**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 – 93, г, жиры – 58,7 г, углеводы – 103,2 г, калории - 1279 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 39,1 г, 9,4 г, 10,7 г, 283,8 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

150 г куриной грудки без костей и кожи;  
по 1 ч.л. сметаны и горчицы;  
соли и специй – по вкусу;  
100 г пекинской капусты;  
1 огурец;  
1 помидор;  
пучок зелени;  
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 – 119,6 г, жиры – 54,4 г, углеводы – 84,2 г, калории – 1305,8 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 34,7 г, 12,8 г, 33,8 г, 391,6 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 53,3 г, 7,9 г, 10,3 г, 329 ккал***

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 – 148,4 г, жиры – 30,5 г, углеводы – 101,1 г, калории – 1285,6 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 с йогуртом с клубникой 14,3 г, 8,7 г, 17,9 г, 214,2 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

кефир 2% - 220 мл;  
греческий йогурт – 130 г;  
клубника – 40 г.

Приготовление: --

***Обед – Индейка с печеным картофелем и овощным салатом 22,8 г, 11,4 г, 23,6 г, 286 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 6 г, 7,9 г, 29,8 г, 215,8 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

хлеб бородинский – 1 пласт;  
сливочный сыр без добавок – 20 г;  
огурец – 50 г;  
банан – 60 г;  
кешью – 8 г.

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

***Ужин – Омлет 15,9 г, 7,4 г, 2,3 г, 142,3 ккал***

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 – 76,6 г, жиры – 50,9 г, углеводы – 114,5 г, калории – 1144,3 ккал***

**2 неделя**

**8 день**

***1 завтрак – Белково-углеводный коктейль 22,9 г, 7,5 г, 34,2 г, 295 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

молоко 1,5% – 150 мл;  
апельсиновый сок – 80 мл;  
банан – 50 г;  
цветочный мед – 10 г;  
творог жирностью 5% – 100 г.

Приготовление: Сначала выжать нектар из цитрусов или купить готовый апельсиновый сок без сахара в магазине, убрать кожуру с бананов. Положить все продукты в чашу блендера или комбайна, перетереть до однородной структуры. Смузи готов.

***2 завтрак – Творог с бананом и черешней 7,6 г, 3,74 г, 26,71 г, 167 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

Мягкий творог (100 г), банан (45 г), черешня (30 г).

Приготовление: Банан очистить от кожуры, черешню хорошенько промыть, все порезать на небольшие кусочки и добавить в творог.

***Обед – Рис с пряной курицей и грибами 23,29 г, 8,51 г, 68,19 г, 450 ккал***

Ингредиенты на 4 порции:

рис - 1,5 стакана;  
бульон (куриный) - 3 стакана;  
курица (грудка) - 200 г;  
грибы (нарезанные) - 1 стакан  
лук (шалот) - 4 шт.;  
морковь - 1 шт.;  
лимон - 1 шт.;  
масло (оливковое) - 2 ст. л.;  
тимьян (сушёный) - 2 ст. л.;  
перец (чёрный молотый) – щепотка;  
соль - щепотка

Приготовление: Залейте рис бульоном, добавьте лимонный сок, нарезанную по диагонали морковь и грибы. Перемешайте и отварите до готовности риса. Вымойте курицу, смажьте оливковым маслом, посыпьте специями и солью. Выложите на противень вместе с нарезанным кольцами луком. Запекайте курицу в течение 20—25 минут при температуре 180 градусов. Подавайте рис с нарезанной кусочками курицей и запечённым луком.

***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 – Лодочки с индейкой и грибами 27,6 г, 16,2 г, 3 г, 270 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

филе бедра индейки - 300 г;  
шампиньоны - 250 г;  
луковицы - ½ шт;  
чеснока - 1 зубчик;  
сметаны – 3 ст.л.

Приготовление: Делать в разогретой духовке 30 мин при 180°. Сыр можно добавить за 10 мин до готовности.

***Всего: белки – 84,39 г, жиры – 41,95 г, углеводы – 147,4 г, калории - 1309 ккал***

**9 день**

***1 завтрак – Рулетик из лаваша с сытной начинкой 13,2 г, 10,7 г, 31,3 г, 275 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

тонкий лаваш – 60 г;  
сливочный сыр Almette – 25 г;  
листовой салат – 20 г;  
огурец – 50 г;  
слабосоленое филе лосося – 30 г.

