

Суточная норма калорий - 1287.0

Вариант 1:

- Завтрак:

омлет из 2 яиц с овощами (200 г)

- Обед:

индейка на гриле (150 г) с киноа (100 г) и зеленым горошком (100 г)

- Полдник:

грейпфрут (1 шт.), миндаль (20 г)

- Ужин:

красная рыба запеченная с овощами (200 г)

Вариант 2:

- Завтрак:

йогурт нежирный (150 г) с орехами (20 г) и ягодами (100 г)

- Обед:

тунец (150 г) с овощным салатом (200 г)

- Полдник:

творог 0% (100 г) со сливками (20 г)

- Ужин:

индейка тушеная с овощами (200 г)

Вариант 3:

- Завтрак:

омлет из 2 яиц и шпината (200 г)

- Обед:

красная рыба на пару (150 г) с киноа (100 г) и брокколи (100 г)

- Полдник:

груша (1 шт.), кешью (20 г)

- Ужин:

индейка гриль (150 г) с запеченными овощами (200 г)