



ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ
НА 2 НЕДЕЛИ
1300 ККАЛ

Автор программы: @pp_skill, @pp_basis,
@eatclean_menu

Подготовлено сетью сообществ в Instagram:



@pp_skill
@pp_basis
@eatclean_menu

Вводная информация



1. Данная программа рассчитана на 30 дней.
2. Готовим мы сразу на 2 дня вперед.
3. После каждого дня обязательно читайте комментарии – там написано, какие порции нужно употреблять.
4. День мы начинаем со стакана воды комнатной температуры. Завтрак через 30 минут.
5. Не забываем пить чистую воду в течение дня, не менее 1,5-2 литров чистой воды.
6. Рекомендуемые интервалы между приемами пищи – 2-3 часа. Последний прием пищи строго не позднее чем за 2,5-3 часа до сна.
7. Пример графика питания: завтрак 8:30-9:00, первый перекус 12:00-12:30, обед 14:00-14:30, второй перекус 17-17:30, ужин 19:30-20:00. Адаптируйте график под свой режим дня.
8. Наличие кухонных весов обязательно. Главное условие похудения – это питание на определенное количество калорий в день. Без информации о весе продуктов, невозможно получить информацию о калорийности конкретной порции.



Пояснительная записка к продуктам (1)

1. Меню составлено из максимально простых продуктов и доступных ингредиентов. Минимальный набор необходимых продуктов: крупы (овсянка, гречка, рис, макароны), мясные продукты (курица, индейка), фрукты, овощи, молочные продукты (молоко, творог, йогурт, сметана, сыр, кефир, ряженка), орехи (миндаль, кешью), рисовая мука.
2. При подсчете калорий в меню не учитывались подсластители: сахар, сахарозаменитель, мед и т.д. Мы не рекомендуем полностью отказываться от сахара. В запеканку можно положить столовую ложку сахара. В кашу для сладости можно добавить мед. В кофе можно добавить немного сахарозаменителя и т.д. Чередуйте подсластители и ограничьте сахар до минимума, но не исключайте совсем. Среди сахарозаменителей рекомендуем использовать стевию и фитопарад. Также в качестве подсластителя могут выступать натуральные сиропы (например сироп топинамбура, сироп агавы, кленовый сироп, финиковый пекмез и т.д.).
3. Жирность продуктов: в меню в большинстве случаев указаны наименее низкие проценты жирности продуктов: сметана 10%, творог мягкий 0%, молоко 0,5 %, кефир 1%, сыр легкий и т.п. При похудении важно контролировать жирность употребляемых продуктов, но в обезжиренных продуктах остаётся мало полезных веществ. Вы можете заменять на свое усмотрение жирность продуктов: сметана до 20%, творог мягкий до 5 %, молоко до 2,5 %, кефир до 3,2 %, сыр до 35 %.
4. Далее будет представлено, какие конкретно продукты Вы можете покупать, это лишь ориентир и рекомендации, (представлены самые распространенные марки):
 - Йогурт натуральный – активиа (в меню натуральный йогурт высчитывался по КБЖУ именно активии)
 - Творог мягкий обезжиренный – Danone (в меню идет расчёт именно с этим творогом, одна упаковка на 170 гр.)
 - Молоко: Домик в деревне, Веселый молочник, Простоквашино, Parmalat

Пояснительная записка к продуктам (2)

