**1 неделя**

**1 день**

***1 завтрак – Ячневая каша с яблоками 7,9 г, 6,7 г, 52,4 г, 298 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яблоки – 140 г;  
мед пчелиный – 10 г;  
крупа ячневая – 30 г;  
молоко 2,5% - 150 г;  
масло сливочное – 3 г.

Приготовление: Сварить ячневую крупу на молоке. Пока варится крупа нарезать яблоки. После приготовления перелейте в удобную вам тарелку, добавить масло, мед и яблоки.

***2 завтрак – Творог с орехами и финиками 13,1 г, 12,2 г, 24,8 г, 262 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

финики – 30 г;  
грецкий орех – 10 г;  
творог нежирный – 50 г;  
миндаль – 10 г.

Приготовление: Переложить творог в тарелку, в творог добавить орехов с финиками.

***Обед – Щавелевый суп 23,5 г, 7,8 г, 31,9 г, 293 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

картофель – 100 г;  
рис – 15 г;  
куриный бульон – 150 г;  
курица отварная – 50 г;  
сметана 10% - 20 г;  
щавель – 40 г.

Приготовление: Почистить и нарезать картофель. Перелить куриный бульон в кастрюлю, после поставить кастрюлю на огонь. Положить в бульон картошку с рисом. После варки картофеля с рисом, добавить нарезанную курицу с щавелем, еще немного поварить. Готовый суп перелить в тарелку, добавить сметану.

***Полдник – Фреш из апельсина и грейпфрута 4,3 г, 1,2 г, 39,8 г, 177,3 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

грейпфрут – 1 шт;  
апельсин – 1 шт.

Приготовление: Очистить апельсин и грейпфрут от кожуры и поделить на дольки. Отделите всю мякоть, положить в блендер и измельчите до однородности.

***Ужин – Вареная куриная грудка с свекольным салатом 39,2 г, 4,8 г, 19,3 г, 279,9 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

свекла – 350 г;  
лук репчатый красный – 100 г;  
кукуруза консервированная – 300 г;  
чеснок – 1 зубчик;  
масло растительное – 10 г;  
соль – по вкусу.

Приготовление: Свеклу отвариваем до готовности и даем ей остыть. Лук очищаем и нарезаем полукольцами. Чеснок очищаем и мелко рубим. Остывшую свеклу очищаем и нарезаем кубиками. Соединяем все ингредиенты в одну миску, заправляем растительным маслом, солим по вкусу и перемешиваем. Куриную грудку нарезаем на небольшие порции и подаем вместе с салатом.

***Всего: белки - 88 г, жиры – 32,7 г, углеводы – 168,2 г, калории – 1310,2 ккал***

1351 ккал, 101 г, 45 г, 135 г

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

Питание на неделю (женщина – 1350 ккал) = 100 г (белки), 45 г (жиры), 135 г (углеводы)

1 завтрак (25%) – 25 г (белки), 11,2 (жиры), 33,8 г (углеводы), 337,5 ккал

2 завтрак (10%) – 10 г (белки), 4,5 г (жиры), 13,5 г (углеводы), 135 ккал

Обед (35%) – 35 г (белки), 15,8 г (жиры), 47,2 г (углеводы), 472,5 ккал

Полдник (10%) – 10 г (белки), 4,5 г (жиры), 13,5 г (углеводы), 135 ккал

Ужин (20%) – 20 г (белки), 9 г (жиры), 27 г (углеводы), 270 ккал

**2 день**

***1 завтрак – Омлет из яйца и помидора 9,2 г, 7,4 г, 5,3 г, 126,4 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо - 1 шт.;  
молоко 2,5% - 50 г;  
помидор - 70 г;

Приготовление: Замешать яйцо с молоком, вылить данную смесь на разогретую сковороду. Нарезать помидор, добавить к вылитой смеси. Жарить до готовности

***2 завтрак – Бутерброд с ветчиной, сыром, пекинской капусты и огурцом 14,8 г, 11,4 г, 16,2 г, 238,6 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

хлеб цельнозерновой - 30 г;  
сыр российский - 30 г;  
ветчина с индейкой - 30 г;  
капуста пекинская - 1 лист;  
огурец свежий - 50 гр.

