

Привет! Я AI-диетолог. Помогу составить план питания для подготовки к соревнованиям.

Дата соревнований

14.09.2025 📅

Пол

Мужской ▾

Рост (см)

167

Текущий вес (кг)

95

Целевой вес (кг)

90

Продолжить

Пожалуйста, заполните все
обязательные поля: - Дата
соревнований - Пол - Рост -
Текущий вес - Целевой вес

Заполнить данные

Разница между текущим и целевым весом превышает 5%. Рекомендуем выступить в текущей весовой категории.

До начала соревнований должно
оставаться не менее недели.
Пожалуйста, введите другую дату.

Назад

Расскажите о вашем режиме тренировок:

Количество тренировок в неделю

Основные упражнения

Например: жим лежа, приседания

Вес снарядов (кг)

Повторы и подходы

Например: 3 подхода по 10 повторений

Далее

Свернуть все окна

Теперь расскажите о вашей физической активности вне тренировок:

Опишите ваш обычный день

Работа в офисе

Среднее количество шагов в день

20000

Сформировать план

Свернуть все окна

Входящие - snevezhin@gmail.c x Analyst-3.0/Станислав_Невежи x AI Диетолог - Telegram Bot Wi x AI Диетолог - Telegram Bot Wi x AI Диетолог - Telegram Bot Wi x +

127.0.0.1:3000/diet_bot_wireframe.html

☆ ⬇ 👤 ⋮

Ваш индивидуальный план питания на неделю:

План питания успешно сохранен! Вы можете вернуться к нему в любое время.

День 1 (Понедельник)

Завтрак:

Овсянка с ягодами (50г), омлет из 2 яиц, тост с авокадо

Обед:

Гречка (80г сухой) с куриной грудкой (150г), овощной салат (огурцы, помидоры, зелень)

Ужин:

Творог 5% (200г) с грецкими орехами (30г), кефир 1% (200мл)

КБЖУ: 2450 ккал | Б: 185г | Ж: 75г | У: 240г

День 2 (Вторник)

Завтрак:

Творожная запеканка (200г), банан, миндаль (20г)

Обед:

Рис басмати (70г сухой) с запеченным лососем (200г), брокколи на пару

Ужин:

Омлет с овощами (3 яйца, перец, томаты), йогурт греческий (150г)

КБЖУ: 2520 ккал | Б: 190г | Ж: 80г | У: 230г

День 3 (Среда)

Завтрак:

Гречневая каша (60г сухой), куриная грудка (100г), огурец

Обед:

Киноа (80г), индейка (150г), салат из свежих овощей

Ужин:

Творог 5% (200г), льняное семя (10г), яблоко

День 4 (Четверг)

Сохранить план

5

Новый план

🪟 🔍 📁 🌐 🛠 📅 🎮

⤴️ РУС 📶 🔊 🔋 22:25 26.07.2025