1. Кефир – Домик в деревне, Простоквашино.
2. Сыр легкий - Тысяча озёр 15 %, Natura лёгкий 15%, Брест-Литовский легкий 35 %, Сыробогагов легкий, Cheese Gallery Light 20 %.
3. Сыр творожный: Hochland, Almette, Violette.
4. Макароны: любые, где в составе только мука из твердых сортов пшеницы и вода. Например Barilla.
5. Фруктовый батончик с натуральным составом – Bite, Fit&Fruit или батончики-мюсли без сахара.
6. Протеиновый батончик: Bombarr, Fortex Sport, Quest Bar или другие с приемлемым составом.
7. Фруктовое пюре без сахара: подойдет любое детское пюре без добавления сахара - Агуша, Фрутоняня, Rich.
8. Зерновой хлеб: в меню рассчитывались КБЖУ хлеба по марке «Хлебный Дом» Геркулес Зерновой. Также можно взять Ржаной край зерновой, Fazer Энергия здоровья Без муки зерновой. Для жителей городов, где есть магазины здорового питания «Вкусвилл» и «Мясновъ», рекомендуем покупать хлеб там, в таких магазинах есть цельнозерновой хлеб и хлеб без пшеничной муки в составе!
9. Хлебцы: Dr.Korner, Finn Crisp, Хлебцы Молодцы, Хлебцы ржаные Щедрые.
10. Арахисовая паста: в составе арахисовой пасты в идеале не должно быть ничего, кроме арахиса. Иногда в составе присутствует соль. В некоторые пасты добавляют подсластители, мёд и сахар. Не запрещается использовать пасту в составе с сахаром. Выбирайте в зависимости от предпочтений. Арахисовая паста это идеальная добавка к утренней каше или сладкому бутерброду.
11. Шоколад горький: Вы можете взять обычный горький шоколад с сахаром. Также есть и шоколад без сахара, таких марок как Eсо Botanica, Победа. Молочный шоколад брать не рекомендуется, так как в нем много сахара.

Пояснительная записка к продуктам (3)

1. Консервированная продукция: горошек, фасоль, кукуруза, тунец. В программе представлены консервированные продукты. Если у Вас есть возможность взять свежие продукты (например горошек), то это будет несомненно плюсом, так как в консервах содержится лишняя соль. Тунец берем без масла, исключительно в собственном соку!
2. К приемам пищи вы можете добавить чай/кофе/цикорий без сахара. Чай и кофе имеют мизерную калорийность 2-4 ккал на порцию. Если вы добавляете молоко, необходимо учитывать калорийность порции молока, которую вы добавили.
3. Вы можете заменять приемы пищи. Например, если у Вас нет времени/желания готовить пп-сырки, панкейки и т.п. Вы можете кушать только омлеты и каши на завтрак. В данном меню представлены множественные варианты завтраков/обедов/ужинов/перекусов с целью выстраивания разнообразного рациона, что помогает избежать срывов. Вы также можете менять приемы пищи в разные дни (например завтрак из День 2 заменить завтраком из День 3). Менять местами обед и ужин не рекомендуется.
4. Вы можете заменить любую крупу на завтрак/обед, если у Вас нет конкретной крупы в наличии. Калорийность любой крупы приблизительно одинакова. Иными словами, если Вы не любите перловку или не можете найти кус-кус, замените их гречкой и рисом, как пример. Тоже самое касается орехов. Не любите кешью или миндаль - заменяйте на Ваши любимые орехи (фундук, грецкий, пекан и т.д.).
5. В меню используется только один вид муки – рисовая мука. Ее можно приобрести в крупных магазинах - Ашан, Перекрёсток, Азбука вкуса. Если у Вас нет возможности приобрести рисовую муку, вы можете заменить на другие виды полезной муки(кукурузную, овсяную) или на обычную пшеничную. Калорийность пшеничной и рисовой муки одинакова.
6. Вес продуктов указан в сыром/сухом виде.

День 1- 2


Завтрак (на 2 раза):

Творожные оладушки

Ингредиенты:

- Творог мягкий обезжиренный - 250 гр.;
- Яйца - 2 шт.;
- Разрыхлитель - 6 гр.;
- Рисовая мука - 150 гр.;
- Подсластитель по вкусу (у нас фитипарад).

Приготовление:

Автор программы: @pp_skill, @pp_basis,
@eatclean_menu 

Взбиваем венчиком творог и яйца.

Добавляем разрыхлитель и муку и ещё раз хорошо все вымешиваем.

Даём тесту отдохнуть минут 10.

Тем временем разогреваем хорошо сковороду и слегка сбрызгиваем маслом.

Выкладываем тесто, накрываем крышкой и убавляем огонь, тогда они равномерно пропекутся и останутся золотыми.

