки - 0 г
- Жиры - 0 г
- Углеводы - 20 г
- Калории - 80 ккал

Орехи (15 г):

- Белки - 3 г
- Жиры - 8 г
- Углеводы - 3 г
- Калории - 90 ккал

День 1

УЖИН

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты:

- Филе индейки – 150 г
- Картофель – 250 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Зубчик чеснока
- Соль, перец, специи



Пищевая ценность:

- Белки – 32 г
- Жиры – 10 г
- Углеводы – 39 г
- Калории – 368 ккал

Рецепт:

1. Нарезать очищенный картофель ломтиками, положить его в глубокую миску.
2. Добавить к картофелю соль, перец, 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 180 градусах около 1 часа, затем снять фольгу и оставить подрумяниться еще на 20 минут.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1508 ККАЛ

Белки – 113 г | Жиры – 50 г | Углеводы – 153 г

День 2

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 – 48 г
- Калории – 284 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, накрыть крышкой. Через 3-4 минуты снять крышку и перемешать.



ПЕРЕКУС

Ингредиенты:

- Творог обезжиренный - 100 г
- Яблоко - 100 г
- Банан - 120 г
- Мёд - 10 г

Пищевая ценность:

- Белки - 19 г
- Жиры - 0 г
- Углеводы - 51 г
- Калории - 285 ккал

День 2

ОБЕД

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С БРОККОЛИ И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты:

- Филе индейки – 300 г
- Брокколи – 200 г
- Картофель – 150 г
- Масло подсолнечное – 5 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 2

УЖИН

ЩУКА С ВАРЕНЫМ РИСОМ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- Щука – 200 г
- Рис – 70 г
- Помидор – 100 г
- Огурец – 100 г
- Соль, перец



Пищевая ценность:

- Белки – 43 г
- Жиры – 2 г
- Углеводы – 54 г
- Калории – 420 ккал

Рецепт:

1. Щуку помыть, почистить, обсушить бумажным полотенцем. Посолить, поперчить.
2. Застелить фольгой форму для запекания, выложить щуку, сверху плотно накрыть фольгой, подворачивая края.
3. В разогретую до 180 градусов духовку поставить рыбу и запекать 25-30 минут, затем снять фольгу и оставить еще на 15 минут.
4. Рис промыть и варить в большом количестве воды до готовности, постоянно помешивая. Воду слить.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1521 ККАЛ

Белки – 134 г | Жиры – 26 г | Углеводы – 187 г

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 – 293 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.

ОБЕД И УЖИН

БОРЩ (2 ПОРЦИИ)

Ингредиенты:

- Говядина – 250 г
- Капуста – 150 г
- Морковь – 50 г
- Свекла – 70 г
- Картофель – 100 г
- Лук – 50 г
- Томатная паста – 30 г
- Сахар - 20 г
- Сметана 10% - 50 г
- Хлеб бородинский - 20 г
- Сыр 10% - 30 г



Пищевая ценность:

- Белки – 108 г
- Жиры – 40 г
- Углеводы – 110 г
- Калории – 1228 ккал

День 3

ОБЕД И УЖИН

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: 1521 ККАЛ

Белки – 115 г | Жиры – 45 г | Углеводы – 165 г

День 4

ЗАВТРАК

ОМЛЕТ С БУЛОЧКОЙ

Ингредиенты:

- Яйцо – 3 шт.
- Молоко – 1 ст.л.
- Масло подсолнечное – 5 г
- Булочка – 60 г

Пищевая ценность:

- Белки – 21 г
- Жиры – 20 г
- Углеводы – 30 г
- Калории – 390 ккал

Рецепт:

1. Яйца взбить, добавить молоко, соль и перец.
2. Сковороду разогреть, смазать маслом, затем вылить яйца. Жарить с двух сторон.



День 4

ОБЕД И УЖИН

МАКАРОНЫ И КУРИНОЕ ФИЛЕ С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

- Филе куриное – 300 г
- Фасоль красная консервированная в собственном соку – 200 г
- Морковь – 50 г
- Лук – 50 г
- Молоко 1,5% – 30 г
- Масло подсолнечное – 10 г
- Макароны – 120 г
- Масло сливочное 72,5% – 5 г
- Соль, перец, приправы, чеснок

Пищевая ценность:

- Белки – 94 г
- Жиры – 21 г
- Углеводы – 139 г
- Калории – 1121 ккал

Рецепт:

- 1.Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке, филе нарезать небольшими кусочками.
- 2.Лук и морковь отправить на сковороду с маслом и водой, тушить несколько минут.
- 3.Затем добавить мясо птицы и налить молоко. Тушить на небольшом огне минут 15. Посолить, поперчить, добавить приправу и оставить на маленьком огне еще минут на 5.
- 4.Дальше в сковороду выложить консервированную фасоль и немного ее сока и чеснок. Перемешать и тушить еще 10 минут.
- 5.Макароны отварить, добавить сливочное масло.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1511 ККАЛ

Белки – 115 г | Жиры – 41 г | Углеводы – 169 г

ЗАВТРАК

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

Ингредиенты:

- Творог обезжиренный – 150 г
- Мука – 30 г
- Яйцо – 2 шт.
- Сахар – 10 г
- Соль



Пищевая ценность:

- Белки – 40 г
- Жиры – 11 г
- Углеводы – 36 г
- Калории – 402 ккал

Рецепт:

1. Растереть творог, добавить яйца, сахар, соль.
2. В полученную массу насыпать муку, замесить тесто.
3. Поставить кастрюлю с водой на огонь.
4. Тесто скатать в форме тонкой колбаски, слегка приplusplusнуть, разрезать на небольшие кусочки.
5. Ленивые вареники опустить в подсоленную кипящую воду и варить, пока они не всплынут на поверхность (2-3 минуты).