Приготовление: Развернуть лаваш и намазать сверху творожный сыр тонким слоем. Около короткой стороны, не доходя до краев, выложить в ряд промытую листву салата, огурцы соломкой, кусочки рыбы. Завернуть немного боковые края вовнутрь, скатать рулет. Разрезать на порционные кусочки, подавать к столу.

***2 завтрак – Яичница с овощами 7,73 г, 6,23 г, 4,17 г, 106,35 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

кабачок – 50 г;  
помидоры – 40 г;  
куриное яйцо – 1 штука (либо перепелиные яйца – 5 штук).

Приготовление: Потушить овощи без масла, сверху разбить яйца, посолить и поперчить.

***Обед – Картофельная запеканка с грибами и цукини 25,66 г, 23,12 г, 32,46 г, 470 ккал***

Ингредиенты на 6 порций:

картофель (очищенный) - 750 г;  
цукини - 200 г;  
грибы - 200 г;  
масло (оливковое) - 1 ст. л.;  
лук (репчатый) - 1 шт.;  
чеснок - 3 зубчика;  
орехи (кешью) - 1 стакан;  
молоко - 1 стакан;  
сыр (натёртый) - 200 г

Приготовление: На сковороде в оливковом масле обжарьте нарезанные грибы и лук. Цукини и картофель нарежьте на тонкие ломтики. В блендере смешайте орехи, молоко и чеснок до консистенции соуса. В форму для выпечки выложите слой картофеля, добавьте соус, сверху выложите цукини. Добавьте луковую смесь. Выложите слой за слоем остальные овощи. Посыпьте сверху сыром и запеките в духовке 40 минут. Подавайте запеканку горячей.

***Полдник – Творог с изюмом 8 г, 3,7 г, 20,8 г, 143 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

рассыпчатый творог жирностью 5% – 40 г;  
сметана 15% – 10 граммов;  
изюм – 30 г.

Приготовление: Смешать все ингредиенты в одной тарелке.

***Ужин – Диетический ужин 13 г, 19 г, 3 г, 270 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриная грудка - 1 шт.;  
фета – 50 г;  
шпинат - 0.5 пучок;  
масло растительное - 0.5 ст.л;  
соль, перец, специи - по вкусу.

Приготовление: Куриную грудку промойте, обсушите и немного отбейте. Присыпьте ее солью и перцем. 2Покрошите фету и выложите ее на поверхность куриных грудок равномерно. 3Вымытый и обсушенный шпинат тоже положите на грудку ближе к одному ее краю и скрутите плотный рулетик из каждой грудки. 4Разогрейте духовку до 190 градусов, форму для выпечки смажьте растительным маслом. Также смажьте рулетики. По вкусу присыпьте их любимыми ароматными травами. 5Положите рулетики в форму швами вниз и запекайте около 30 минут. Затем порежьте их и подавайте к столу. Можете дополнить гарниром из свежего салата или отварных овощей.

***Всего: белки – 67,59 г, жиры – 62,75 г, углеводы – 91,73 г, калории – 1264,35 ккал***

**10 день**

***1 завтрак – Хлебцы с авокадо и белками 10,1 г, 16,2 г, 18,6 г, 261 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

рисовые хлебцы – 2 слайса (~20 г);  
яичные белки – 2 штуки (~66 г);  
спелый авокадо – 80 г;  
лимонный сок, специи – по вкусу.

Приготовление: Размять вилкой мягкое авокадо, добавить сок лимона, перец и соль по желанию, размешать. Смазать полученной массой хлебцы. Отварить 2 яйца, взять белки. Можно нарезать и уложить сверху или подавать отдельно.

***2 завтрак – Мягкий творог с фруктом 18,9 г, 0,4 г, 10,9 г, 123 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

творог мягкий с жирностью 0% – 170 г;  
киви – 40 г.

Приготовление: Почистить киви и порезать на удобные вам кусочки и добавить в творог.

***Обед – Французский луковый суп 32,16 г, 23,41 г, 26,28 г, 460 ккал***

Ингредиенты на 6 порций:

Масло (сливочное) - 1/4 стакана

Лук (репчатый) - 5 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Вино (белое сухое) - 1/3 стакана

Бульон - 6 стаканов

Соль - 1 щепотка

Хлеб (багет) - 12 ломтиков

Сыр (тёртый) - 2 стакана

Приготовление: Масло растопите в большой кастрюле. Добавьте нарезанный лук и готовьте на среднем огне 30—40 минут. В конце добавьте чеснок. В кастрюлю добавьте бульон, вино и соль. Доведите до кипения и варите ещё 15—20 минут. Багет нарежьте ломтиками и запеките в духовке 1-2 минуты при 180 градусах. Суп снимите с огня. Добавьте в кастрюлю тёртый сыр и перемешайте. Разлейте суп по жаропрочным мискам и поставьте их в разогретую духовку на 5 минут. Выньте суп из духовки и в каждую порцию положите ломтики запечённого багета.