КБЖУ 403,5 25,8/6,5/63,5

Обед (на 2 раза):

Гречка отварная - 100 гр. (в сухом виде);

Говядина отварная - 240 гр. (в готовом виде);

Морковь по-корейски - 140 гр.

КБЖУ 407,8 38/13,5/36,1

Перекус (на 1 раз):

Кешью - 25 гр.

КБЖУ 143 4,3/10,6/7,6

Ужин (на 2 раза):

Рулетики из индейки с грибами и сыром

Ингредиенты:

- Филе индейки - 400 гр.;
- Шампиньоны - 150 гр.;
- Сыр легкий - 70 гр.;
- Растительное масло – 15 мл.;
- Розмарин - 2 веточки;
- Соль;
- Смесь перцев;
- Огурец – 300 гр.

Приготовление:

1. Филе нарезать и отбить молоточком, посолить и поперчить по вкусу.
2. Шампиньоны нарезать пластинками, сыр натереть на мелкой терке.
3. Выложить на индейку грибы и сыр, завернуть плотный рулетик.
4. Форму смазать растительным маслом и выложить рулетики.
5. Сверху положить веточки розмарина.
6. Отправить в духовку на 50 мин при 180°.

Едим рулетики с огурцом.

КБЖУ: 348 52,9/12,8/4,2

КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1302 121/43,4/111,4

Комментарии:

Завтрак: получившуюся порцию делим пополам и едим ½ в день 1 и ½ в день 2.

Обед: получившуюся порцию делим пополам и едим ½ в день 1 и ½ в день 2

Перекус: берем 25 гр. кешью в день 1, 25 гр. кешью в день 2.

Ужин: получившуюся порцию делим пополам и едим ½ в день 1 и ½ в день 2.


День 3- 4

Завтрак (рецепт на 1 раз):

Ягодно-творожный сытный смузи

Ингредиенты:

- Творог 2% (в брикетах) - 100 гр.;
- Овсянка - 50 гр.;
- Банан - 1 шт.;
- Молоко 0,5 % - 70 мл.;
- Клубника – 100 гр.;
- Сахарозаменитель – по вкусу/желанию, если не хватит сладости банана.

Автор программы: @pp_skill, @pp_basis,
@outbreak_menu 

Приготовление: просто взбить все ингредиенты блендером. Можно вместо смузи сварить кашу на молоке и добавить ягоды, творог.

КБЖУ 409,8 27,3/5,4/62

Обед (рецепт на 2 раза):

Булгур отварной 100 гр. (в сухом виде);

Грудка индейки 260 гр., обжаренная на чайной ложке оливкового масла с луком 75 гр.;

Болгарский перец 200 гр.

КБЖУ 360,4 33,4/6,6/41,9

Перекус (на 1 раз):

Миндаль 20 гр.;

Клубника 100 гр.

КБЖУ: 170 4,5/11,9/10,7


Ужин (рецепт на 1 раз):

Цветная капуста 150 гр. + два яйца + лук красный 20 гр.;
все мелко нарезать и заправить сметаной 10% 20 гр.;

Хлебец с сыром легким 25 гр.

КБЖУ 353,2 27,6/18,4/18

КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1293,4 92,8/42,3/132,6

Автор программы: @pp_skill, @pp_basis,
@eatclean_menu 

Комментарии:

Завтрак: ингредиенты указаны на один раз. Можно увеличить ингредиенты вдвое и приготовить завтрак сразу на день 3 и день 4.

Обед: получившуюся порцию делим пополам и едим $\frac{1}{2}$ в день 3 и $\frac{1}{2}$ в день 4

Перекус: берем 20 гр. миндаля и 100 гр. клубники в день 3 и столько же в день 4.

Ужин: ингредиенты указаны на один раз. Можно увеличить ингредиенты вдвое и приготовить ужин сразу на день 3 и день 4.

День 5- 6

Завтрак (рецепт на 1 раз):

Пшенная каша 50 гр. в сухом виде на молоководе (100 мл. молока 0,5 % жирности и 100 мл. воды);

Хлеб цельнозерновой 50 гр. с 30 гр. легкого сыра (до 30%).

