

День 1

1. Овсяно-льняной кекс с клюквенным джемом.
КБЖУ: 226/15/7/25
 2. Омлет с овощами.
КБЖУ: 202/14/1/5
 3. Запеченная говядина с цельнозерновыми спагетти и шпинатно-томатным соусом.
КБЖУ: 353/25/11/46
 4. Запечённые брокколи с творогом в сливочном соусе.
КБЖУ: 256/17/14/4
 5. Куриный салат с йогуртовым соусом и травами.
КБЖУ: 163/25/5/14
- ИТОГО КБЖУ: 1200/96/47/80

День 2

1. Овсяные маффины с вишней и йогуртом.
КБЖУ: 294/13/7/41
 2. Зеленый салат с грибами, яйцом и зеленью.
КБЖУ: 168/12/10/7
 3. Куриные оладушки с рисом басмати.
КБЖУ: 337/30/6/40
 4. Творожная запеканка с горьким шоколадом.
КБЖУ: 167/19/6/9
 5. Запечённое филе индейки со стручковой фасолью и зеленью.
КБЖУ: 174/24/6/6
- ИТОГО КБЖУ: 1147/98/34/103

День 3

1. Овсяная каша на молоке с орехами и медом.
КБЖУ: 352/10/8/57
 2. ПП Маффины с брынзой и травами.
КБЖУ: 204/16/15/13
 3. Запеченная форель с цельнозерновой пастой и соусом Песто.
КБЖУ: 368/36/11/30
 4. Малиновый чизкейк.
КБЖУ: 176/15/17/12
 5. Люля кебаб из курицы с фреш-салатом (айсберг, маслинами, огурцы и оливки).
КБЖУ: 159/25/3/8
- ИТОГО КБЖУ: 1259/101/51/110

День 4

1. Овсяный пирог с цитрусовой цедрой и свежим апельсином.
КБЖУ: 236/11/6/33
 2. Кабачковый паштет с авокадо и вареным яйцом.
КБЖУ: 196/15/11/9
 3. Куриная котлета с бататом, красным картофелем и стручковой фасолью.
КБЖУ: 345/22/12/37
 4. ПП-тирамису.
КБЖУ: 147/12/3/17
 5. Шашлык из бедра индейки с тушеными овощами.
КБЖУ: 279/27/14/11
- ИТОГО КБЖУ: 1203/87/46/97

День 5

1. Гранола с семенами и ягодами.
КБЖУ: 252/11/8/30
 2. Яичница с сыром и огурцами.
КБЖУ: 236/17/17/3
 3. Маш с говяжьими фрикадельками и овощами
КБЖУ: 310/32/10/30
 4. Творожные шарики с Моцареллой, с томатным соусом и базиликом.
КБЖУ: 158/16/7/7
 5. Куриное филе на гриле с фреш-салатом.
КБЖУ: 169/25/4/8
- ИТОГО КБЖУ: 1143/103/47/78

День 6

1. Овсяные панкейки с абрикосовым джемом.
КБЖУ: 256/13/8/39
 2. Салат из свежих овощей с яйцом и соусом из авокадо.
КБЖУ: 168/15/8/8
 3. Треска запеченная под горчичной корочкой и рисом басмати.
КБЖУ: 273/20/4/38
 4. Яблочко –творожный пирог с грецкими орехами.
КБЖУ: 212/19/11/19
 5. Бедро индейки с луком, морковью и кабачками.
КБЖУ: 238/19/9/9
- ИТОГО КБЖУ: 1147/86/40/113

День 7

1. Овсяный пирог с персико-йогуртовым кремом.
КБЖУ: 283/12/7/41
2. Шпинатно-белковые блинчики с фетой и пряными травами.
КБЖУ: 267/21/9/26
3. Рагу из индейки с овсяной кашей.
КБЖУ: 372/24/13/38
4. Салат с яйцом и миксом свежих овощей.
КБЖУ: 140/9/8/8
5. Куриные гнезда с грибами и помидорами.
КБЖУ: 180/26/6/3

