

# МЕНЮ НА МЕСЯЦ ~1500 ККАЛ

## ДЕНЬ 1

### Завтрак — Овсянка с бананом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 55 г

Вода — 250 мл

Банан — 100 г

Сахар — 7 г

Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 6 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Банан нарезать и вмешать.

### Обед — Рыба с картофелем (~500 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 180 г

Картофель — 300 г

Масло — 5 г

Соль — 3 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 22 минуты.
3. Добавить соль и масло.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 18 минут при 180°.

### Ужин — Салат с яйцом и авокадо (~430 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт

Авокадо — 80 г

Овощи — 200 г

Масло — 5 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Добавить масло и соль.
4. Перемешать.

## ДЕНЬ 2

Завтрак — Творог с йогуртом и мёдом (~390 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 200 г

Йогурт — 80 г

Мёд — 15 г

Приготовление:

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

Обед — Говядина с гречкой (~520 ккал)

Ингредиенты:

Говядина — 150 г

Гречка сухая — 65 г

Вода — 200 мл

Соль — 3 г

Приготовление:

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

Ужин — Паста с сыром и яйцом (~440 ккал)

Ингредиенты:

Паста сухая — 60 г

Яйцо — 1 шт

Сыр — 40 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Пасту сварить.
2. Яйцо сварить.
3. Сыр натереть.
4. Всё соединить и перемешать.

## ДЕНЬ 3

### Завтрак — Омлет с тостом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Молоко — 20 г  
Масло — 7 г  
Хлеб — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйца 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.
9. Хлеб подсушить.

### Обед — Курица с рисом (~520 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 160 г  
Рис сухой — 70 г  
Вода — 200 мл  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 18 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 8 минут.

### Ужин — Тортилья с яйцом и сыром (~450 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Тортилья — 70 г  
Сыр — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

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

## ДЕНЬ 4

### Завтрак — Овсянка с бананом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 55 г  
Вода — 250 мл  
Банан — 100 г  
Сахар — 7 г  
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 6 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Банан нарезать и вмешать.

### Обед — Рыба с картофелем (~500 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 180 г  
Картофель — 300 г  
Масло — 5 г  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 22 минуты.
3. Добавить соль и масло.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 18 минут при 180°.

### Ужин — Салат с яйцом и авокадо (~430 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Авокадо — 80 г  
Овощи — 200 г  
Масло — 5 г  
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Добавить масло и соль.
4. Перемешать.

## ДЕНЬ 5

Завтрак — Творог с йогуртом и мёдом (~390 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 200 г

Йогурт — 80 г

Мёд — 15 г

Приготовление:

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

Обед — Говядина с гречкой (~520 ккал)

Ингредиенты:

Говядина — 150 г

Гречка сухая — 65 г

Вода — 200 мл

Соль — 3 г

Приготовление:

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

Ужин — Паста с сыром и яйцом (~440 ккал)

Ингредиенты:

Паста сухая — 60 г

Яйцо — 1 шт

Сыр — 40 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Пасту сварить.
2. Яйцо сварить.
3. Сыр натереть.
4. Всё соединить и перемешать.

## ДЕНЬ 6

### Завтрак — Омлет с тостом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Молоко — 20 г  
Масло — 7 г  
Хлеб — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйца 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.
9. Хлеб подсушить.

### Обед — Курица с рисом (~520 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 160 г  
Рис сухой — 70 г  
Вода — 200 мл  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 18 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 8 минут.

### Ужин — Тортилья с яйцом и сыром (~450 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Тортилья — 70 г  
Сыр — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

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

## ДЕНЬ 7

### Завтрак — Овсянка с бананом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 55 г  
Вода — 250 мл  
Банан — 100 г  
Сахар — 7 г  
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 6 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Банан нарезать и вмешать.

### Обед — Рыба с картофелем (~500 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 180 г  
Картофель — 300 г  
Масло — 5 г  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 22 минуты.
3. Добавить соль и масло.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 18 минут при 180°.

### Ужин — Салат с яйцом и авокадо (~430 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Авокадо — 80 г  
Овощи — 200 г  
Масло — 5 г  
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Добавить масло и соль.
4. Перемешать.

## ДЕНЬ 8

Завтрак — Творог с йогуртом и мёдом (~390 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 200 г

Йогурт — 80 г

Мёд — 15 г

Приготовление:

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

Обед — Говядина с гречкой (~520 ккал)

Ингредиенты:

Говядина — 150 г

Гречка сухая — 65 г

Вода — 200 мл

Соль — 3 г

Приготовление:

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

Ужин — Паста с сыром и яйцом (~440 ккал)

Ингредиенты:

Паста сухая — 60 г

Яйцо — 1 шт

Сыр — 40 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Пасту сварить.
2. Яйцо сварить.
3. Сыр натереть.
4. Всё соединить и перемешать.

