

МЕНЮ НА СУШКУ — НЕДЕЛЯ

Ориентир: ~1300-1400 ккал/день • высокий белок • умеренные углеводы • минимум сахара.

ДЕНЬ 1

Завтрак — Творог с йогуртом (~320 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г
Йогурт натуральный — 100 г
Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Творог переложить в миску.
2. Добавить йогурт.
3. Добавить подсластитель.
4. Перемешать.

Обед — Рыба с овощами (~400 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Овощи нарезать.
2. Потушить с маслом 6-7 минут.
3. Рыбу посолить.
4. Запечь 18 минут при 180°.

Ужин — Яйца с авокадо (~360 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Авокадо — 70 г
Овощи — 200 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Посолить.
4. Перемешать.

ДЕНЬ 2

Завтрак — Омлет белковый (~300 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Яичные белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйцо и белки разбить в миску.
2. Добавить молоко и соль.
3. Перемешать 20 секунд.
4. Разогреть сковороду.
5. Добавить масло.
6. Вылить смесь.
7. Накрыть крышкой.
8. Готовить 3–4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~420 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 170 г
Гречка сухая — 50 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку промыть.
2. Варить 15 минут.
3. Посолить.
4. Курицу нарезать.
5. Посолить.
6. Обжарить без масла 8 минут.

Ужин — Индейка с салатом (~350 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г
Овощи — 250 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Индейку нарезать.
2. Посолить.
3. Обжарить без масла 7 минут.
4. Овощи нарезать.
5. Заправить маслом и солью.

ДЕНЬ 3

Завтрак — Творог с йогуртом (~320 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г
Йогурт натуральный — 100 г
Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Творог переложить в миску.
2. Добавить йогурт.
3. Добавить подсластитель.
4. Перемешать.

Обед — Рыба с овощами (~400 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Овощи нарезать.
2. Потушить с маслом 6–7 минут.
3. Рыбу посолить.
4. Запечь 18 минут при 180°.

Ужин — Яйца с авокадо (~360 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Авокадо — 70 г
Овощи — 200 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Посолить.
4. Перемешать.

ДЕНЬ 4

Завтрак — Омлет белковый (~300 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Яичные белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйцо и белки разбить в миску.
2. Добавить молоко и соль.
3. Перемешать 20 секунд.
4. Разогреть сковороду.
5. Добавить масло.
6. Вылить смесь.
7. Накрыть крышкой.
8. Готовить 3–4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~420 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 170 г
Гречка сухая — 50 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку промыть.
2. Варить 15 минут.
3. Посолить.
4. Курицу нарезать.
5. Посолить.
6. Обжарить без масла 8 минут.

Ужин — Индейка с салатом (~350 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г
Овощи — 250 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Индейку нарезать.
2. Посолить.
3. Обжарить без масла 7 минут.
4. Овощи нарезать.
5. Заправить маслом и солью.

ДЕНЬ 5

Завтрак — Творог с йогуртом (~320 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г
Йогурт натуральный — 100 г
Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Творог переложить в миску.
2. Добавить йогурт.
3. Добавить подсластитель.
4. Перемешать.

Обед — Рыба с овощами (~400 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Овощи нарезать.
2. Потушить с маслом 6–7 минут.
3. Рыбу посолить.
4. Запечь 18 минут при 180°.

Ужин — Яйца с авокадо (~360 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Авокадо — 70 г
Овощи — 200 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Посолить.
4. Перемешать.

ДЕНЬ 6

Завтрак — Омлет белковый (~300 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Яичные белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйцо и белки разбить в миску.
2. Добавить молоко и соль.
3. Перемешать 20 секунд.
4. Разогреть сковороду.
5. Добавить масло.
6. Вылить смесь.
7. Накрыть крышкой.
8. Готовить 3–4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~420 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 170 г
Гречка сухая — 50 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку промыть.
2. Варить 15 минут.
3. Посолить.
4. Курицу нарезать.
5. Посолить.
6. Обжарить без масла 8 минут.

Ужин — Индейка с салатом (~350 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г
Овощи — 250 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Индейку нарезать.
2. Посолить.
3. Обжарить без масла 7 минут.
4. Овощи нарезать.
5. Заправить маслом и солью.

ДЕНЬ 7

Завтрак — Творог с йогуртом (~320 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г
Йогурт натуральный — 100 г
Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Творог переложить в миску.
2. Добавить йогурт.
3. Добавить подсластитель.
4. Перемешать.

Обед — Рыба с овощами (~400 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Овощи нарезать.
2. Потушить с маслом 6–7 минут.
3. Рыбу посолить.
4. Запечь 18 минут при 180°.

Ужин — Яйца с авокадо (~360 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Авокадо — 70 г
Овощи — 200 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Посолить.
4. Перемешать.