ИТОГО КБЖУ: 1242/92/43/116

2 неделя

День 8

1. Овсяная каша с запеченными яблоками с корицей.
КБЖУ: 215/12/4/32
2. Зеленый салат с пармезаном и яйцом.
КБЖУ: 189/14/3/8
3. Горбуша с луком в томатном соусе и булгуром.
КБЖУ: 403/30/11/45
4. ПП-печенье Орео.
КБЖУ: 200/9/6/9
5. Кабачок, фаршированный курицей, овощами и зеленью.
КБЖУ: 221/25/10/7

ИТОГО КБЖУ: 1154/90/35/101

День 9

1. Овсяно-льняные батончики с фруктами.
КБЖУ: 282/13/9/36
2. Омлет с морепродуктами.
КБЖУ: 185/18/11/2
3. Спагетти с курицей, грибами, луком и сливочным соусом.
КБЖУ: 352/30/8/36
4. Овощной салат с маринованной брынзой и оливковой пастой.
КБЖУ: 198/10/13/7
5. Куриный карман со шпинатом и салат из авокадо и яблок.
КБЖУ: 197/25/6/11

ИТОГО КБЖУ:

День 10

1. Овсянка с арахисом, финиками и кокосом.
КБЖУ: 302/11/8/47
2. Греческий салат.
КБЖУ: 186/12/12/7
3. Куриный шницель с овощами и домашним цельнозерновым хлебом
КБЖУ: 370/13/34/6
4. Воздушно- творожный пирог с грушей.
КБЖУ: 167/20/5/15
5. Форель запеченная с тушеными овощами.
КБЖУ: 253/34/8/8

ИТОГО КБЖУ: 197/17/11/4

День 11

1. Овсяный пирог с морковью и черным кунжутом.
КБЖУ: 252/11/8/30
2. Салат с авокадо, яйцом и трехцветной пастой.
КБЖУ: 211/11/11/17
3. Говяжья котлета с пюре из нута.
КБЖУ: 282/29/7/23
4. Сырники с клубничным джемом.
КБЖУ: 167/19/4/7
5. Куриный шашлык со свежими овощами.
КБЖУ: 240/23/9/8

ИТОГО КБЖУ: 1152/112/39/85

День 12

1. Овсяные блины с творогом, медом и семенами.
КБЖУ: 241/18/6/29
2. Тыквенный пирог с творогом и миндалем.
КБЖУ: 205/20/10/37
3. Гречневые котлеты с курицей, болгарским перцем и томатным соусом.
КБЖУ: 309/31/5/35
4. Фреш-салат с фасолью и адыгейским сыром.
КБЖУ: 230/147/10/18
5. Рыбное рагу с брокколи.
КБЖУ: 186/21/5/5

ИТОГО КБЖУ: 1171/104/36/124

День 13

1. Яблочный пирог с черникой и отрубями.
КБЖУ: 238/13/9/25
 2. Тост с паштетом из авокадо с овощами.
КБЖУ: 329/13/11/43
 3. Чечевица с тефтелями из курицы.
КБЖУ: 301/36/5/27
 4. Вишневый торт с рикоттой.
КБЖУ: 187/13/5/18
 5. Индейка с брусничным соусом и свежими овощами.
КБЖУ: 222/20/10/9
- ИТОГО КБЖУ: 1277/95/40/122

День 14

1. ПП-торт Прага с арахисовой пастой.
КБЖУ: 343/13/15/39
 2. Фреш салат с тунцом.
КБЖУ: 155/16/8/7
 3. Ризотто из трех видов риса с рубленным филе курицы и пармезаном.
КБЖУ: 384/24/13/40
 4. Персиково-йогуртовый мусс с семенами чиа.
КБЖУ: 132/9/3/21
 5. Бедро индейки с фреш салатом.
КБЖУ: 253/21/15/5
- ИТОГО КБЖУ: 1267/83/54/112