

## **Универсальное меню на 14 дней.**

### **День 1.**

**Завтрак:** Каша овсяная «Баунти». К349; Б12; Ж12; У45

**Второй завтрак:** Творожно-овощной салат. К256; Б30; Ж9; У11.

**Обед:** Отварная говядина с рисом и шпинатом. К476; Б34; Ж15; У50.

**Полдник:** Тыквенный воздушный пирог. К314; Б32; Ж7; У29.

**Ужин:** Куриная котлета в ПП кляре с сезонным овощным салатом. К317; Б38; Ж12; У11.

**Второй ужин:** Куриное филе на гриле с тушеными овощами. К144; Б23; Ж3; У7.

**КБЖУ:** 1850/170/48/153.

### **День 2.**

**Завтрак:** Овсяный блин с творогом и клубникой. К325; Б24; Ж8; У39.

**Второй завтрак:** Фреш салат с креветками и кальмаром. К206; Б20; Ж13; У4.

**Обед:** Куриный шашлычок с гречневой кашей и овощами. К579; Б39; Ж20; У69.

**Полдник:** Творожное пирожное «Картошка». К219; Б20; Ж6; У18.

**Ужин:** Индейка барбекю с овощами на гриле. К312; Б30; Ж12; У10.

**Второй ужин:** Запеченное бедро индейки с зеленым салатом. К199; Б25; Ж8; У5.

**КБЖУ:** 1840/158/67/145.

### **День 3.**

**Завтрак:** Овсяная каша с киноа и ягодами. К284; Б10; Ж6; У43.

**Второй завтрак:** Омлет с болгарским перцем и фасолью. К230; Б18; Ж13; У6.

**Обед:** Телиатели с курицей и грибами под сливочным соусом. К527; Б46; Ж19; У69.

**Полдник:** Фреш салат с паштетом из баклажан и брынзой. К228; Б21; Ж6; У19.

**Ужин:** Филе форели с сезонным салатом. К345; Б41; Ж14; У8.

**Второй ужин:** Индейка с овощным рагу. К220; Б21; Ж11; У9.

**КБЖУ:** 1834/157/69/154.

#### **День 4.**

**Завтрак:** Рулет из цельнозерновой муки с черносливом. К430; Б20; Ж11; У58.

**Второй завтрак:** Хлебцы с паштетом из куриной печени и свежими овощами. К235; Б18; Ж10; У15.

**Обед:** Куриные котлетки, фаршированные моцареллой, с перловой кашей и овощами. К418; Б40; У9; Б42.

**Полдник:** Чезкейк со смородиной. К258; Б20; Ж12; У16.

**Ужин:** Запеченное бедро индейки с луком и свежими овощами. К328; Б27; Ж19; У5.

**Второй ужин:** Куриное филе с тушеной капустой. К194; Б24; Ж3; У16.

**КБЖУ:** 1863/149/64/152.

#### **День 5.**

**Завтрак:** Овсяной пирог с вишнево-йогуртовым кремом. К397; Б18; Ж9; У55.

**Второй завтрак:** Творожные маффины со шпинатом и оливками. К230; Б23; Ж15; У7.

**Обед:** Запеченное куриное филе с киноа и соусом-сальса из зелени. К 455; Б50; Ж9; У46.

**Полдник:** ПП пицца. К210; Б24; Ж7; У13.

**Ужин:** Говяжьи фрикадельки с сыром и тушенными овощами. К309; Б39; Ж20; У10.

**Второй ужин:** Куриные котлеты с овощным салатом. К186; Б24; Ж7; У6.

**КБЖУ:** 1784/178/67/137.

#### **День 6.**

**Завтрак:** Гранола с лесными ягодами. К327; Б17; Ж11; У53.

**Второй завтрак:** Салат с авокадо, пекинской капустой и брынзой. К222; Б9; Ж12; У7.

**Обед:** Куриное филе в соевом соусе с булгуром по-восточному. К438; Б48; Ж7; У44.

**Полдник:** ПП шоколадный торт. К202; Б23; Ж7; У13.

**Ужин:** Запеченная горбуша со специями и фреш салат. К387; Б38; Ж19; У3.

**Второй ужин:** Салат с тунцом. К199; Б25; Ж9; У3.

**КБЖУ:** 1775/160/59/130.

## **День 7.**

**Завтрак:** Овсяные панкейки с фруктовым салатом. К306; Б14; Ж8; У44.

**Второй завтрак:** Белковый омлет с грибами и помидорами черри. К156; Б25; Ж4; У3.

**Обед:** Индейка карри с гречневой кашей. К546; Б39; Ж21; У42.

**Полдник:** Кабачковые оладьи с йогуртовым соусом и укропом. К290; Б24; Ж11; У22.

**Ужин:** Куриный шашлык с салатом «Амбасадор». К253; Б30; Ж9; У9.

**Второй ужин:** Котлета из индейки с овощами. К198; Б25; Ж7 У7.

**КБЖУ:** 1749/157/60/127.

## **День 8.**

**Завтрак:** Овсяно-творожный пирог с абрикосовым джемом. К382; Б21; Ж8; У60.

