

ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ~1200 ККАЛ (ВАРИАНТ 2)

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

БЛЮДО: Яичница с овощами (~330 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца — 2 шт
- Перец сладкий — 100 г
- Лук — 50 г
- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Овощи нарезать.
2. Жарить без масла 3–4 мин.
3. Добавить яйца.
4. Посолить.
5. Готовить до готовности.

ОБЕД

БЛЮДО: Индейка с булгуром (~440 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе индейки — 130 г
- Булгур сухой — 45 г
- Соль — 2 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Булгур сварить.
2. Индейку нарезать.
3. Посолить.
4. Жарить без масла 6–7 мин.

УЖИН

БЛЮДО: Салат с тунцом (~420 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тунец консерв. в с/с — 120 г
- Яйцо — 1 шт
- Овощи — 200 г
- Масло — 5 г
- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Яйцо сварить.
2. Всё нарезать.
3. Добавить масло и соль.
4. Перемешать.

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

БЛЮДО: Овсяноблин с сыром (~340 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо — 1 шт
- Белок — 1 шт
- Овсянка — 30 г
- Сыр — 30 г
- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Всё смешать.
2. Вылить на сковороду.
3. Посыпать сыром.
4. Накрыть крышкой 3 мин.

ОБЕД

БЛЮДО: Курица с картофелем (~430 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная грудка — 130 г
- Картофель — 250 г
- Соль — 2 г

КАК ГОТОВИТЬ:

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

УЖИН

БЛЮДО: Творожный соус + овощи (~420 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 5% — 200 г

- Йогурт — 50 г
- Чеснок — по желанию
- Овощи — 200 г
- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Творог и йогурт смешать.
2. Посолить.
3. Подать с овощами.

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

БЛЮДО: Тост с яйцом и авокадо (~350 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Хлеб — 50 г
- Яйца — 2 шт
- Авокадо — 50 г
- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Хлеб подсушить.
2. Яйца пожарить.
3. Авокадо нарезать.
4. Собрать тост.

ОБЕД

БЛЮДО: Рыба с рисом (~430 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Белая рыба — 150 г
- Рис сухой — 45 г
- Соль — 2 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Рис сварить.
2. Рыбу посолить.
3. Запечь или жарить без масла.

УЖИН

БЛЮДО: Омлет с сыром (~400 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца — 2 шт
- Сыр — 40 г

- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Яйца взбить.
2. Посолить.
3. Готовить под крышкой.
4. Посыпать сыром.

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

БЛЮДО: Сырники солёные (~340 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 5% — 180 г
- Яйцо — 1 шт
- Мука — 20 г
- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Смешать.
2. Сформировать.
3. Жарить без масла.

ОБЕД

БЛЮДО: Говядина с гречкой (~430 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина — 120 г
- Гречка сухая — 45 г
- Соль — 2 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Гречку сварить.
2. Говядину обжарить.
3. Посолить.

УЖИН

БЛЮДО: Салат с яйцом (~400 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца — 2 шт
- Овощи — 250 г
- Масло — 5 г

- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Яйца сварить.
2. Нарезать.
3. Добавить масло и соль.

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

БЛЮДО: Омлет с грибами (~330 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца — 2 шт
- Грибы — 150 г
- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Грибы обжарить.
2. Добавить яйца.
3. Посолить.

ОБЕД

БЛЮДО: Курица с макаронами (~440 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица — 130 г
- Макароны сухие — 50 г
- Соль — 2 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Макароны сварить.
2. Курицу обжарить.
3. Посолить.

УЖИН

БЛЮДО: Тунец + тост (~420 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тунец — 120 г
- Хлеб — 40 г
- Овощи — 150 г
- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Хлеб подсушить.
2. Тунец размять.
3. Подать с овощами.

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

БЛЮДО: Яичница с сыром (~350 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца — 2 шт
- Сыр — 40 г
- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Яйца пожарить.
2. Посолить.
3. Посыпать сыром.

ОБЕД

БЛЮДО: Рыбные котлеты с картофелем (~430 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба — 150 г
- Яйцо — 1 шт
- Картофель — 200 г
- Соль — 2 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Картофель сварить.
2. Рыбу + яйцо + соль смешать.
3. Сформировать котлеты.
4. Жарить без масла.

УЖИН

БЛЮДО: Салат с сыром (~400 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сыр — 60 г
- Овощи — 250 г

- Масло — 5 г

- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Всё нарезать.

2. Добавить масло и соль.

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

БЛЮДО: Овсянка с яблоком (~340 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Овсянка — 45 г
- Вода — 200 мл
- Яблоко — 120 г
- Сахар — 5 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Овсянку сварить.
2. Добавить сахар.
3. Яблоко нарезать и вмешать.

ОБЕД

БЛЮДО: Бургер без булки (~430 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжья котлета — 150 г
- Картофель — 200 г
- Соль — 2 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Котлету пожарить.
2. Картофель запечь или сварить.
3. Посолить.

УЖИН

БЛЮДО: Омлет с овощами (~400 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца — 2 шт
- Овощи — 200 г
- Соль — 1 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Овощи обжарить.
2. Добавить яйца.
3. Посолить.
4. Готовить под крышкой.