

1 неделя

Пример плана на 1 день
Иванов Ваня

114

белок

87

жир

323

углеводы

2530

ккал

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
ЗАВТРАК	<div><div>Каша на воде и яичница/омлет:</div><div><div>Гречка</div><div>200г.</div></div><div><div>Хлеб ц.зерн.</div><div>40г.</div></div><div><div>Белок</div><div>1шт.</div></div><div><div>Лук репчатый</div><div>30г.</div></div><div>Можно разделить этот прием пищи на 2 раза</div></div>						
ОБЕД	<div><div>Птица тушеная с овощами, гарнир:</div><div><div>Куриная грудка</div><div>110г.</div></div><div><div>Лук репчатый</div><div>40г.</div></div><div><div>Гречка</div><div>200г.</div></div><div><div>Масло льняное</div><div>40г.</div></div><div>Можно разделить этот прием пищи на 2 раза</div></div>						
УЖИН	<div><div>Рыба на пару с овощами:</div><div><div>Судак</div><div>150г.</div></div><div><div>Масло льняное</div><div>30г.</div></div></div>						

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