Марафон Правильного Питания

День 1-2 Рацион

Доброе утро! Стакан воды для пробуждения твоего организма!

Завтрак 7:00-9:00

Перловая каша 80г (готового продукта)

Мед 1 ч.л.

Фрукт на выбор 150 грамм

Яйцо отварное

Стакан воды за пол часа

Перекус 10:00-11:00

Зеленое Яблоко 1 шт.

Хлебец с размятым ½ авокадо

Стакан воды за пол часа

Обед 13:00-14:00

«Ленивые голубцы» (см. рецепт) 200г.

Салат с зелени, огурца и салатного микса сбрызнуть лимонным соком 120г.

Стакан воды за пол часа

Перекус 16:00-16:30

ПП шаурма (тонкий лаваш, отварное филе, огурец, зелень) 150г.

Стакан воды за пол часа

Ужин 18:00-20:00

Хек, запеченный в фольге, в духовке 200г.

Салат с зелени, огурца и салатного микса сбрызнуть лимонным соком 150г.

Итого б/ж/у ( 101/60/120 ) = 1320 ккал.

День 3-4 Рацион

Доброе утро! Стакан воды для пробуждения твоего организма!

Завтрак 7:00-9:00

Салат с омлетом (готовить из 2х белков + 1 желток, без молока и масла), с нежирным сыром, пекинской капустой и зеленью 180г.

Стакан воды за пол часа

Перекус 10:00-11:00

«ПП батончик» (см. рецепт) 1 шт ~ 50 грамм

Стакан воды за пол часа

Обед 13:00-14:00

Тушеное рагу (телятина, грибы, перец, морковь, лук и зелень) 150 гр

Печеный в духовке картофель 2 шт

Стакан воды за пол часа

Перекус 16:00-16:30

«Хлебец с бужениной с куриным филе» (см. рецепт) 1 шт.

Стакан воды за пол часа

Ужин 18:00-20:00

«Слоеный салат с тунцом» (см. рецепт) 200 грамм.

Итого б/ж/у ( 80/55/100 ) = 1220 ккал.

День 5-6 Рацион

Доброе утро! Стакан воды для пробуждения твоего организма!

Завтрак 7:00-9:00

«Рулет с овсяным блином» (см. рецепт) с нежирным сыром буко + лосось 30 грамм.

Стакан воды за пол часа

Перекус 10:00-11:00

Фрукты 200 грамм или фруктовый салат (присыпать кокосовой стружкой)

Стакан воды за пол часа

Обед 13:00-14:00

Бурый рис 80 грамм (готового продукта), с мидиями 200 грамм.

Стакан воды за пол часа

Перекус 16:00-16:30

Орехи 25 грамм.

Стакан воды за пол часа

Ужин 18:00-20:00

Телятина отварная 150 грамм и спаржа отварная 150 грамм.

Итого б/ж/у ( 98/50/130 ) = 1280 ккал.