***Полдник – Творог и зелень 14,5 г, 6 г, 2,5 г, 120 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

творог 5% - 80 г;  
сметаны 10% - 20 г;  
зелень - 7 г.

Приготовление: Перемешать все ингредиенты в тарелке.

***Ужин – Салат с хурмой и авокадо 8,83 г, 27,34 г, 17,32 г, 350,46 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

руккола - 100 г;  
хурма - 3 шт.;  
авокадо - 1 шт.;  
тыквенные семечки - 50 г;  
грецкий орех - 50 г;  
перепелиные яйца (по желанию) - 10 шт.;  
гранат (зёрна) - 2 ст. л.;  
оливковое масло - 2 ст. л.;  
яблочный уксус - 1/2 ч. л.;  
соль, перец - по вкусу

Приготовление: Хурму и авокадо разрежьте пополам, удалите косточки и затем нарежьте тонкими ломтиками. Сварите перепелиные яйца, очистите от скорлупы и разрежьте каждое пополам. В большой миске аккуратно смешайте руколу, авокадо, хурму и яйца. Посыпьте тыквенными семечками, зёрнами граната и колотыми грецкими орехами. Взбейте оливковое масло, уксус, соль и перец в однородный соус и заправьте им салат. Ещё раз перемешайте салат.

***Всего: белки – 84,49 г, жиры – 73,35 г, углеводы – 75,6 г, калории – 1314,46 ккал***

**11 день**

***1 завтрак – Бутерброд с курицей и овощами 27,6 г, 10,8 г, 20,52 г, 294 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

цельнозерновой хлеб – 2 ломтика (~40 г);  
помидор – 80 г;  
салат листовой – 20 г;  
куриное филе – 80 г;  
оливки – 25 г;  
твердый сыр – 20 г.

Приготовление: Запечь мясо со специями, нарезать тонкими пластами (лучше приготовить с вечера). Взять хлеб, выложить сыр, куриную грудку, салат, помидоры с нарезанными оливками. Можно подогреть в микроволновке, чтобы сыр расплавился.

***2 завтрак – Несладкие фрукты 1,3 г, 0,8 г, 21,1 г, 101 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

небольшое зеленое яблоко – 150 г;  
грейпфрут – 100 г.

Приготовление: ---

***Обед – Паста с грибами 18,83 г, 12,96 г, 91,39 г, 470 ккал***

Ингредиенты на 2 порци0:

макароны (спагетти) - 250 г;  
грибы (шампиньоны) - 250 г;  
масло (сливочное) - 5 ст. л.;  
чеснок - 3 зубчика;  
тимьян - щепотка

Приготовление: Растопите на сковороде сливочное масло и обжарьте на нём нарезанные грибы вместе с чесноком и тимьяном в течение 5—7 минут — до золотистого цвета. Отварите спагетти согласно инструкции на упаковке. Выложите спагетти в большую миску, добавьте грибы, хорошо перемешайте и разложите по тарелкам.

***Полдник – Быстрый яичный салат 16,9 г, 2,6 г, 3 г, 102 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

белки яиц – 140 г;  
огурец – 80 г;  
сметана 10% – 25 г;  
любая зелень по вкусу – 5-7 г.

Приготовление: Нарезать белки, огурец и зелень. Перемешать все ингредиенты в миске.

***Ужин – Лосось со шпинатом и грибами 31,83 г, 11,86 г, 2,74 г, 270 ккал***

Ингредиенты на 4 порции:

лосось (филе) - 500 г;  
шпинат - 150 г;  
шампиньоны - 150 г;  
пармезан - 50 г;  
лук репчатый - 1 шт.;  
соль, перец - по вкусу

Приготовление: Измельчите грибы и лук. Листья шпината нарежьте на кусочки. Сыр натрите. Смешайте грибы, лук и шпинат с тёртым сыром. Филе лосося разрежьте на порционные куски. Уложите на пергамент или фольгу смесь с луком, грибами и сыром, сверху выложите рыбу, посолите и поперчите по вкусу. Заверните всё в плотный конверт. Поставьте блюдо в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.