Приготовление: Ветчину, сыром, огурец порезать. Все ингредиенты сложить на хлеб.

***Обед – Куриные тефтели с гречкой и овощами 40,5 г, 4,3 г, 41,6 г, 401 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное филе - 150 г;  
лук - 25 г;  
морковь - 25 г;  
помидоры - 50 г;  
томатная паста - 15 г;  
йогурт натуральный - 25 г;  
гречка в сухом виде - 35 г;  
свежие овощи (огурец, помидор, броколли и т.п.) - 100 гр.

Приготовление: Филе прокрутить через мясорубку или пробить блендером. Можно сразу перекрутить и лук. Подсолить, добавить специи. Сформировать тефтели и выложить их в сухую форму без масла. Морковь натереть на крупной тёрке. Выложить поверх тефтелей. Либо, как вариант, морковь натереть на мелкой тёрке и добавить в фарш. Приготовить соус: натереть помидор без шкурки на тёрке. Добавить немного томатной пасты для цвета (необязательно) и натуральный йогурт. Перемешать. Залить соусом тефтели (при необходимости, подлив воды) так, чтобы тефтели были покрыты соусом. И запечь в духовке при температуре 180 градусов 25-30 минут. Гречку отварить. Свежие овощи нарезать произвольно.

***Полдник – Ленивая овсянка 9,8 г, 6,5 г, 34,7 г, 241 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

овсяные хлопья - 30 г;  
натуральный йогурт - 80 г;  
вишня замороженная (или другие ягоды) - 100 г;  
семена чиа - 1 ч.л.

Приготовление: В баночку или контейнер насыпать хлопья (самые обычные, без добавок), залить йогуртом и перемешать. Сверху выложить ягоды и семена чиа. Вместо семян чиа можно взять кунжутные или тыквенные, но также не больше одной чайной ложки.

***Ужин – Куриные тефтели с печенной фасолью и салатом из капусты и моркови 38,4 г, 9,9 г, 19,7 г, 346 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное филе - 150 г;  
лук - 25 г;  
морковь - 25 г;  
помидоры - 50 г;  
томатная паста - 15 г;  
йогурт натуральный - 25 г;  
печёная фасоль Бондюэль - 50 г;  
морковь - 50 г;  
капуста пекинская - 100 г;  
масло растительное - 1 ч.л.

Приготовление: Филе прокрутить через мясорубку или пробить блендером. Можно сразу перекрутить и лук. Подсолить, добавить специи. Сформировать тефтели и выложить их в сухую форму без масла. Морковь натереть на крупной тёрке. Выложить поверх тефтелей. Либо, как вариант, морковь натереть на мелкой тёрке и добавить в фарш. Приготовить соус: натереть помидор без шкурки на тёрке. Добавить немного томатной пасты для цвета (необязательно) и натуральный йогурт. Перемешать. Залить соусом тефтели (при необходимости, подлив воды) так, чтобы тефтели были покрыты соусом. И запечь в духовке при температуре 180 градусов 25-30 минут. Капусту тонко нашинковать, подсолить и помять. Морковь натереть на тёрке. Смешать капусту и морковь. Заправить маслом. Выложить на одну тарелку тефтели, фасоль и салат.

***Всего: белки - 113 г, жиры – 39,4 г, углеводы - 118 г, калории - 1343 ккал***

**3 день**

***1 завтрак – Банановые оладушки 18 г, 18 г, 44 г, 413 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

банан 1 шт.;  
овсяная мука 25 г;  
яйцо - 1 шт.;  
арахисовая паста 25 г;  
кофе с молоком.

Приготовление: Банан раздавить, смешать с яйцом, добавить муку. Жарить оладьи на сухой сковородке. Подавать с арахисовой пастой и кофе с молоком.

