

# 1 неделя

Пример плана на 1 день  
Иванов Ваня

**114** **87** **323** **2530**  
белок жир углеводов ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК ВТОРНИК

ЗАВТРАК

## Каша на воде и яичница/омлет:

Гречка 200г.  
Хлеб ц.зерн. 40г.  
Белок 1шт.  
Лук репчатый 30г.

Можно разделить этот  
прием пищи на 2 раза

ОБЕД

## Птица тушеная с овощами, гарнир:

Куриная  
грудка 110г.  
Лук репчатый 40г.  
Гречка 200г.  
Масло  
льняное 40г.

Можно разделить этот  
прием пищи на 2 раза

УЖИН

## Рыба на пару с овощами:

Судак 150г.  
Масло  
льняное 30г.

\* Вес продуктов указан в сыром виде (крупы, птица, мясо, рыба).