## ДЕНЬ 9

### Завтрак — Омлет с тостом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Молоко — 20 г  
Масло — 7 г  
Хлеб — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйца 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.
9. Хлеб подсушить.

### Обед — Курица с рисом (~520 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 160 г  
Рис сухой — 70 г  
Вода — 200 мл  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 18 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 8 минут.

### Ужин — Тортилья с яйцом и сыром (~450 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Тортилья — 70 г  
Сыр — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

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

## ДЕНЬ 10

### Завтрак — Овсянка с бананом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 55 г  
Вода — 250 мл  
Банан — 100 г  
Сахар — 7 г  
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 6 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Банан нарезать и вмешать.

### Обед — Рыба с картофелем (~500 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 180 г  
Картофель — 300 г  
Масло — 5 г  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 22 минуты.
3. Добавить соль и масло.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 18 минут при 180°.

### Ужин — Салат с яйцом и авокадо (~430 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Авокадо — 80 г  
Овощи — 200 г  
Масло — 5 г  
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Добавить масло и соль.
4. Перемешать.

## ДЕНЬ 11

Завтрак — Творог с йогуртом и мёдом (~390 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 200 г

Йогурт — 80 г

Мёд — 15 г

Приготовление:

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

Обед — Говядина с гречкой (~520 ккал)

Ингредиенты:

Говядина — 150 г

Гречка сухая — 65 г

Вода — 200 мл

Соль — 3 г

Приготовление:

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

Ужин — Паста с сыром и яйцом (~440 ккал)

Ингредиенты:

Паста сухая — 60 г

Яйцо — 1 шт

Сыр — 40 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Пасту сварить.
2. Яйцо сварить.
3. Сыр натереть.
4. Всё соединить и перемешать.

## ДЕНЬ 12

### Завтрак — Омлет с тостом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Молоко — 20 г  
Масло — 7 г  
Хлеб — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйца 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.
9. Хлеб подсушить.

### Обед — Курица с рисом (~520 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 160 г  
Рис сухой — 70 г  
Вода — 200 мл  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 18 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 8 минут.

### Ужин — Тортилья с яйцом и сыром (~450 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Тортилья — 70 г  
Сыр — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

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

## ДЕНЬ 13

### Завтрак — Овсянка с бананом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 55 г  
Вода — 250 мл  
Банан — 100 г  
Сахар — 7 г  
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 6 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Банан нарезать и вмешать.

### Обед — Рыба с картофелем (~500 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 180 г  
Картофель — 300 г  
Масло — 5 г  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 22 минуты.
3. Добавить соль и масло.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 18 минут при 180°.

### Ужин — Салат с яйцом и авокадо (~430 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Авокадо — 80 г  
Овощи — 200 г  
Масло — 5 г  
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Добавить масло и соль.
4. Перемешать.

## ДЕНЬ 14

Завтрак — Творог с йогуртом и мёдом (~390 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 200 г

Йогурт — 80 г

Мёд — 15 г

Приготовление:

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

Обед — Говядина с гречкой (~520 ккал)

Ингредиенты:

Говядина — 150 г

Гречка сухая — 65 г

Вода — 200 мл

Соль — 3 г

Приготовление:

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

Ужин — Паста с сыром и яйцом (~440 ккал)

Ингредиенты:

Паста сухая — 60 г

Яйцо — 1 шт

Сыр — 40 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Пасту сварить.
2. Яйцо сварить.
3. Сыр натереть.
4. Всё соединить и перемешать.

## ДЕНЬ 15

### Завтрак — Омлет с тостом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Молоко — 20 г  
Масло — 7 г  
Хлеб — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйца 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.
9. Хлеб подсушить.

### Обед — Курица с рисом (~520 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 160 г  
Рис сухой — 70 г  
Вода — 200 мл  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 18 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 8 минут.

### Ужин — Тортилья с яйцом и сыром (~450 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Тортилья — 70 г  
Сыр — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

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

## ДЕНЬ 16

### Завтрак — Овсянка с бананом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 55 г  
Вода — 250 мл  
Банан — 100 г  
Сахар — 7 г  
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 6 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Банан нарезать и вмешать.

### Обед — Рыба с картофелем (~500 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 180 г  
Картофель — 300 г  
Масло — 5 г  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 22 минуты.
3. Добавить соль и масло.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 18 минут при 180°.

