НЕДЕЛЯ 1

День 1

Завтрак:

Овсянка+ягоды ( фрукты) допускается ч л меда

Перекус:

1 яблоко +чай ( кофе)

Обед:

Салат с куриной грудкой (100 г курицы, листья салата, помидоры, огурцы,зелень, 1 ст. л. оливкового масла)

Перекус2:

Орехи 30гр+чай

Ужин:

Рыба на гриле или пару (200 г) с тушеными овощами

День 2

Завтрак:

Йогурт 2 или 5% (150 г) с ягодами (100 г)

Перекус:

Груша + кусочек сыра 30гр +чай (кофе)

Обед:

Гречка с тушеной курицей + овощи+ кусочек цельнозернового хлеба

Перекус2:

Хлебцы+творожный сыр+ чай

Ужин:

Тушеная говядина с овощным рагу

День 3

Завтрак:

Омлет с сыром+ овощи+ хлеб (цельнозерновой)

Перекус:

1 банан

Обед:

Суп без зажарки+ овощи+ кусочек ц/з хлеба

Перекус2:

2 яблока

Ужин:

Индейка (курица без кожи) с салатом из свежих овощей

День 4

Завтрак:

Тост из цельнозернового хлеба с авокадо и яйцом

Перекус:

1 апельсин +яблоко

Обед:

Плов из курицы+ овощной салат

Перекус2:

Йогурт +персик

Ужин:

Рыба на пару+ овощи

День 5

Завтрак:

Вареники с картошкой 8-10 шт+ ч л сметаны (можно заменить на греческий йогурт 100-150 гр)

Перекус:

Яблоко 2шт

Обед:

Салат "Цезарь" с курицей с заправкой из йогурта без сухариков -300-350гр

Перекус2:

Огурец +яйцо

Ужин:

Куриное филе, запеченное с овощами

День 6

Завтрак:

Творог 200гр 5%+ ягоды+ ч л меда+ ч л сметаны

Перекус:

Горький шоколад 30-40гр+ чай( кофе)

Обед:

Борщ без зажарки +овощи+ц/з хлеб

Перекус2:

Орешки 30гр+чай

Ужин:

Омлет+ овощи

День 7

Завтрак:

Овсяноблин с творожным сыром, ветчиной +овощи

Перекус:

1 банан - 100 ккал

Обед:

Соус ( картошка+мясо) +овощи+ хлебец

Перекус2:

Ряженка 200мл+яблоко

Ужин:

Запеченная курица без кожи с салатом из свежих овощей

Неделя 2

День1

Завтрак:

Рыба,пюре картофельное,овощи, ц/з хлеб кусочек

Перекус:

Зефир 1шт+чай

Обед:

Уха без зажарки +ц/з хлеб +овощи

Перекус2:

Фрукт 2шт (кроме банана и винограда)

Ужин:

Яйца вареные2шт +овощи

День2

Завтрак:

Фаршированный перец +овощи +ц/з хлеб

Перекус:

Йогурт +семена чиа +ягоды

Обед:

Холодец +немного горчицы +ц/з хлеб +овощная закатка

Перекус2:

Хлебцы2шт с сыром и ветчиной

Ужин:

Тушеная капуста +котлета/яйцо/рыба на пару

День 3

Завтрак:

Любая молочная каша +ягоды +мед/ +банан

Перекус:

Мандарин +фейхоа

Обед:

Голубец 2 шт/ фарщированый перец2шт+закатка+ц/з хлеб

Перекус2:

Смузи из фруктов

Ужин:

Гречка +котлеты 2шт+лечо

День 4

Завтрак:

Блины с мясом 2-3шт+ ч л сметаны( или гр 100 греческого йогурта)+овощи +зелень

Перекус:

Персики 2 шт

Обед:

Окрошка +ц/з хлеб

Перекус2:

Мягкий творог 125гр

Ужин:

Салат овощной +яйцо

День 5

Завтрак:

Сырники 3 шт ( по размеру немного больше ладони)+мед +чл сметаны +ягоды

Перекус:

Яблоко +миндаль 30гр

Обед:

Куриная грудка с тушеными овощами +гарнир (любая крупа 3столовые ложки)+хлебец +сыр

Перекус2:

Сыр 30гр+капучино без сахара

Ужин:

Курочка с овощами

День 6

Завтрак:

Картошка с мясом тушеные +квашеная капуста +кусочек хлеба

Перекус:

½ авокадо +помидор +ц/з хлеб с ветчиной/домашней колбасой/суджуком

Обед:

Зеленый борщ +яблоко

Перекус2:

Любая колбаса с предыдущего перекуса +огурец +хлебец

Ужин:

Тушеные овощи +яйцо

День 7

Завтрак:

Овсяноблин +творожный сыр +ветчина +овощи

Перекус:

банан

Обед:

Плов 250-300гр+огурец+помидор+зелень

Перекус2:

Апельсин

Ужин:

Креветки 15 шт+ овощи

НЕДЕЛЯ 3

День1

Завтрак:

Кабачковые оладьи 4-5шт (жареные без масла или в духовке)+чесночный соус на греческом йогурте+хлебцы2шт с ветчиной

