



Меню:

Эмма Стоун (пример)

Период: 28 дней

ПЛАН ПИТАНИЯ НА МЕСЯЦ

Приём пищи	Понедельник День 1	Вторник День 2	Среда День 3	Четверг День 4	Пятница День 5	Суббота День 6	Воскресенье День 7
Завтрак	Гречка отварная с орехами и с молочными продуктами Фисташки: 17г Молоко обезжиренное: 148г Гречка отварная: 133г	Гречка отварная с орехами и с молочными продуктами Гречка отварная: 126г Молоко безлактозное: 164г Грецкий орех: 12г	Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами Джем: 40г Творог 5%: 143г Пекан: 4г	Творог 5% со сладкими топпингами Сгущёнка: 50г Творог 5%: 120г	Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами Творог 5%: 143г Мёд: 32г Пекан: 4г	Творог 5% с молочными продуктами Йогурт 3%: 290г Творог 5%: 93г	Манная крупа отварная с орехами и с молочными продуктами Молоко обезжиренное: 150г Миндаль: 24г Манная крупа отварная: 140г
Перекус утром	Помело свежее с орехами Пекан: 9г Помело свежее: 155г	Лаваш бездрожжевой с икрой Лаваш бездрожжевой: 34г Печень трески (консервированная): 8г	Хлеб ржаной с икрой Икра минтая: 46г Хлеб ржаной: 31г	Тортилья с икрой Икра минтая: 49г Тортилья: 31г	Тортилья с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Листья салата свежие: 181г Тортилья: 13г Помидоры свежие: 117г Сыр Сулугуни: 27г	Слива запечённая с орехами Пекан: 8г Слива запечённая: 129г	Протеиновое печенье с орехами Миндаль: 4г Протеиновое печенье: 32г
Обед	Перловка отварная с птицей и с маслом Масло льняное: 4г Фарш из индейки тушёный: 109г Перловка отварная: 234г	Нут отварной с птицей и с маслом Масло оливковое: 4г Фарш из индейки обжаренный: 72г Нут отварной: 137г	Маш отварной с белой рыбой и с маслом Маш отварной: 202г Камбала варёная: 93г Масло льняное: 10г	Фунчоза варёная с птицей и с маслом Голень индейки варёная: 124г Масло оливковое: 4г Фунчоза варёная: 114г	Картофель запечённый с белой рыбой и с маслом Речной окунь жареный: 142г Масло льняное: 4г Картофель запечённый: 171г	Маш отварной с белой рыбой и с маслом Масло виноградное: 3г Маш отварной: 202г Осетрина варёная: 88г	Картофель запечённый с морепродуктами и с маслом Масло льняное: 9г Кальмары запечённые: 128г Картофель запечённый: 166г
Перекус днём	Варёное целое яйцо Варёное целое яйцо: 88г	Хлеб ржаной с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Хлеб ржаной: 17г Листья салата свежие: 116г Помидоры свежие: 48г Рикotta: 59г	Хлеб цельнозерновой с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Помидоры свежие: 60г Хлеб цельнозерновой: 21г Сыр Сулугуни: 30г Листья салата свежие: 142г	Батончик из сухофруктов с орехами Арахис: 11г Батончик из сухофруктов: 22г	Смородина красная с орехами Смородина красная: 146г Кедровые орехи: 9г	Протеиновый батончик с орехами Кокос: 1г Протеиновый батончик: 31г	Кефир 2,5% Кефир 2,5%: 401г
Ужин	Путассу жареная с овощами и с маслом Помидоры свежие: 107г Лук репчатый свежий: 220г Огурцы свежие: 98г Перец сладкий свежий: 162г Путассу жареная: 152г Масло авокадо: 2г	Муксун запечённый с овощами и с маслом Масло подсолнечное: 3г Помидоры свежие: 228г Муксун запечённый: 117г Огурцы свежие: 211г Перец сладкий свежий: 349г	Фарш из индейки тушёный с овощами и с маслом Перец сладкий свежий: 166г Помидоры свежие: 109г Масло оливковое: 3г Лук репчатый свежий: 226г Огурцы свежие: 100г Фарш из индейки тушёный: 103г	Гребешки варёные с овощами и с маслом Гребешки варёные: 131г Масло авокадо: 10г Огурцы свежие: 192г Помидоры свежие: 207г Перец сладкий свежий: 319г	Палтус запечённый с овощами и с маслом Лук репчатый свежий: 235г Помидоры свежие: 114г Масло оливковое: 7г Помидоры свежие: 118г Огурцы свежие: 104г Перец сладкий свежий: 173г	Лимонелла жареная с овощами и с маслом Лимонелла жареная: 163г Перец сладкий свежий: 160г Помидоры свежие: 106г Огурцы свежие: 97г Лук репчатый свежий: 219г Масло авокадо: 2г	Дорадо запечённая с овощами и с маслом Масло оливковое: 9г Дорадо запечённая: 121г Перец сладкий свежий: 173г Лук репчатый свежий: 235г Помидоры свежие: 114г Огурцы свежие: 104г
Перекус вечером	Йогурт 3% с орехами Фисташки: 0г Йогурт 3%: 192г	Помело свежее с орехами Помело свежее: 133г Миндаль: 16г	Белок яйца варёный с орехами Миндаль: 10г Белок яйца варёный: 88г	Черешня свежая с орехами Миндаль: 15г Черешня свежая: 106г	Кефир 1% с орехами Бразильский орех: 3г Кефир 1%: 366г	Кефир 2,5% с орехами Арахис: 1г Кефир 2,5%: 200г	Хлеб ржаной с зеленью и с молочными продуктами Хлеб ржаной: 20г Листья салата свежие: 188г Брынза: 42г

