

Универсальное меню на 14 дней.

День 1.

Завтрак: Каша овсяная «Баунти». К259; Б9; Ж9; У34.

Второй завтрак: Творожно-овощной салат. К190; Б22; Ж7; У8.

Обед: Отварная говядина с рисом и шпинатом. К353; Б25; Ж11; У37.

Полдник: Тыквенный воздушный пирог. К233; Б24; Ж5; У22.

Ужин: Куриная котлета в ПП кляре с сезонным овощным салатом. К235; Б28; Ж9; У8.

КБЖУ: 1240/114/41/98.

День 2.

Завтрак: Овсяный блин с творогом и клубникой. К241; Б18; Ж6; У29.

Второй завтрак: Фреш салат с креветками и кальмаром. К153; Б15; Ж10; У3.

Обед: Куриный шашлычок с гречневой кашей и овощами. К476; Б30; Ж16; У53.

Полдник: Творожное пирожное «Картошка». К169; Б16; Ж5; У14.

Ужин: Индейка барбекю с овощами на гриле. К240; Б23; Ж9; У8.

КБЖУ: 1279/102/46/107.

День 3.

Завтрак: Овсяная каша с киноа и ягодами. К219; Б8; Ж5; У33.

Второй завтрак: Омлет с болгарским перцем и фасолью. К171; Б14; Ж10; У5.

Обед: Телятели с курицей и грибами под сливочным соусом. К391; Б33; Ж14; У51.

Полдник: Фреш салат с паштетом из баклажан и брынзой. К210; Б13; Ж15; У3.

Ужин: Филе форели с сезонным салатом. К266; Б32; Ж11; У6.

КБЖУ: 1257/100/56/100.

День 4.

Завтрак: Рулет из цельнозерновой муки с черносливом. К319; Б15; Ж8; У45.

Второй завтрак: Хлебцы с паштетом из куриной печени и свежими овощами. К181; Б14; Ж8; У12.

Обед: Куриные котлетки, фаршированные моцареллой, с перловой кашей и овощами. К310; Б30; У7; Б31.

Полдник: Чезкейк со смородиной. К199; Б15; Ж9; У12.

Ужин: Запеченное бедро индейки с луком и свежими овощами. К253; Б21; Ж15; У4.

КБЖУ: 1252/95/47/114.

День 5.

Завтрак: Овсяной пирог с вишнево-йогуртовым кремом. К294; Б13; Ж7; У41.

Второй завтрак: Творожные маффины со шпинатом и оливками. К171; Б17; Ж9; У5.

Обед: Запеченное куриное филе с киноа и соусом-сальса из зелени. К 337; Б37; Ж5; У34.

Полдник: ПП пицца. К156; Б18; Ж5; У10.

Ужин: Говяжьи фрикадельки с сыром и тушенными овощами. К292; Б29; Ж15; У8.

КБЖУ: 1240/114/41/98.

День 6.

Завтрак: Гранола с лесными ягодами. К252; Б11; Ж8; У30.

Второй завтрак: Салат с авокадо, пекинской капустой и брынзой. К203; Б12; Ж14; У3.

Обед: Куриное филе в соевом соусе с булгуром по-восточному. К 315; Б30; Ж8; У31.

Полдник: ПП шоколадный торт. К257; Б12; Ж10; У26.

Ужин: Запеченная горбуша со специями и фреш салат. К236; Б27; Ж11; У6.

КБЖУ: 1270/92/51/96.

День 7.

Завтрак: Овсяные панкейки с фруктовым салатом. К236; Б11; Ж6; У33.

Второй завтрак: Белковый омлет с грибами и помидорами черри. К116; Б19; Ж3; У2.

Обед: Индейка карри с гречневой кашей. К405; Б29; Ж16; У31.

Полдник: Кабачковые оладьи с йогуртовым соусом и укропом. К215; Б18; Ж8; У16.

Ужин: Куриный шашлык с салатом «Амбасадор». К188; Б22; Ж7; У7.

КБЖУ: 1160/99/42/89.

День 8.