***2 завтрак – Горький шоколад 2 г, 8 г, 7 г, 110 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

горький шоколад – 20 г.

Приготовление: --

***Обед – Рис с овощами 40 г, 8 г, 40 г, 403 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

рис 40 г;  
куриное филе 150 г;  
овощи 150 г;  
соевый соус 20 г;  
растительное масло 5 г.

Приготовление: куриное филе порезать и пожарить на растительном масле с добавление соевого соуса. Рис отварить. Овощи нарезать. Все сложить в одну тарелку.

***Полдник – Миндаль 3 г, 7 г, 4 г, 85 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

миндаль – 15 г.

Приготовление: --

***Ужин – Салат цезарь 45 г, 10 г, 14 г, 345 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное филе 150 г;  
помидоры 100 г;  
листья салата;  
сыр 25 г;  
хлеб 15 г;  
йогурт 50 г;  
чеснок 1 зубчик.

Приготовление: Куриное филе отварить. Помидоры, листья салата, сыр куриное филе порезать. Хлеб подсушить в духовке до состояния сухариков. Раздавить чеснок в чеснокодавилке и добавить в йогурт. Переложить все нарезанные продукты, сухарики в миску и заправить все это йогуртом с чесноком.

***Всего: белки - 108 г, жиры - 52 г, углеводы - 110 г, калории - 1354 ккал***

**4 день**

***1 завтрак – Овсяноблин со сладкой начинкой 16,5 г, 9,8 г, 32,6 г, 280 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное яйцо – 1 штука (~55 г);  
овсяные хлопья с долгим способом готовки – 30 г;  
вода – 30 мл;  
банан – 50 г;  
творог 5% – 30 г;  
соль – по вкусу.

Приготовление: Разбить яйца в миску, насыпать хлопья, воду. Смешать до однородности, посолить. Оставить на 5 минут. Разогреть антипригарную сковороду (можно нанести на дно немного масла), поджарить смесь с обеих сторон. Овсяноблин достать, одну сторону помазать творогом, на другую сторону сложить кружки банана, закрыть блин.

***2 завтрак – Треска с овощами 24,4 г, 1,2 г, 7,4 г, 132 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

филе трески – 120 г;  
брокколи – 50 г;  
цветная капуста – 50 г;  
морковь – 30 г.

Приготовление: Треску с овощами нарезать. Сложить в одну емкость для запекания или также можете приготовить на пару.

***Обед – Маринованный тофу с овощами 21,5 г, 30 г, 34 г, 470 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

листья салата с огурцом -120 г;  
лапша гречневая в готовом виде - 100 г;  
сыр тофу в готовом виде - 150 г;  
оливковое масло для салата - 10 г;  
мука рисовая - 1 ст.л;  
соевый соус - 2 ст.л;  
специи – по вкусу.

Приготовление: Сыр тофу замариновать в специях и в совместном соусе, оставить мариноваться на 30 минут. Обвалять сыр в муке. Обжарить тофу до золотистого цвета со всех сторон на антипригарной сковороде. Огурцы с салатом нарезать, положить в миску и заправить оливковым маслом.

***Полдник – Десерт с семенами чиа 3 г, 6 г, 15,3 г, 127 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

овсяное молоко 1,2% – 80 мл;  
семена чиа – 15 г;  
грейпфрут и киви – по 20 г.

Приготовление: Вечером залить семена молоком, оставить на ночь. Нарезать уже утром фрукты, выложить вместе с основой слоями в стакан. Блюдо готово.

***Ужин – Запеченная рыба, тушенная капуста и чай 28 г, 11,7 г, 13,9 г, 270 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

минтай (филе) – 150 г;  
капуста – 150 г;  
морковь – 100 г;  
масло растительное – 10 г;  
соль (по вкусу) – 2 г;  
специи (по вкусу) – 2 г;  
чай зелёный без сахара – 240 мл.