КБЖУ 402,6 17,4/7/58,2

Обед (рецепт на 2 раза):

Рыба с картофелем

Ингредиенты:

- Картофель 400 гр.;
- Филе форели 250 гр.;
- Сметана 10 % - 3 ст. л.;
- Укроп, специи.

Приготовление:

Картофель почистить, порезать на 4 части, положить в кипящую воду, варить 20 минут. Воду слить.

Рыбу порезать на кусочки, измельчить укроп. В миске соединить картофель, рыбу, сметану, специи, укроп. Аккуратно перемешать.

Переложить в форму для запекания. Отправить в духовку на 20 минут при 190 градусах.


КБЖУ: 308,2 28,6/5,4/33,9

Перекус (на 1 раз):

Абрикос 100 гр.;

Творог мягкий обезжиренный 170 гр.

КБЖУ: 147,7 19,4/0,3/15,8

Автор программы: @pp_skill, @pp_basis,
@eatclean_menu 

Ужин: (рецепт на 1 раз):

Яичный рулет

Ингредиенты:

- 3 яйца;
- Приправы по вкусу;
- 1 помидор;
- Зелень;
- 40 гр. легкого сыра;
- 1 ст. л. сметаны 10%;
- 1 ч. л. горчицы.

Приготовление:

1. Добавить к яйцам специи и взбить венчиком.
2. Для начинки смешать нарезанный помидор, тертый сыр, зелень, сметану, горчицу и специи.
3. Сковороду хорошо разогреть и пожарить 3 блинчика.
4. Завернуть в блинчик начинку, на каждый последующий блинчик с краю уже выложить готовый рулетик и добавить начинку)

КБЖУ 410,6 35,1/26/6,2

КБЖУ ЗА ДЕНЬ 1269,1 100,5/38,7/114,1

Комментарии:

Завтрак: ингредиенты указаны на один раз. Можно увеличить ингредиенты вдвое и приготовить завтрак сразу день на 5 и день 6.

Обед: получившуюся порцию делим пополам и едим $\frac{1}{2}$ в день 5 и $\frac{1}{2}$ в день 6.

Перекус: берем 100 гр. абрикоса и 170 гр. творога в день 5 и столько же в день 6.

Ужин: ингредиенты указаны на один раз. Можно увеличить ингредиенты вдвое и приготовить ужин сразу на день 5 и день 6.

День 7- 8


Завтрак (рецепт на 1 раз):

Ролл с рыбкой

Ингредиенты:

- Слабосоленая семга (можно другую рыбу) – 40 гр.;
- Творожный сыр – 50 гр.;
- Лаваш – 80 гр.;
- Огурец – 100 гр.

Приготовление:

Автор программы: @pp_skill, @pp_basis,
@eatclean_menu 

Лаваш смазать творожным сыром, нарезать огурец, рыбу и выложить на лаваш, свернуть.

КБЖУ 389,8 18,9/15,7/42,4

Обед (рецепт на 2 раза):

Гречневая лапша (соба) или другие макароны твердых сортов пшеницы 100 гр.

(в сухом виде);

Куриная грудка 240гр., обжаренная с чесноком (2 зубчика), болгарским перцем 180 гр., кабачком 180 гр. и соевым соусом 4 ст. л.

КБЖУ 384,7 41,5/3/47,8

Перекус (на 1 раз):

Банан – 1 шт. (~150 гр.)

КБЖУ 142,5 2,3/0,3/26,5

Ужин (рецепт на 2 раза):

Рагу с овощами и фаршем.

Ингредиенты:

- Фарш говяжий 220 гр.;
- Лук 75 гр.;
- Чеснок 2 зубчика;
- Кабачок 200 гр.;
- Баклажан 150 гр.;
- Помидоры 150 гр.;
- Прованские травы;
- Соль;
- Перец.

Приготовление:

Лук и чеснок мелко порезать, обжарить в сковороде 2 минуты.

Добавить фарш и жарить 5-7 минут.