### Ужин — Салат с яйцом и авокадо (~430 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Авокадо — 80 г  
Овощи — 200 г  
Масло — 5 г  
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Добавить масло и соль.
4. Перемешать.

## ДЕНЬ 17

Завтрак — Творог с йогуртом и мёдом (~390 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 200 г

Йогурт — 80 г

Мёд — 15 г

Приготовление:

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

Обед — Говядина с гречкой (~520 ккал)

Ингредиенты:

Говядина — 150 г

Гречка сухая — 65 г

Вода — 200 мл

Соль — 3 г

Приготовление:

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

Ужин — Паста с сыром и яйцом (~440 ккал)

Ингредиенты:

Паста сухая — 60 г

Яйцо — 1 шт

Сыр — 40 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Пасту сварить.
2. Яйцо сварить.
3. Сыр натереть.
4. Всё соединить и перемешать.

## ДЕНЬ 18

### Завтрак — Омлет с тостом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Молоко — 20 г  
Масло — 7 г  
Хлеб — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйца 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.
9. Хлеб подсушить.

### Обед — Курица с рисом (~520 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 160 г  
Рис сухой — 70 г  
Вода — 200 мл  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 18 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 8 минут.

### Ужин — Тортилья с яйцом и сыром (~450 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Тортилья — 70 г  
Сыр — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

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

## ДЕНЬ 19

### Завтрак — Овсянка с бананом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 55 г  
Вода — 250 мл  
Банан — 100 г  
Сахар — 7 г  
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 6 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Банан нарезать и вмешать.

### Обед — Рыба с картофелем (~500 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 180 г  
Картофель — 300 г  
Масло — 5 г  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 22 минуты.
3. Добавить соль и масло.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 18 минут при 180°.

### Ужин — Салат с яйцом и авокадо (~430 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Авокадо — 80 г  
Овощи — 200 г  
Масло — 5 г  
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Добавить масло и соль.
4. Перемешать.

## ДЕНЬ 20

Завтрак — Творог с йогуртом и мёдом (~390 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 200 г

Йогурт — 80 г

Мёд — 15 г

Приготовление:

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

Обед — Говядина с гречкой (~520 ккал)

Ингредиенты:

Говядина — 150 г

Гречка сухая — 65 г

Вода — 200 мл

Соль — 3 г

Приготовление:

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

Ужин — Паста с сыром и яйцом (~440 ккал)

Ингредиенты:

Паста сухая — 60 г

Яйцо — 1 шт

Сыр — 40 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Пасту сварить.
2. Яйцо сварить.
3. Сыр натереть.
4. Всё соединить и перемешать.

## ДЕНЬ 21

### Завтрак — Омлет с тостом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Молоко — 20 г  
Масло — 7 г  
Хлеб — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйца 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.
9. Хлеб подсушить.

### Обед — Курица с рисом (~520 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 160 г  
Рис сухой — 70 г  
Вода — 200 мл  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 18 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 8 минут.

### Ужин — Тортилья с яйцом и сыром (~450 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Тортилья — 70 г  
Сыр — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

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

## ДЕНЬ 22

### Завтрак — Овсянка с бананом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 55 г  
Вода — 250 мл  
Банан — 100 г  
Сахар — 7 г  
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 6 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Банан нарезать и вмешать.

### Обед — Рыба с картофелем (~500 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 180 г  
Картофель — 300 г  
Масло — 5 г  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 22 минуты.
3. Добавить соль и масло.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 18 минут при 180°.

### Ужин — Салат с яйцом и авокадо (~430 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Авокадо — 80 г  
Овощи — 200 г  
Масло — 5 г  
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Добавить масло и соль.
4. Перемешать.

## ДЕНЬ 23

Завтрак — Творог с йогуртом и мёдом (~390 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 200 г

Йогурт — 80 г

Мёд — 15 г

Приготовление:

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

Обед — Говядина с гречкой (~520 ккал)

Ингредиенты:

Говядина — 150 г

Гречка сухая — 65 г

Вода — 200 мл

Соль — 3 г

Приготовление:

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

Ужин — Паста с сыром и яйцом (~440 ккал)

Ингредиенты:

Паста сухая — 60 г

Яйцо — 1 шт

Сыр — 40 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Пасту сварить.
2. Яйцо сварить.
3. Сыр натереть.
4. Всё соединить и перемешать.

## ДЕНЬ 24

### Завтрак — Омлет с тостом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Молоко — 20 г  
Масло — 7 г  
Хлеб — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйца 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.
9. Хлеб подсушить.

