

МЕНЮ НА МЕСЯЦ ~1200 ККАЛ

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г

Вода — 200 мл

Сахар — 5 г

Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г

Картофель — 250 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Овощи — 200 г

Масло — 5 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г
Вода — 200 мл
Сахар — 5 г
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г
Картофель — 250 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Овощи — 200 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г
Вода — 200 мл
Сахар — 5 г
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г
Картофель — 250 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Овощи — 200 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г
Вода — 200 мл
Сахар — 5 г
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г
Картофель — 250 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Овощи — 200 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г

Вода — 200 мл

Сахар — 5 г

Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г

Картофель — 250 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Овощи — 200 г

Масло — 5 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 11

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г
Вода — 200 мл
Сахар — 5 г
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г
Картофель — 250 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Овощи — 200 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 12

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 13

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г

Вода — 200 мл

Сахар — 5 г

Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г

Картофель — 250 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Овощи — 200 г

Масло — 5 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 14

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 15

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г

Вода — 200 мл

Сахар — 5 г

Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г

Картофель — 250 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Овощи — 200 г

Масло — 5 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 16

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 17

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г
Вода — 200 мл
Сахар — 5 г
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г
Картофель — 250 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Овощи — 200 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 18

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 19

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г
Вода — 200 мл
Сахар — 5 г
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г
Картофель — 250 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Овощи — 200 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 20

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 21

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г

Вода — 200 мл

Сахар — 5 г

Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г

Картофель — 250 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Овощи — 200 г

Масло — 5 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 22

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 23

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г

Вода — 200 мл

Сахар — 5 г

Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г

Картофель — 250 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Овощи — 200 г

Масло — 5 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 24

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 25

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г

Вода — 200 мл

Сахар — 5 г

Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г

Картофель — 250 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Овощи — 200 г

Масло — 5 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 26

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 27

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г
Вода — 200 мл
Сахар — 5 г
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г
Картофель — 250 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Овощи — 200 г
Масло — 5 г
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 28

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.

ДЕНЬ 29

ЗАВТРАК — Овсянка (~330 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 45 г

Вода — 200 мл

Сахар — 5 г

Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 5 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Перемешать.

ОБЕД — Рыба с картофелем (~420 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 150 г

Картофель — 250 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 20 минут.
3. Посолить.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 15 минут при 180°.

УЖИН — Салат с яйцом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Овощи — 200 г

Масло — 5 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Овощи нарезать.
3. Добавить масло.
4. Посолить.
5. Перемешать.

ДЕНЬ 30

ЗАВТРАК — Омлет (~350 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Молоко — 10 г
Масло — 5 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца 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 рисом (~430 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 130 г
Рис сухой — 50 г
Вода — 150 мл
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 15 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 7 минут.

УЖИН — Тортилья с яйцом (~420 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт
Тортилья — 60 г
Сыр — 30 г
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Разбить яйца.
2. Добавить соль.
3. Взбить вилкой.
4. Вылить на сковороду.
5. Выложить тортилью.
6. Посыпать сыром.
7. Накрыть крышкой 2 минуты.