Приготовление: Нашинкуйте капусту и морковь, тушите их вместе на медленном огне под крышкой. В конце посолите, поперчите и добавьте масло. Рыбу натрите солью и любимыми специями, запеките в фольге. По желанию в чай можно добавить некалорийный подсластитель.

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**5 день**

***1 завтрак – Ленивая овсянка в банке 9,8 г, 6,4 г, 49,9 г, 285 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

овсяные хлопья долгой варки – 50 г;  
молоко – 50 мл;  
греческий йогурт 2% – 50 г;  
мед – 12 г.

Приготовление: Делать ленивую овсянку нужно с вечера. Cмешать все ингредиенты в банке или контейнере. Убрать в холодильник. Завтрак на утро готов.

***2 завтрак – Творог с зеленью 14,5 г, 6 г, 2,5 г, 123 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

творог 5% – 80 г;  
сметана 10% – 20 г;  
укроп – 7 г.

Приготовление: Мелко нарезать укроп. Смешать все ингредиенты в тарелке.

***Обед – Яичный рулет с творожным сыром и форелью 45 г, 30 г, 2 г, 470 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Яйцо – 3 шт.;  
творожный сыр – 30 г;  
форель соленая – 50 г;  
оливковое масло – 5 г;  
соль – по вкусу.

Приготовление: Разбить три яйца в миску, добавить соль, смешать до однородности. Яичную смесь вылить на заранее разогретую сковородку, смазанную оливковым маслом, жарить до готовности. Пока готовится блин, кубиками нарежьте форель. Приготовленный яичный блин смазать творожным сыром и выложить порезанную рыбу, скрутить в рулет и порезать на небольшие порции.

***Полдник – Бутерброд с хумусом и яичные белки 11,2 г, 2,6 г, 19,1 г, 144 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

отварные белки яиц – 3 шт.;  
рисовые хлебцы – 2 шт.;  
хумус из нута – 12 г.

Приготовление: ---

***Ужин – салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом, и запеченное куриное филе***

Ингредиенты на 1 порцию:

150 г куриной грудки без костей и кожи;  
по 1 ч.л. сметаны и горчицы;  
чуть соли и специй;  
100 г пекинской капусты;  
1 огурец;  
1 помидор  
пучок зелени;  
соль;  
1 ч.л. растительного нерафинированного масла

Приготовление: Смазываем мяско остальными компонентами, заворачиваем в фольгу и при температуре 180 градусов запекаем час. Всё произвольно режем, солим, заправляем маслом.

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**6 день**

***1 завтрак – ПП-сырники с изюмом 31,4 г, 2,6 г, 35,2 г, 290 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

творог 2% – 120 г;  
рисовая мука – 30 г;  
сырые яичные белки – 2 шт.;  
изюм – 10 г;  
подсластитель с ванилином – по вкусу.

Приготовление: Растереть в тарелке творог, добавить белки и подсластитель с ванилином, перемешать. Просеять рисовую муку, положить запаренный изюм в общую массу и хорошо вымешать еще раз. Разделить тесто на части и сделать небольшие сырники. Обжарить на антипригарной сковороде с двух сторон.

***2 завтрак – Натуральный йогурт с ягодами 12 г, 3,2 г, 13,4 г, 135 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

греческий йогурт 2% – 140 г;  
клубника – 100 г.

Приготовление: Нарезать клубнику, смешать с йогуртом.

***Обед – Омлет с овсянкой, куриной грудкой и шпинатом 470 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо – 1 шт.;  
молоко – 60 мл;  
куриная груда – 80 г;  
шпинат – 25 г;  
овсянка – 50 г.

Приготовление: Смешать яйцо с молоком, перелить смесь в разогретую сковородку, добавить овсянку, нарезанный шпинат с куриной грудкой.

***Полдник – Салат с тунцом 17 г, 4 г, 8,4 г, 140 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

тунец в собственном соку – 70 г;  
кукуруза консервированная – 50 г;  
помидоры – 60 г;  
сметана 15% – 20 г.