Приём пищи	Понедельник День 8	Вторник День 9	Среда День 10	Четверг День 11	Пятница День 12	Суббота День 13	Воскресенье День 14
Завтрак	Гречка отварная с орехами и с молочными продуктами Гречка отварная: 126г Грецкий орех: 12г Молоко безлактозное: 164г	Пшённая крупа отварная с орехами и с молочными продуктами Пшённая крупа отварная: 114г Молоко 2,5%: 165г Макадамия: 8г	Гречка отварная с орехами и с молочными продуктами Масло сливочное: 1г Гречка отварная: 126г Молоко безлактозное: 168г Кокос: 12г	Овсяные хлопья варёные с орехами и с молочными продуктами Пекан: 7г Молоко 2,5%: 167г Овсяные хлопья варёные: 146г	Пшённая крупа отварная с орехами и с молочными продуктами Пшённая крупа отварная: 110г Масло сливочное: 0г Молоко обезжиренное: 149г Кешью: 19г	Манная крупа отварная с орехами и с молочными продуктами Манная крупа отварная: 137г Кокос: 18г Молоко 2,5%: 169г	Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами Мёд: 31г Фундук: 5г Творог 5%: 141г
Перекус утром	Мандарин свежий с орехами Мандарин свежий: 112г Макадамия: 8г	Протеиновый батончик с орехами Грецкий орех: 1г Протеиновый батончик: 30г	Варёное целое яйцо Варёное целое яйцо: 88г	Хлебцы с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Моцарелла: 30г Хлебцы: 12г Помидоры свежие: 98г Листья салата свежие: 69г	Йогурт 3% Йогурт 3%: 200г	Кефир 1% с орехами Миндаль: 4г Кефир 1%: 351г	Протеиновый батончик с орехами Грецкий орех: 1г Протеиновый батончик: 30г
Обед	Чечевица отварная с белой рыбой и с маслом Масло льняное: 7г Навага жареная: 79г Чечевица отварная: 190г	Чечевица отварная с красной рыбой и с маслом Масло авокадо: 5г Чечвица отварная: 193г Горбуша жареная: 56г	Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом Масло подсолнечное: 5г Пшеничная лапша варёная: 159г Амур запечённый: 124г	Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом Пшеничная лапша варёная: 159г Пангасиус запечённый: 145г Масло льняное: 5г	Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом Масло льняное: 7г Тунец запечённый: 90г Пшеничная лапша варёная: 160г	Рис белый отварной с белой рыбой и с маслом Масло льняное: 1г Рис белый отварной: 125г Лимонелла жареная: 183г	Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом Сибас жареный: 132г Пшеничная лапша варёная: 151г Масло льняное: 1г
Перекус днём	Печенье затяжное с орехами Фундук: 5г Печенье затяжное: 22г	Персик запечённый с орехами Фисташки: 18г Персик запечённый: 90г	Грейпфрут свежий с орехами Макадамия: 8г Грейпфрут свежий: 185г	Дыня свежая с орехами Дыня свежая: 136г Фисташки: 18г	Клубника с орехами Клубника: 184г Фундук: 11г	Хлеб цельнозерновой с зеленью и с молочными продуктами Сыр творожный: 29г Листья салата свежие: 333г Хлеб цельнозерновой: 14г	Вафли с фруктовой начинкой с орехами Кешью: 10г Вафли с фруктовой начинкой: 16г
Ужин	Мидии запечённые с овощами и с маслом Мидии запечённые: 151г Лук репчатый свежий: 197г Перец сладкий свежий: 145г Масло авокадо: 7г Помидоры свежие: 95г Огурцы свежие: 87г	Сибас жареный с овощами и с маслом Помидоры свежие: 107г Перец сладкий свежий: 163г Масло виноградное: 1г Лук репчатый свежий: 222г Сибас жареный: 134г Огурцы свежие: 99г	Кета запечённая с овощами и с маслом Перец сладкий свежий: 350г Огурцы свежие: 211г Кета запечённая: 101г Помидоры свежие: 228г Масло виноградное: 5г	Зубатка синяя запечённая с овощами и с маслом Перец сладкий свежий: 347г Огурцы свежие: 210г Помидоры свежие: 228г Масло авокадо: 2г Зубатка синяя запечённая: 148г	Речной окунь жареный с овощами и с маслом Масло виноградное: 3г Речной окунь жареный: 129г Перец сладкий свежий: 331г Помидоры свежие: 216г Огурцы свежие: 199г	Нерка варёная с овощами и с маслом Лук репчатый свежий: 239г Огурцы свежие: 106г Перец сладкий свежий: 315г Помидоры свежие: 115г Масло виноградное: 3г Нерка варёная: 106г Перец сладкий свежий: 175г	Голень индейки тушёная с овощами Брокколи запечённая: 710г Голень индейки тушёная: 31г
Перекус вечером	Лаваш бездрожжевой с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Листья салата свежие: 117г Сыр Сулугуни: 31г Помидоры свежие: 29г Лаваш бездрожжевой: 23г	Тортилья с икрой Печень трески (консервированная): 6г Тортилья: 35г	Киви свежее с орехами Миндаль: 15г Киви свежее: 88г	Протеиновые панкейки с орехами Протеиновые панкейки: 32г Фундук: 3г	Тортилья с икрой Икра щуки: 36г Тортилья: 33г	Кефир 1% с орехами Кефир 1%: 342г Кешью: 5г	Черешня свежая с орехами Черешня свежая: 109г Арахис: 16г

