

МЕНЮ НА СУШКУ — МЕСЯЦ

Формат: тренировочные и нетренировочные дни • высокий белок • минимум сахара.

ДЕНЬ 1 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

- Яйца — 1 шт
- Белки — 3 шт
- Молоко — 10 г
- Масло — 5 г
- Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

- Куриная грудка — 180 г
- Гречка сухая — 55 г
- Вода — 180 мл
- Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

- Белая рыба — 200 г
- Овощи — 300 г
- Масло — 5 г
- Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 2 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 3 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 4 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 5 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 6 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 7 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 8 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 9 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 10 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 11 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 12 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 13 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 14 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 15 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 16 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 17 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 18 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 19 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 20 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 21 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 22 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 23 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 24 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 25 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 26 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 27 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 28 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.

ДЕНЬ 29 — ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Белковый омлет (~320 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 1 шт
Белки — 3 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Всё смешать.
2. Разогреть сковороду.
3. Добавить масло.
4. Готовить 3-4 минуты.

Обед — Курица с гречкой (~440 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 180 г
Гречка сухая — 55 г
Вода — 180 мл
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Гречку сварить.
2. Курицу обжарить без масла.
3. Посолить.

Ужин — Рыба с овощами (~360 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 200 г
Овощи — 300 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рыбу запечь.
2. Овощи потушить.
3. Смешать.

ДЕНЬ 30 — НЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак — Творог с йогуртом (~300 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 220 г

Йогурт — 100 г

Подсластитель — по вкусу

Приготовление:

1. Всё смешать ложкой.

Обед — Индейка с салатом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Филе индейки — 180 г

Овощи — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Индейку обжарить.
2. Овощи заправить.
3. Соединить.

Ужин — Яйца с авокадо (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 70 г

Овощи — 200 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить.
2. Всё нарезать.
3. Посолить.