День 5

ОБЕД

СЕЛЬДЬ СОЛЕННАЯ С ВАРЕНОЙ КАРТОШКОЙ И ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

Ингредиенты:

- Сельдь соленая – 120 г
- Картофель – 150 г
- Огурец – 100 г
- Помидор – 100 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Соль, перец

Пищевая ценность:

- Белки – 25 г
- Жиры – 20 г
- Углеводы – 36 г
- Калории – 427 ккал



Рецепт:

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

День 5

УЖИН

БЕДРО КУРИНОЕ С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

- Бедро куриное без кожи – 220 г
- Фасоль в собственном соку – 220 г
- Соль, перец, специи

Пищевая ценность:

- Белки – 57 г
- Жиры – 15 г
- Углеводы – 39 г
- Калории – 562 ккал



Рецепт:

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

День 5

САЛАТ “ВИТАМИН”

Ингредиенты:

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



Пищевая ценность

- Белки – 3 г
- Жиры – 7 г
- Углеводы – 12 г
- Калории – 125 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, тщательно перемешать и оставить салат настояться на 10-15 минут перед подачей.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1516 ККАЛ

Белки – 125 г | Жиры – 55 г | Углеводы – 123 г

ЗАВТРАК

ЯЙЦО В ХЛЕБЕ

Ингредиенты:

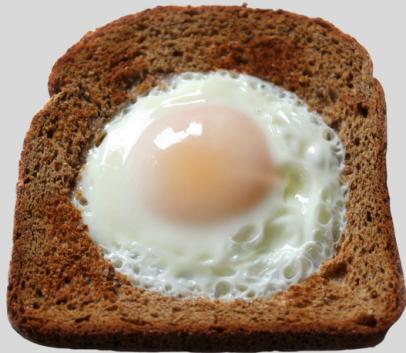
- Хлеб пшеничный – 60 г
- Яйцо – 1 шт.
- Соль

Пищевая ценность:

- Белки – 10 г
- Жиры – 5 г
- Углеводы – 28 г
- Калории – 201 ккал

Рецепт:

1. В куске хлеба вырезать сердцевину.
2. Обжарить хлеб с одной стороны, перевернуть и вылить яйцо в серединку, жарить до полуготовности яйца, аккуратно перевернуть на 2-3 минуты.



День 6

ПЕРЕКУС

- Булочка с сахаром - 40 г
- Йогурт - 100 г

Пищевая ценность:

- Белки – 39 г
- Жиры – 7 г
- Углеводы – 31 г
- Калории – 342 ккал

ОБЕД И УЖИН

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КУРИНЫМ ФИЛЕ, ТУШЕНЫМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

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

Пищевая ценность:

- Белки – 66 г
- Жиры – 28 г
- Углеводы – 106 г
- Калории – 944 ккал

День 6

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: 1487 ККАЛ

Белки – 115 г | Жиры – 40 г | Углеводы – 165 г

День 7

ЗАВТРАК

ОЛАДЬИ

Ингредиенты:

- Мука – 100 г
- Кефир 1% – 200 г
- Яйцо – 1 шт.
- Сахар – 20 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Сода – 1/4 ч.л.
- Соль



Пищевая ценность:

- Белки – 22 г
- Жиры – 13 г
- Углеводы – 95 г
- Калории – 584 ккал

Рецепт:

1. Взбить яйца с сахаром и солью.
2. Кефир слегка нагреть в сотейнике, не доводя до кипения.
3. Смешать яйца с кефиром (тонкой струйкой, чтобы яйца не свернулись) и постепенно вмешать муку. Аккуратно перемешать. Тесто должно быть как густая сметана. Добавить соду (негашенную), перемешать и оставить тесто настояться около 30 мин в теплом месте. Тесто больше не перемешивать.
4. Жарить на среднем огне с одной стороны, перевернуть, накрыть крышкой и готовить на медленном огне, чтобы они хорошо прожарились в середине.

День 7

ОБЕД

ШАУРМА

Ингредиенты:

- Лаваш – 100 г
- Куриное филе – 70 г
- Сыр 10% – 50 г
- Огурец – 50 г
- Сметана 10% – 100 г
- Яйцо – 1 шт.
- Зелень
- Соль, перец



Пищевая ценность:

- Белки – 49 г
- Жиры – 22 г
- Углеводы – 64 г
- Калории – 656 ккал

Рецепт:

1. Отварить яйцо и куриное филе.
2. Покрошить яйцо, филе, огурец и зелень, натереть сыр.
3. Переложить в миску и залить сметаной, посолить, поперчить.
4. Начинку выложить на лаваш, аккуратно завернуть.
5. Подсушить шаурму на сухой антипригарной сковороде до хрустящей корочки (пару минут с каждой стороны).

УЖИН

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты:

- Филе куриное – 180 г
- Яичный белок – 1 шт.
- Масло подсолнечное – 3 г
- Лук – 30 г
- Соль, перец, приправа для курицы



Пищевая ценность:

- Белки – 43 г
- Жиры – 6 г
- Углеводы – 3 г
- Калории – 244 ккал

Рецепт:

1. Филе смолоть в фарш, добавить яичный белок, приправу, посолить, поперчить.
2. Сформировать котлеты, жарить на сухой сковороде с двух сторон до готовности.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1484 ККАЛ

Белки – 114 г | Жиры – 41 г | Углеводы – 162 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
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