### Обед — Курица с рисом (~520 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 160 г  
Рис сухой — 70 г  
Вода — 200 мл  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 18 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 8 минут.

### Ужин — Тортилья с яйцом и сыром (~450 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Тортилья — 70 г  
Сыр — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

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

## ДЕНЬ 25

### Завтрак — Овсянка с бананом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 55 г  
Вода — 250 мл  
Банан — 100 г  
Сахар — 7 г  
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 6 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Банан нарезать и вмешать.

### Обед — Рыба с картофелем (~500 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 180 г  
Картофель — 300 г  
Масло — 5 г  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 22 минуты.
3. Добавить соль и масло.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 18 минут при 180°.

### Ужин — Салат с яйцом и авокадо (~430 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Авокадо — 80 г  
Овощи — 200 г  
Масло — 5 г  
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Добавить масло и соль.
4. Перемешать.

## ДЕНЬ 26

Завтрак — Творог с йогуртом и мёдом (~390 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 200 г

Йогурт — 80 г

Мёд — 15 г

Приготовление:

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

Обед — Говядина с гречкой (~520 ккал)

Ингредиенты:

Говядина — 150 г

Гречка сухая — 65 г

Вода — 200 мл

Соль — 3 г

Приготовление:

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

Ужин — Паста с сыром и яйцом (~440 ккал)

Ингредиенты:

Паста сухая — 60 г

Яйцо — 1 шт

Сыр — 40 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Пасту сварить.
2. Яйцо сварить.
3. Сыр натереть.
4. Всё соединить и перемешать.

## ДЕНЬ 27

### Завтрак — Омлет с тостом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Молоко — 20 г  
Масло — 7 г  
Хлеб — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйца 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.
9. Хлеб подсушить.

### Обед — Курица с рисом (~520 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 160 г  
Рис сухой — 70 г  
Вода — 200 мл  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 18 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 8 минут.

### Ужин — Тортилья с яйцом и сыром (~450 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Тортилья — 70 г  
Сыр — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

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

## ДЕНЬ 28

### Завтрак — Овсянка с бананом (~380 ккал)

Ингредиенты:

Овсянка — 55 г  
Вода — 250 мл  
Банан — 100 г  
Сахар — 7 г  
Соль — щепоть

Приготовление:

1. Воду довести до кипения.
2. Засыпать овсянку.
3. Варить 6 минут.
4. Добавить соль и сахар.
5. Банан нарезать и вмешать.

### Обед — Рыба с картофелем (~500 ккал)

Ингредиенты:

Белая рыба — 180 г  
Картофель — 300 г  
Масло — 5 г  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Картофель очистить.
2. Варить 22 минуты.
3. Добавить соль и масло.
4. Рыбу посолить.
5. Запечь 18 минут при 180°.

### Ужин — Салат с яйцом и авокадо (~430 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Авокадо — 80 г  
Овощи — 200 г  
Масло — 5 г  
Соль — 2 г

Приготовление:

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Авокадо и овощи нарезать.
3. Добавить масло и соль.
4. Перемешать.

## ДЕНЬ 29

Завтрак — Творог с йогуртом и мёдом (~390 ккал)

Ингредиенты:

Творог 5% — 200 г

Йогурт — 80 г

Мёд — 15 г

Приготовление:

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

Обед — Говядина с гречкой (~520 ккал)

Ингредиенты:

Говядина — 150 г

Гречка сухая — 65 г

Вода — 200 мл

Соль — 3 г

Приготовление:

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

Ужин — Паста с сыром и яйцом (~440 ккал)

Ингредиенты:

Паста сухая — 60 г

Яйцо — 1 шт

Сыр — 40 г

Соль — 2 г

Приготовление:

1. Пасту сварить.
2. Яйцо сварить.
3. Сыр натереть.
4. Всё соединить и перемешать.

## ДЕНЬ 30

### Завтрак — Омлет с тостом (~400 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Молоко — 20 г  
Масло — 7 г  
Хлеб — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

1. Яйца 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.
9. Хлеб подсушить.

### Обед — Курица с рисом (~520 ккал)

Ингредиенты:

Куриная грудка — 160 г  
Рис сухой — 70 г  
Вода — 200 мл  
Соль — 3 г

Приготовление:

1. Рис промыть.
2. Залить водой.
3. Варить 18 минут.
4. Посолить.
5. Курицу нарезать.
6. Посолить.
7. Обжарить без масла 8 минут.

### Ужин — Тортилья с яйцом и сыром (~450 ккал)

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Тортилья — 70 г  
Сыр — 40 г  
Соль — 1 г

Приготовление:

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