Приготовление: Измельчить тунец, нарезать помидоры. В миску положить кукурузу, нарезанные помидоры, измельченный тунец, добавить сметану.

***Ужин – ПП-цезарь с морепродуктами.***

Ингредиенты на 1 порцию:

100 г пекинки или любого салата  
100 г очищенных креветок (можно напополам с мидиями)  
25 г пармезана  
по 1 небольшому огурцу и помидору

Приготовление: Соус в оригинале очень сложный, если вы не хотите заморачиваться, то просто смешайте 1 вареный желток, 1 ложку йогурта без добавок и буквально 1\8 часть зубка чеснока.

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**7 день**

***1 завтрак – Омлет с овощами и хлебом 17,6 г, 15,5 г, 17,3 г, 286 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриные яйца – 2 штуки;  
сметана 15% – 20 г;  
лук зеленый – 15 г;  
помидор – 80 г;  
бородинский хлеб – 1 ломтик;  
специи – по вкусу.

Приготовление: Освободить содержимое сырых яиц от скорлупы, добавить сметану и соль, специи по вкусу, хорошенько взбить вилкой. Порезать овощи, положить в смесь, размешать. Выпекать на сковороде. К готовому блюду подать хлеб.

***2 завтрак – Кефир 7,5 г, 4,4 г, 10,3 г, 112 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

кефир 2% - 220 мл.

Приготовление: --

***Обед – Индейка с печеным картофелем и овощным салатом 470 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

индейка (без кожи) - 100 г;  
картофель - 120 г;  
листья салата - 30 г;  
помидор - 80 г;  
оливковое масло - 10 мл;  
белый винный уксус - 1 ст. л.;  
смесь перцев – по вкусу;  
морская крупная соль – по вкусу.

Приготовление: Мясо индейки сбрызнуть оливковым маслом, обтереть смесью перцев и посолить. Картофель нарезать дольками и посолить. В рукав для запекания вложить индейку и дольки картофеля. Поставить в духовку на 30 - 35 минут при 180\*С. Помидоры нарезать произвольно, листья салата порвать руками. Посолить, поперчить, заправить 1 ст. л. оливкового масла и винным уксусом.

***Полдник – Бутерброд со сливочным сыром 3,7 г, 4,4 г, 14,3 г, 113 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

хлеб бородинский – 1 пласт;  
сливочный сыр без добавок – 20 г;  
огурец – 50 г.

Приготовление: Нарезать огурец кругляшками. Намазать хлеб сливочным сыром, положить сверху нарезанный огурец.

***Ужин – Омлет***

Ингредиенты на 1 порцию:

1 яйцо;  
3 белка;  
2 ст.л. молока.

Приготовление: Всё смешиваем венчиком, солим и на сковороду. Если омлет будет с добавками, то выливаем его, когда остальные продукты почти готовы и накрываем крышкой. 10 минут и ужин готов!

А к яйцам можно добавить на выбор:

*200 г шампиньонов (очистить, порубить, обжарить на большом огне на сухой сковороде с ап-покрытием). Посыпать всё в конце тертым сыром (20 г пармезана);100 г куриного филе и 1 луковица (всё мелко порубить и обжарить на сухой сковороде);  
200 г зеленого мороженого или свежего горошка (притушить под крышкой на сковороде).*

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**2 неделя**

**8 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**9 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**10 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**11 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**12 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**13 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**14 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**3 неделя**

**15 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**16 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**17 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**18 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**19 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**20 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**21 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**4 неделя**

**22 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**23 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**24 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**25 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**26 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**27 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**28 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**5 неделя (не полностью)**

**29 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**30 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***

**31 день**

***1 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***2 завтрак –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Обед –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Полдник –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Ужин –***

Ингредиенты на 1 порцию:

Приготовление:

***Всего: белки - г, жиры - г, углеводы - г, калории - ккал***