Выложить в сковороду нарезанные кубиком баклажаны и кабачок, обжарить 5 минут. Затем накрыть крышкой и тушить 10 минут. Если необходимо добавить немного воды.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и мякоть мелко порезать.

Выкладываем их в сковороду, солим, перчим, посыпаем прованскими травами. Тушим 10 минут.

Перекладываем фасоль из банки, перемешиваем, если нужно, то досаливаем и потушить ещё 5 минут.

Готовое блюдо посыпать зеленью.

КБЖУ: 358,8 22,2/22,5/15,6

КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1275,8 84,9/41,5/132,3

Комментарии:

Завтрак: ингредиенты указаны на один раз. Можно увеличить ингредиенты вдвое и приготовить завтрак сразу на день 7 и день 8.

Перекус: берем 1 яблоко + 20 гр. миндаля в день 7 и столько же в день 8.

Обед: получившуюся порцию делим пополам и едим $\frac{1}{2}$ в день 7 и $\frac{1}{2}$ в день 8.

Перекус: берем по 300 гр. кефира в день 7 и столько же в день 8.

Ужин: ингредиенты указаны на один раз. Можно увеличить ингредиенты вдвое и приготовить ужин сразу на день 7 и день 8.

День 9- 10

Завтрак (рецепт на 1 раз):

Глазунья с сыром

На сковороду (без масла) разбить 2 яйца, через 1,5 минуты посыпать яйца сыром легким (30 гр.) Накрыть крышкой, оставить на медленном огне до расплавления сыра.

Хлеб зерновой – 25 гр.;

Помидор – 100 гр.


КБЖУ 345,3 26,8/18/16,7

Обед (рецепт на 2 раза):

Рубленые котлеты из рыбы и цветной капусты + рис и болгарский перец

Ингредиенты:

- Капуста цветная 170 гр.;
- Треска (филе) 170 гр.;
- Яйцо куриное 1 шт.;
- Лук репчатый 90 гр.;
- Чеснок 7 гр.;
- Петрушка 1 пучок;
- Крахмал кукурузный 20 гр.;
- Сметана 10% 20 гр.;
- Приправа универсальная 1 ч.л.;
- Масло растительное 20 гр.;
- Соль, перец по вкусу.

Автор программы: @pp_skill, @pp_basis,
@eatclean_menu 

Для гарнира:

- Рис (желательно бурый) 100 гр. в сухом виде;
- Болгарский перец 290 гр.

Приготовление:

1. Рыбное филе порезать на мелкие кусочки со стороной примерно 0,5 см.
2. Капусту отварить в подсоленной воде до готовности (около 3 минут).
3. Затем откинуть капусту на дуршлаг и мелко порубить.
4. Чеснок пропустить через пресс.
5. Петрушку мелко порубить.
6. Лук нарезать мелкими кубиками.
7. Сложить в миску рыбу, капусту, лук, чеснок, зелень, добавить сметану, яйцо, крахмал, специи, посолить. Тщательно перемешать.
8. Сформировать из фарша небольшие, плоские котлетки.
9. На сковороде разогреть масло и обжарить котлетки до золотистого цвета с двух сторон на среднем огне.
10. Помидор нарезать кружочками.
11. Подать готовые котлетки с болгарским перцем и отварным рисом.

КБЖУ 349,6 15,5/8,3/53,5

Перекус (на 1 раз).

Протеиновый батончик 60 гр.

КБЖУ 171,5 22,5/4,3/5,1

Ужин (рецепт на 2 раза):

Тефтели с грибами, запеченные в духовке в томатно-сметанном соусе

Ингредиенты:

- 150 гр. говяжьего фарша;
- 100 гр. шампиньонов;
- 25 гр. легкого сыра;
- 1/2 луковицы;
- 2 зубчика чеснока;
- 50 гр. (в сухом виде) риса;
- 0,5 стакана воды;
- Томатная паста (или помидоры в собственном соку) 2 ст. л.;
- 1 ст. л. кукурузного крахмала;
- 2 ст. л. сметаны 10 %;
- Соль, черный молотый перец по вкусу;
- Зелень.

