***1 завтрак – Завтрак с рыбным паштетом на бутерброды 24 г, 23,2 г, 25,8 г, 425 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Хлеб цельнозерновой 2 кусочка - 35 г  
Паштет из лосося - 40 г  
Омлет с молоком из 1 яйца  
Авокадо - 50 г  
Миндаль - 10 г  
Овощи (морковь, огурец) - 50 г  
Зелень, соль и специи по вкусу

Приготовление: Приготовить омлет, смешав яйцо с молоком. Намазать рыбный паштет на кусочки хлеба, порезать авокадо, огурец или морковь. Сложить все ингредиенты на тарелку.

***2 завтрак – Авокадо-тост 3,05 г, 8,35 г, 19,91 г, 167,08 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Хлебцы рисовые 2 шт  
Авокадо 40 г  
Томат черри 6 шт  
Соль, перец по вкусу

Приготовление: Авокадо освободите от косточки и кожуры, нарежьте тонкими пластинами, выложите на хлебцы, украсьте разрезанными на половинки помидорами, поперчите и подсолите. Такой перекус, как мы уже написали выше, подойдет для первой половины дня, позволит долго чувствовать сытость.

***Обед – Плов из бурого риса с говядиной и овощами, чай 42,92 г, 22,28 г, 50,2 г, 566,5 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Бурый рис – 50 гр.  
Говядина постная – 150 гр.  
Капуста брокколи – 150 гр.  
Морковь – 75 гр.  
Масло подсолнечное – 10 гр.  
Соль (по вкусу) – 4 гр.  
Перец чёрный молотый (по вкусу) – 2 гр.  
Чай чёрный без сахара – 240 мл.  
(Вода для варки риса).

Приготовление: Протушите мясо до полуготовности, добавьте рис, соль и перец. Когда рис будет наполовину готов, добавьте овощи. Чтобы приготовить плов на несколько дней подряд, просто увеличьте пропорцию ингредиентов, приготовьте и разделите на количество порций. По желанию вы можете добавить некалорийный подсластитель в чай.

***Полдник – Стакан ряженки 6,96 г, 6 г, 10,08 г, 129,6 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Ряженка 2,5% 240 мл

Приготовление: -

***Ужин – Запеченная скумбрия, макароны с овощами 35,92 г, 21,1 г, 45,85 г, 530,6 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Скумбрия свежая – 150 гр.  
Макароны Макфа – 50 гр.  
Овощная смесь Hortex vip – 170 гр.  
Соль (по вкусу) – 5 гр.  
Перец чёрный молотый (по вкусу) – 2 гр.  
Лимонный сок – 5 гр.  
(Вода для варки макарон и овощей).  
Чай чёрный без сахара – 240 мл.

Приготовление: Смажьте рыбу солью, перцем и лимонным соком, заверните в фольгу и запеките (calorizator). Отварите отдельно макароны в подсоленной воде и приспустите овощи на сковороде без масла. Добавьте овощи к макаронам. В чай вы можете добавить некалорийный подсластитель.

***Всего: белки – 112,85 г, жиры – 80,93 г, углеводы – 151,84 г, калории – 1818,78 ккал***

3:3:4 - 30% белки (4 калории), 30% жиры (9 калорий), 40% углеводов (4 калории)

Питание на неделю (женщина – 1700 ккал) = 127,5 г (белки), 56,7 г (жиры), 170 г (углеводы)

1 завтрак (25%) – 31,9 г (белки), 14,2 г (жиры), 42,5 г (углеводы), 425 ккал

2 завтрак (10%) – 12,8 г (белки), 5,7 г (жиры), 17 г (углеводы), 170 ккал

Обед (35%) – 44,6 г (белки), 19,8 г (жиры), 59,5 г (углеводы), 595 ккал

Полдник (10%) – 12,8 г (белки), 5,7 г (жиры), 17 г (углеводы), 170 ккал

Ужин (20%) – 25,5 г (белки), 11,3 г (жиры), 34 г (углеводы), 340 ккал

***1 завтрак – Овсяная каша с курагой и молоком, два яйца и кофе 23,66 г, 17,3 г, 42,93 г, 425 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Овсяная крупа – 40 гр.  
Курага – 20 гр.  
Молоко 2,5% – 100 гр.  
Яйцо куриное (2 шт.) – 110 гр.  
Кофе чёрный без сахара – 160 мл.  
(Вода для варки овсяной каши)

Приготовление: Сварите яйца. Отварите овсянку на воде, добавьте мелко нарезанную курагу, подсластите некалорийным сахарозаменителем, а в готовую кашу добавьте немного молока. Сварите кофе, подсластите по желанию и добавьте оставшееся молоко.

***2 завтрак – Салат с куриной грудкой и овощами 11,26 г, 10,87 г, 5,64 г, 166,4 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Огурец 40 гр  
Перец сладкий красный 40 гр  
Капуста белокочанная 40 гр  
Зелень 10 гр  
Масло подсолнечное 10 гр  
Куриная грудка на пару 40 гр

Приготовление: Все овощи нарежьте произвольными кусочками, зелень мелко порубите, [курицу](https://calorizator.ru/product/beef/chicken-20) можно разделить на волокна или также мелко порубить ножом. Смешайте все ингредиенты в салатнике и заправьте маслом. Если хотите снизить калорийность, масло замените [йогуртом](https://calorizator.ru/product/milk/yoghurt-1) или [нежирной сметаной](https://calorizator.ru/product/milk/sourcream-1).