***Всего: белки – 96,46 г, жиры – 41,62 г, углеводы – 138,75 г, калории - 1237 ккал***

**12 день**

***1 завтрак – Питательный ПП-йогурт 10,8 г, 15,1 г, 27,9 г, 285 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

натуральный йогурт 2% – 120 г;  
семена чиа – 15 г;  
курага – 20 г (~3 штуки);  
грецкие орехи – 12 г (~2 ядра);  
киви – 30 г.

Приготовление: Вечером залить семена чиа 2-3 столовыми ложками воды. С утра перемешать полученную желейную массу и йогурт. Нарезать мелко курагу и киви, потолочь орехи. Выложить ингредиенты слоями в высокий стакан.

***2 завтрак – Легкий яичный салат 16,9 г, 2,6 г, 3 г, 102 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

отварные белки яиц – 4 штуки (~140 г);  
сметана 10% – 25 г;  
огурец – 80 г.

Приготовление: Нарезать крупно овощ с белками, заправить, перемешать.

***Обед – Боул с лососем, картофелем и авокадо 25,46 г, 22,51 г, 43,93 г, 422 ккал***

Ингредиенты на 6 порций:

картофель - 400 г;  
лосось (филе) – 400 г;  
сыр (фета) - 250 г;  
рис – 200 г;  
масло (оливковое) – 10 г;  
мёд - 1 ст. л.;  
кумин - 2 ч. л.;  
чеснок - 2 зубчика;  
лимон – 100 г;  
авокадо – 120 г;  
йогурт (греческий) - 1/4 стакана;  
кинза (листья) - 1 стакан;  
базилик (листья) - 1/2 стакана;  
соль - 1 щепотка;  
перец - 1 щепотка

Приготовление: Разогрейте духовку до 190 градусов. Картофель вымойте, разрежьте пополам, выложите на противень и сбрызните маслом. Запекайте картофель в течение 20 минут. Лосося вымойте и выложите в форму для запекания. Смешайте масло с мёдом, чесноком, кумином, соком лимона, солью и перцем. Картофель положите к лососю, смажьте пряной смесью и запекайте 15—20 минут — до готовности. В блендере смешайте авокадо, йогурт, кинзу и базилик. Подавайте лосось с картофелем, соусом из авокадо, рисом и фетой.

***Полдник – Салат из креветок 16,6 г, 5,6 г, 2,2 г, 130 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

морская капуста – 10 г;  
креветка – 70 г;  
консервированная кукуруза – 20 г.

Приготовление: Сварите креветки, порежьте на небольшие кусочки. Перемешать все ингредиенты в миске.

***Ужин – Паэлья с киноа и кроликом 22,39 г, 12,04 г, 27,01 г, 320 ккал***

Ингредиенты на 5 порций:

кролик - 350 г;  
киноа - 150 г;  
брюссельская капуста - 200 г;  
болгарский перец (разноцветный) - 50 г;  
фасоль (стручковая) - 50 г;  
масло топлёное - 20 г;  
куркума - 15 г;  
шафран - 15 г;  
морковь - 1 шт.;  
лимон - 1 шт.;  
чеснок - 1 зубчик;  
соль морская - по вкусу

Приготовление: Залейте киноа тёплой водой и оставьте на 20 минут. Кролика вымойте и нарежьте на части. Залейте водой и соком 1 лимона и оставьте мариноваться. Растопите в глубокой сковороде масло гхи, затем добавьте туда куркуму, чеснок, шафран. Добавьте на сковороду кусочки кролика и слегка обжарьте по 2-3 минуты с каждой стороны. Промойте киноа и добавьте к кролику, добавьте на сковороду немного воды, посолите. Накройте крышкой и томите на медленном огне 20 минут. Нарежьте соломкой или кубиками морковь и перец. Добавьте все овощи (морковь, перец, фасоль и брюссельскую капусту) к смеси кролика и киноа и тушите ещё 20 минут. При подаче на стол можно украсить помидорами черри и зеленью.

***Всего: белки – 92,15 г, жиры – 57,85 г, углеводы – 104,04 г, калории - 1259 ккал***

**13 день**

***1 завтрак – Бутерброд с сыром и овощами 20,4 г, 16,1 г, 13,4 г, 286 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

отварные куриные яйца – 2 штуки (~110 г);  
огурец – 60 г;  
помидор – 70 г;  
сыр моцарелла – 20 г;  
бородинский хлеб – 1 кусок (~20 г).