Приготовление:

1. Рис предварительно сварить и остудить. Грибы с луком и чесноком измельчить в блендере до кусочков среднего размера.
2. Фарш хорошо вымесить, раза 3-4 хорошо стукнув в мисочке (он тогда станет более однородный). Добавить рис, луково-грибную смесь, тертый сыр, укроп, соль и перец. Все хорошо перемешать.
3. Руки смочить холодной водой и сформировать из фарша тефтельки. Выложить их в жаропрочную форму в один слой.
4. Растворить в стакане холодной воды 1 ст.л. томатной пасты). Добавить сметану и перемешать.
5. В 1/2 стакана холодной воды растворить крахмал так, чтобы не было комочков. Смешать томатно-сметанную смесь и крахмал, растворенный в воде. Залить тефтели.
6. Накрыть форму фольгой и поставить в заранее разогретую до 180 градусов духовку. Запекать 50-60 минут. После запекания снять фольгу и подрумянить.

КБЖУ 429,5 22,3/19,7/40

КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1295,9 87,1/50,3/115,3

Комментарии:

Завтрак: ингредиенты указаны на один раз. Можно увеличить ингредиенты вдвое и приготовить завтрак сразу день на 9 и день 10.

Обед: получившуюся порцию делим пополам и едим ½ в день 9 и ½ в день 10.

Перекус: берем 1 протеиновый батончик в день 9 и 1 батончик в день 10.

Ужин: получившуюся порцию делим пополам и едим ½ в день 9 и ½ в день 10.

День 11- 12

Завтрак (рецепт на 2 раза):

Творожная запеканка с маком

Ингредиенты:

- Творог 0.1% (в брикетах) 350 гр.;
- Яйцо куриное 2 шт.;
- Крахмал кукурузный 40 гр.;
- Кефир 2.5% 100 гр.;
- 5 гр. Фитпарада 7 (сахарозаменитель);
- Мак 40 гр.

Приготовление:

Мак смешать с 1 гр. Фитпарада 7, залить кипятком и отправить в микроволновую печь на 1,5 минуты, каждые 30 секунд помешиваем, лишнюю жидкость слить)

Белки отделить от желтков. Взбить белки до крепких пик. Желтки смешать в блендере с творогом, крахмалом, кефиром, фитпарадом. Выложить в белки и аккуратно перемешать силиконовой лопаткой.

В форму выложить 1/2 часть теста затем уложить 1/2 мака, можно по краям не класть, затем снова тесто и сверху мак. Выпекать в разогретой духовке при 180 градусах 45-50 минут. Есть охлажденной.

КБЖУ: 392,1 37,1/17/22,7

Обед (рецепт на 2 раза):

Макароны с курицей и овощами

Ингредиенты:

- Макароны - 140 гр.(в сухом виде);
- Куриное филе - 200 гр.;
- Цуккини - 200 гр.;
- Болгарский перец - 140 гр.;
- Лук - 75 гр.;
- Кипяток - 500 мл.

Специи:

- Копченая паприка -1 ч.л.;
- Чесночная соль -1 ч.л.(2 дольки чеснока и соль).

Приготовление:

Курицу и лук нарезать и обжарить на среднем огне на оливковом масле 10-15 минут . Добавить овощи и готовить 2 минуты. Добавить пасту и залить кипятком. Соль и специи регулируйте по вкусу . Готовим помешивая 8-10 минут . Выключаем и даём настояться под крышкой 3-5 минут.

КБЖУ: 403,3 33,3/2,8/60,6

Перекус (рецепт на 2 раза)

ПП-мороженое

Ингредиенты:

- Банан - 2 шт.;
- Клубника - 200 гр.;
- Молоко 0,5 % - 100 мл.

Приготовление:

Банан предварительно заморозить (60-90 минут). Все ингредиенты взбить блендером и поставить в морозилку. Можно по вкусу добавить сахарозаменитель.