***Обед – Щи суточные, гречневая каша с куриным филе, салат из овощей и чай 38,84 г, 11,89 г, 41,96 г,432 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Щи суточные – 300 гр.  
Гречневая крупа – 50 гр.  
Куриное филе – 120 гр.  
Капуста пекинская – 150 гр.  
Огурец – 100 гр.  
Лук зелёный – 10 гр.  
Лимонный сок – 5 гр.  
Соль (по вкусу) – 4 гр.  
Чай чёрный без сахара – 240 мл.  
(Вода для приготовления гречневой каши)

Приготовление: Отварите куриное филе в небольшом количестве подсоленной воды. Приготовьте гречневую кашу и добавьте в неё филе. Нарежьте овощи, посолите, заправьте лимонным соком. По желанию чай можно подсластить некалорийным сахарозаменителем.

***Полдник – Творог с ягодами и кофе с молоком 34,2 г, 10 г, 14,4 г, 288 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Творог 4% – 200 гр.  
Малина – 100 гр.  
Кофе чёрный без сахара – 160 мл.  
Молоко 2,5% – 60 мл.

Приготовление: Смешайте творог с ягодами. Сварите кофе, добавьте некалорийный подсластитель и молоко.

***Ужин – Запеченная треска и гречневая каша с овощами 33,11 г, 12,62 г, 33,36 г, 375,9 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Треска свежая – 150 гр.  
Гречневая крупа – 35 гр.  
Кабачок – 100 гр.  
Морковь – 50 гр.  
Перец красный сладкий – 50 гр.  
Масло подсолнечное – 10 гр.  
Лимонный сок – 5 гр.  
Соль (по вкусу) – 4 гр.  
Перец чёрный молотый (по вкусу) – 2 гр.  
Чай зелёный без сахара – 240 гр.

Приготовление: Натрите рыбу солью и лимонным соком, и запеките в фольге. Овощи нарежьте и протушите до полуготовности в небольшом количестве жидкости. Отварите гречневую крупу до полуготовности и добавьте к овощам. Тушите вместе под закрытой крышкой (calorizator). В готовое блюдо добавьте масло.

***Всего: белки – 137,27 г, жиры – 62,29 г, углеводы – 149,93 г, калории - 1703 ккал***

***1 завтрак – Сладенький завтрак 25 г, 42 г, 19 г, 425 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Яйцо – 1 шт.  
Кефир 1% – 100 гр.  
Мука – 40 гр. (Я люблю рис)  
Творог мягкий 5% - 120 гр. (1 упаковка)  
Мак кондитерский – 10 гр.  
Ванилин – щепотка (обязательно!)  
Сода – 1/3 ч. л.  
Сахар ~ 1 чайная ложка (подсластитель Фитпарад 7)

Приготовление: Смешиваем все ингредиенты между собой до источника и поставляем при нагревании на 10 минут. Жарим как оладушки с двух сторон под крышкой.

***2 завтрак – Творог с мандарином 29,78 г, 1,91 г, 6,47 г, 160,35 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Творог 1% 180 гр  
Мандарин 1 шт

Приготовление: Творог выложите на тарелку, слегка разомните вилкой. Мандарин очистите от кожуры и белых прожилок, разделите на дольки и выложите на творог.

***Обед – Индейка с овощами 40,95 г, 7,18 г, 33,48 г, 365,9 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Филе индейки – 180 г  
Кабачок и сладкий перец – по 100 г  
Помидоры – 80 г, лук – 50 г  
Баклажан – 70 г  
Масло – 5 мл  
Бородинский хлеб – 30 г.

Приготовление: Налить на дно чаши мультиварки растительное масло. Нарезать овощи с мясом, перенести их в емкость, влить немного воды, специи и соль, установить режим тушения. В случае отсутствия мультиварки можно готовить в глубокой сковородке.

***Полдник – Легкий салат 9,08 г, 10,42 г, 14,27 г, 198,68 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Капуста – 100 г  
Морковь – 60 г  
Свекла – 60 г  
Масло оливковое – 6 мл  
Лимонный сок – 5 мл  
Адыгейский сыр – 30 г.

Приготовление: Нашинковать овощи, влить сок от цитруса, размять руками, оставить. Заправить маслом, нарезать сыр.

***Ужин – Яичница с грибами и легкий салат 47,71 г, 20,19 г, 7,62, 392,61 ккал***

Ингредиенты на одну порцию:

Яйца – 2 штуки  
Яичные белки – 1 штука  
Шампиньоны – 70 г  
Сливочное масло – 3 г.  
Творог 2% – 120 г.,  
Сметана 10% – 25 г,  
Огурец – 40 г,  
Укроп – 15 г.

Приготовление: Поджарить грибы с маслом, разбить яйца. Получится яичница с грибами.

***Всего: белки – 152,22 г, жиры – 81,7 г, углеводы – 103,84 г, калории – 1343,86 ккал***