Приготовление: Поставить на варку яйца. В это время помыть овощи, выложить на хлеб нарезанные кружочками сыр и помидоры. Порезать огурец, положить рядом с бутербродом (можно на него). Почистить яйца, также выложить на тарелку.

***2 завтрак – Салат с креветками 16,6 г, 5,8 г, 2,2 г, 129 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

морская капуста – 100 г;  
консервированная кукуруза – 20 г;  
креветки – 70 г.

Приготовление: Сварить морепродукты, все смешать, заправить соком лимона.

***Обед – Тушеные кальмары с овощами в томатном соусе 39,05 г, 26,17 г, 17,47 г, 480 ккал***

Ингредиенты на 3 порции:

кальмары - 300 г;  
вяленая говядина - 100 г;  
сливочное масло - 30 г;  
оливковое масло - 40 мл;  
помидоры крупные - 2 шт. (300 г);  
баклажаны - 100 г;  
луковица - 50 г;  
сок половины лимона;  
цедра 1 лимона;  
морская соль – по вкусу;  
сахар - 1 ст. л.

Приготовление: Мясо кальмаров и говядину тонко нашинковать. Помидоры и лук пробить блендером до состояния пюре. Посолить. Всыпать сахар. Влить сок лимона. Перемешать. На оливковом масле обжарить баклажаны и говядину в течение минуты. Влить соус и тушить 10 минут на средне-малом огне в течение 10 минут. Добавить сливочное масло, цедру лимона и кальмары. Тушить на малом огне под крышкой 20 минут.

***Полдник – 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: Смешать ингредиенты в иске.

***Ужин – Омлет 31,12 г, 15,04 г, 2,5 г, 274,74 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо – 1 шт.;  
белок – 3 шт.;  
молоко – 2 ст.л.4  
шампиньоны – 200 г;  
пармезан – 20 г.

Приготовление: Нарезаем грибы. 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).

***Всего: белки – 119,17 г, жиры – 66,31 г, углеводы – 48,97 г, калории – 1304,74 ккал***

**14 день**

***1 завтрак – Сырники + кофе с молоком 38,57 г, 8,46 г, 17,25 г, 302,7 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

яйцо – 1 шт;  
мука из овсяных отрубей – 20 г;  
творог 0% - 140 г;  
кофе черный – 250 г;  
молоко 1% - 50 г.

Приготовление: Смешайте в миске: обезжиренный творог, яйцо и муку из овсяных отрубей. Сформируйте небольшие лепешки и обжарьте их на антипригарной сковороде без масла. Для того чтобы сырники сделать сладкими используйте сах. зам с нулевой калорийностью.

***2 завтрак – Запеченная курица со свежими овощами 24,2 г, 1,4 г, 3,6 г, 130 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

куриное филе – 100 г;  
огурец – 50 г;  
помидор – 60 г.

Приготовление: Сначала запечь мясо с приправами, затем нарезать свежие овощи в качестве гарнира.

***Обед – Маффины с молодым зеленым горошком и брокколи 22 г, 9,42 г, 92,44 г, 490 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

мука - 110 г;  
молоко - 50 мл;  
куриное яйцо - 1 шт.;  
зеленый горошек - 30 г;  
брокколи - 60 г;  
соль, молотый перец – по вкусу

Приготовление: Яйцо взбить. Смешать с молоком, посолить, поперчить. Всыпать муку и перемешать. Тесто должно получиться достаточно жидким. В форму для маффинов вложить брокколи и горошек. Влить тесто. Поставить в духовку на 30 минут при 180\*С. Остудить на решетке.

***Полдник – Курица и свежие овощи 24,2 г, 1,4 г, 3,6 г, 130 г***

Ингредиенты на 1 порцию:

отварная куриная грудка – 100 г;  
помидоры – 60 г;  
огурцы – 50 г.

Приготовление: Нарезать курицу, помидоры и огурцы.

***Ужин – ПП-цезарь с морепродуктами 25,3 г, 8,49 г, 8,31 г, 250 ккал***

Ингредиенты на 1 порцию:

пекинская капуста – 100 г;  
очищенные креветки – 100 г;  
пармезан – 25 г;  
огурец и помидор – по 1 шт;  
оливковое масло – по вкусу.

Приготовление: Креветки отварить. Пекинскую капусту, огурец и помидор порезать. Пармезан натереть. Все ингредиенты смешать в одной тарелке. Заправить оливковым маслом.

***Всего: белки – 134,27 г, жиры – 29,17 г, углеводы – 125,2 г, калории – 1302,7 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***