Перекус:

Мороженое (до 200ккал)

Обед:

Холодец +соленья( соленая капуста/корнишоны/корейская морковка)+ кусочек ц/з хлеба

Перекус2:

2яблока

Ужин:

Мягкий творог 125гр+яйцо+огурец

День2

Завтрак:

Омлет с ветчиной ,сыром +овощи +хлебец

Перекус:

Чернослив 5-7 шт+ряженка200мл

Обед:

Винегрет 250гр+ тефтели2-3 шт +кусочек ц/з хлеба

Перекус2:

Хлебец +ветчина 2 бутерброда

Ужин:

Тушеные грибы +рыба на пару +овощи

День 3

Завтрак:

Рисовая каша +ягоды

Перекус:

ц/з хлеб +творожный сыр +помидор

Обед:

Гречка +тефтели (котлеты)+овощи +хлебцы 2шт

Перекус2:

Огурец +яйцо

Ужин:

Тефтеля +тушеные овощи 200гр

День4

Завтрак:

Макароны по-флотски +овощи, либо паста с морепродуктами

Перекус:

ц/з хлеб +сливочное масло +кусочек сыра

Обед:

уха без зажарки +зелень

Перекус2:

фейхоа 250гр

Ужин:

тушеные грибы +рыба на пару

День5

Завтрак:

Тост из ц/з хлеба с авокадо ,яйцом и ветчиной +листья салата и помидор

Перекус:

Груша +сыр 20гр

Обед:

Суп с фрикадельками без зажарки +овощи вприкуску

Перекус2:

Ягоды любые 150-200гр

Ужин:

Вареная говядина/индейка запеченная +овощной салат

День 6

Завтрак:

Блинчики с творогом 2-3шт+ ч л сметаны (или 100гр йогурта)+ чл меда

Перекус:

Клубника (смородина) 100гр+ мягкий творог 125 гр

Обед:

Фунчоза с овощами

Перекус2:

Яйцо+ стакан кефира

Ужин:

Омлет +овощи

День 7

Завтрак:

Спагетти с томатным соусом и сыром(не более 50гр)+ овощи

Перекус:

Яйцо +огурец

Обед:

Рататуй 250-300гр+ 2 котлеты + хлебец

Перекус2:

Курага5-7шт+ряженка200мл

Ужин:

Как Обед:, без хлебца

Неделя 4

День1

Завтрак:

Мидии /креветки с рисом +любая закатка+хлеб

Перекус:

Сникерс( любой батончик до 200ккал)

Обед:

Гречка +грудка в белом соусе+ овощи

Перекус2:

Ряженка 200мл

Ужин:

Грудка в белом соусе +овощи / творог 200гр+ ряженка

День2

Завтрак:

Запеканка с ягодами 200гр+ ч л сметаны ( 100гр греческого йогурта)

Перекус:

Грецкий орех 20гр + изюм 20 гр

Обед:

Салат с тунцом ( тунец в соку,яйцо, огурец или помидор+кукуруза, листья салата, заправка йогурт) 300-400гр+ ц/з хлеб

Перекус2:

Абрикосы 4-5 шт

Ужин:

Рыба на гриле + овощной салат

День 3

Завтрак:

Тыквенная каша с молоком + ч л меда

Перекус:

Хлебец с ветчиной 2 шт

Обед:

Борщ без зажарки+ овощи+ хлеб

Перекус:

Киви 2шт

Обед:

Гречневая каша с тушеными грибами и овощами

Перекус2:

Овощной салат ( например, морковь +капуста+ оливковое масло)

Ужин:

Овощное рагу (без картофеля)+ рыба на пару/ индейка/ курица

День 4

Завтрак:

Пюре +2котлеты +овощи +2 печенья +чай

Перекус:

Нарезка овощей +хлебец с сыром

Обед:

Тефтели 2-3шт +свекла отварная200гр+ 2 столовые ложки гарнира (любая крупа)

Перекус2:

Ряженка+ нектарин

Ужин:

Тушеная капуста+омлет

День 5

Завтрак:

Блинчики 3шт +ч л джема/меда+ ч л сметаны

Перекус:

Апельсин

Обед:

Селедка+ отварная картошка 2-3шт средних +квашеная капуста

Перекус2:

Орешки 30гр

Ужин:

Яйцо+огурец

День 6

Завтрак:

Творожная запеканка 200гр +ч л сметаны (100гр йогурта)

Перекус:

Пастила 50гр

Обед:

Оливье /селедка под шубой 250гр + закатка +хлеб

Перекус2:

Мясные нарезки ( ветчина/суджук/язык и тд) + овощи

Ужин:

Капуста тушеная+ кусочек рыбы на пару/индейки

День 7

Завтрак:

Овсянка +яйцо / Овсяноблин с любой начинкой +овощи

Перекус:

Мини круассан 2шт

Обед:

Солянка +овощи +хлеб ц/з

Перекус2:

Кукуруза ( если свежая-1 качан, если консервированная-1/2 банки) + яйцо

Ужин:

Фруктовый салат (яблоко+киви+ груша заправить мягким творогом/греческий йогуртом)