Завтрак: Овсяно-творожный пирог с абрикосовым джемом. К294; Б16; Ж6; У46.

Второй завтрак: Соленые сырники с йогуртом и орехами. К188; Б22; Ж8; У6.

Обед: Спагетти с соусом «Болонезе» из индейки. К298; Б25; Ж3; У39.

Полдник: Вареные яйца, фаршированные тунцом. К116; Б19; Ж3; У2.

Ужин: Куриный рулетик, фаршированный инжиром и адыгейским сыром со свежими овощами. К294; Б30; Ж13; У11.

КБЖУ: 1190/110/33/104.

День 9.

Завтрак: Овсяная каша на кокосовом молоке с бананом и какао. К370; Б8; Ж15; У49.

Второй завтрак: Капустная запеканка. К157; Б16; Ж9; У8.

Обед: Куриное филе с соусом из тыквы и рисом с фасолью на гарнир. К305; Б31; Ж6; У32.

Полдник: Морковный рулет с творогом и клюквой. К187; Б13; Ж5; У18.

Ужин: Запеченная белая рыба с соусом из кабачков, брюссельской капустой и томатом. К216; Б25; Ж6; У12.

КБЖУ: 1235/93/41/119.

День 10.

Завтрак: ПП Самса с творогом, адыгейским сыром, яйцом и кунжутом. К321; Б22; Ж9; У35.

Второй завтрак: ПП цезарь с индейкой. К173; Б14; Ж9; У6.

Обед: Запеченные рыбные котлеты с нутом и овощами. К294; Б32; Ж8; У23.

Полдник: Флонярд с яблоками и корицей. К238; Б13; Ж9; У25.

Ужин: Куриное филе, запеченное с моцареллой и итальянскими травами, со свежими овощами. К271; Б33; Ж12; У5.

КБЖУ: 1297/114/47/93.

День 11.

Завтрак: Овсяные маффины с корицей и ПП заварным кремом. К315; Б15; Ж13; У34.

Второй завтрак: Салат «Каприз» (отварная курица, болгарский перец, фасоль, морковь, кукуруза). К207; Б17; Ж10; У9.

Обед: ПП бургер с говяжьей котлетой и запеченными овощами. К370; Б27; Ж13; У34.

Полдник: Бананово-творожный торт. К201; Б15; Ж6; У19.

Ужин: Куриное бедрышко на гриле с запеченными овощами. К192; Б23; Ж7; У7.

КБЖУ: 1285/106/49/91.

День 12.

Завтрак: Гречневая каша с орехами и сухофруктами. К352; Б10; Ж8; У57.

Второй завтрак: Фриттата с креветками и овощами. К229; Б18; Ж9; У17.

Обед: Куриное филе с семенами и запеченным бататом. К323; Б30; Ж9; У26.

Полдник: Сырники с черничным джемом. К147; Б19; Ж4; У7.

Ужин: Индейка в апельсиновом соусе со свежими овощами. К200; Б20; У9; Б7.

КЖБУ: 1251/98/39/114.

День 13.

Завтрак: Овсяный пирог с клюквой и йогуртом. К283; Б12; Ж7; У41.

Второй завтрак: Зеленый салат с тунцом. К137; Б16; Ж5; У7.

Обед: Курино-гречневые котлеты с салатом из брокколи. К309; Б31; Ж5; У35.

Полдник: Лимонный чизкейк. К195; Б15; Ж9; У11.

Ужин: Запеченная утка с овощами. К202; Б21; Ж20; У5.

КБЖУ: 1126/96/41/99.

День 14.

Завтрак: Гранола с медом и орехами. К407; Б14, Ж17, У48.

Второй завтрак: Салат с яйцом и кедровыми орешками. К168; Б12; Ж10; У7.

Обед: Запеченное куриное филе с чечевицей. К301; Б36; Ж5; У27.

Полдник: Брускетти с хумусом «Курокада». К190; Б6; Ж8; У22.

Ужин: Медальоны по-грузински из индейки с фреш салатом. К ; Б23; Ж9; У5.

КБЖУ: 1257/91/49/107.