**Второй завтрак:** Солёные сырники с йогуртом и орехами. К244; Б28; Ж10; У8.

**Обед:** Спагетти с соусом «Болонезе» из индейки. К387; Б32; Ж4; У50.

**Полдник:** Вареные яйца, фаршированные тунцом. К156; Б25; Ж4; У3.

**Ужин:** Куриный рулетик, фаршированный инжиром и адыгейским сыром со свежими овощами. К382; Б39; Ж15; У7.

**Второй ужин:** Куриный весенний салат. К260; Б24; Ж16; У3.

**КБЖУ:** 1811/161/41/131.

## **День 9.**

**Завтрак:** Овсяная каша на кокосовом молоке с бананом и какао. К481; Б10; Ж19; У63.

**Второй завтрак:** Капустная запеканка. К204; Б18; Ж12; У10.

**Обед:** Куриное филе с соусом из тыквы и рисом с фасолью на гарнир. К396; Б40; Ж8; У41.

**Полдник:** Морковный рулет с творогом и клюквой. К243; Б17; Ж7; У23.

**Ужин:** Запеченная белая рыба с соусом из кабачков, брюссельской капустой и томатом. К280; Б32; Ж8; У16.

**Второй ужин:** Индейка на гриле с овощным салатом. К202; Б25; Ж7; У9.

**КБЖУ:** 1806/141/61/162.

## **День 10.**

**Завтрак:** ПП Самса с творогом, адыгейским сыром, яйцом и кунжутом. К417; Б28; Ж12; У45.

**Второй завтрак:** ПП цезарь с индейкой. К206; Б18; Ж10; У8.

**Обед:** Запеченные рыбные котлеты с нутом и овощами. К382; Б42; Ж10; У30.

**Полдник:** Флонярд с яблоками и корицей. К281; Б17; Ж12; У25.

**Ужин:** Куриное филе, запеченное с моцареллой и итальянскими травами, со свежими овощами. К346; Б39; Ж15; У6.

**Второй ужин:** Курочка с тушеными овощами. К250; Б24; Ж10; У16.

**КБЖУ:** 1882/168/69/130.

## **День 11.**

**Завтрак:** Овсяные маффины с корицей и ПП заварным кремом. К409; Б13; Ж10; У74.

**Второй завтрак:** Салат «Каприз» (отварная курица, болгарский перец, фасоль, морковь, кукуруза). К269; Б22; Ж12; У12.

**Обед:** ПП бургер с говяжьей котлетой и запеченными овощами. К481; Б35; Ж17; У44.

**Полдник:** Бананово-творожный торт. К261; Б19; Ж9; У24.

**Ужин:** Куриное бедрышко на гриле с запеченными овощами. К222; Б29; Ж9; У9.

**Второй ужин:** Медальоны из индейки с салатом из стручковой фасоли. К155; Б20; Ж6; У4.

**КБЖУ:** 1806/141/61/162.

## **День 12.**

**Завтрак:** Гречневая каша с орехами и сухофруктами. К457; Б13; Ж10; У74.

**Второй завтрак:** Фриттата с креветками и овощами. К297; Б23; Ж12; У22.

**Обед:** Куриное филе с семенами и запеченным бататом. К420; Б39; Ж12; У34.

**Полдник:** Сырники с черничным джемом. К191; Б25; Ж5; У9.

**Ужин:** Индейка в апельсиновом соусе со свежими овощами. К260; Б26; У12; Б9.

**Второй ужин:** Форель с брокколи и помидорами черри. К170; Б24; Ж6; У4.

**КБЖУ:** 1795/150/57/152.

## **День 13.**

**Завтрак:** Овсяный пирог с клюквой и йогуртом. К382; Б19; Ж9; У55.

**Второй завтрак:** Зеленый салат с тунцом. К223; Б21; Ж6; У9.

**Обед:** Курино-гречневые котлеты с салатом из брокколи. К417; Б42; Ж7; У47.

**Полдник:** Лимонный чизкейк. К253; Б18; Ж12; У3.

**Ужин:** Запеченная утка с овощами. К353; Б36; Ж20; У13.

**Второй ужин:** Куриной филе на гриле с запеченными овощами. К144; Б22; Ж4; У6.

**КБЖУ:** 1782/155/58/133.

## **День 14.**

**Завтрак:** Гранола с медом и орехами. К529; Б18, Ж22, У62.

**Второй завтрак:** Салат с яйцом и кедровыми орешками. К218; Б15; Ж13; У9.

**Обед:** Запеченное куриное филе с чечевицей. К391; Б47; Ж6; У35.

**Полдник:** Брускетти с хумусом «Курокада». К247; Б8; Ж10; У28.

**Ужин:** Медальоны по-грузински из индейки с фреш салатом. К261 ; Б30; Ж12; У7.

**Второй ужин:** Куриное бедро с грибами, кабачком и луком. К211; Б23; Ж11; У5.

**КБЖУ:** 1857/141/74/143.