КБЖУ 153,5 3,7/0.8/31,5

Ужин (рецепт на 2 раза):

Куриные блинчики с грибами и сыром

Ингредиенты:


- Куриное филе 290 гр.;
- Шампиньоны свежие 60 гр.;
- Сыр легкий 45 гр.;
- Молоко 0,5% 75 мл.;
- Яйцо 1 шт.;
- Кукурузный крахмал 15 гр.;
- Соль, перец и специи по вкусу (у меня сухой чеснок);
- Оливковое масло для жарки 1 ч.л. (или другое масло);
- Помидоры черри – 200 гр.

Приготовление:

Куриное филе и шампиньоны перемалываем в блендере. Добавляем яйцо, крахмал, соль, перец, специи, тертый сыр и молоко. Перемешиваем хорошенько. Раскаленную сковороду смазать маслом, убавить огонь. Выкладываем наши блинчики столовой ложкой и разравниваем. Жарим с двух сторон. Диаметр моей сковороды 14 см.

Подаем с помидорами черри.

КБЖУ 346,3 47,1/11,2/11,2

Автор программы: @pp_skill, @pp_basis,
@eatclean_menu 

КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1295 121,2/31,8/125,4

Комментарии:

Завтрак: получившуюся порцию делим пополам и едим $\frac{1}{2}$ в день 11 и $\frac{1}{2}$ в день 12.

Обед: получившуюся порцию делим пополам и едим $\frac{1}{2}$ в день 11 и $\frac{1}{2}$ в день 12.

Перекус: : получившуюся порцию делим пополам и едим $\frac{1}{2}$ в день 11 и $\frac{1}{2}$ в день 12.

Ужин: получившуюся порцию делим пополам и едим $\frac{1}{2}$ в день 11 и $\frac{1}{2}$ в день 12.

День 13- 14

Завтрак (рецепт на 1 раз):

Овсянка 60 гр. (в сухом виде) на молоковаре (100 мл. молока 0,5 % жирности, 100 мл. воды) с клубникой (или другие ягоды) 100 гр;

Кешью 15 гр.

КБЖУ 381,4 13,3/11,6/58,5

Обед (рецепт на 1 раз):

Ролл с белковой начинкой

Ингредиенты:

- Лаваш 50 гр.;

- Яйцо 1 шт.;

- Куриная грудка 80 гр.;

- Сыр легкий 30 гр.;

Для соуса:

- Йогурт натуральный 50 гр.;

- Горчица 2 гр.;

- Чеснок 5 гр.;

Приправы по вкусу.

Приготовление:

Куриную грудку обжарить без масла или отварить. Яйцо отварить. Для соуса смешиваем йогурт, горчицу, чеснок и специи по вкусу. Лаваш смазываем половиной соуса, затем в произвольном порядке выкладываем куриную грудку, нарезанное яйцо, сыр, и сверху оставшуюся часть соуса. Сворачиваем лаваш и поджариваем пару минут на сухой сковороде.

КБЖУ 423 41,8/14,4/29,5

Перекус (на 1 раз):

Йогурт натуральный – 150 гр.;

Шоколад горький – 20 гр.

КБЖУ 197,8 7,7/10/18,9

Автор программы: @pp_skill, @pp_basis,
@eatclean_menu 

Ужин (на 1 раз):

Грудка куриная отварная 100 гр.;

Салат: огурец 100 гр., помидоры 100 гр., перец болгарский 50 гр., масло оливковое 10 гр.

КБЖУ: 275,3 32,4/12/9,7

КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1277,5 95,2/48/116,6

Автор программы: @pp_skill, @pp_basis,
@eatclean_menu 

Комментарии:

Завтрак: ингредиенты указаны на один раз. Можно увеличить ингредиенты вдвое и приготовить завтрак сразу день на 13 и день 14.

Обед: : ингредиенты указаны на один раз. Можно увеличить ингредиенты вдвое и приготовить завтрак сразу день на 13 и день 14.

Перекус: ингредиенты указаны на один раз. Берем 150 гр. йогурта 20 гр. шоколада в день 13 и столько же в день 14.

Ужин: ингредиенты указаны на один раз. Можно увеличить ингредиенты вдвое и приготовить ужин сразу день на 13 и день 14.