Приём пищи	Понедельник День 15	Вторник День 16	Среда День 17	Четверг День 18	Пятница День 19	Суббота День 20	Воскресенье День 21
Завтрак	Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами Варенье: 37г Фисташки: 7г Творог 5%: 137г	Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами Творог 5%: 143г Джем: 38г Кокос: 9г	Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами Джем: 40г Творог 5%: 142г Кедровые орехи: 5г	Овсяные хлопья варёные с орехами и с молочными продуктами Овсяные хлопья варёные: 139г Молоко обезжиренное: 164г Бразильский орех: 14г	Творог 5% со сладкими топпингами Творог 5%: 120г Сгущёнка: 50г	Творог 5% со сладкими топпингами Сгущёнка: 50г Творог 5%: 120г	Творог 5% с молочными продуктами Творог 5%: 93г Йогурт 3%: 291г
Перекус утром	Кефир 1% с орехами Грецкий орех: 3г Кефир 1%: 365г	Хлеб без глютена с икрой Икра красная: 35г Хлеб без глютена: 27г	Печенье затяжное с орехами Печенье затяжное: 22г Пекан: 4г	Малина с орехами Фундук: 10г Малина: 121г	Кефир 2,5% с орехами Миндаль: 1г Кефир 2,5%: 200г	Лаваш бездрожжевой с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Лаваш бездрожжевой: 23г Листья салата свежие: 117г Помидоры свежие: 29г Сыр Сулугуни: 31г	Листья салата свежие с овощами и с молочными продуктами Листья салата свежие: 322г Сыр творожный: 28г Помидоры свежие: 176г
Обед	Гречневая лапша варёная с белой рыбой и с маслом Масло льняное: 10г Навага запечённая: 128г Гречневая лапша варёная: 166г	Рисовая лапша варёная с птицей и с маслом Бедро индейки запечённое: 118г Рисовая лапша варёная: 153г Масло подсолнечное: 1г	Гречневая лапша варёная с белой рыбой и с маслом Хек жареный: 141г Гречневая лапша варёная: 157г Масло авокадо: 2г	Батат варёный с птицей и с маслом Бедро индейки отварное: 116г Масло виноградное: 3г Батат варёный: 254г	Перловка отварная с морепродуктами и с маслом Перловка отварная: 248г Крабы варёные: 131г Масло авокадо: 10г	Чечевица отварная с белой рыбой и с маслом Масло льняное: 4г Пангасиус жареный: 89г Чечевица отварная: 189г	Гречневая лапша варёная с мясом и с маслом Гречневая лапша варёная: 169г Масло подсолнечное: 10г Оленина варёная: 70г
Перекус днём	Ряженка 4% Ряженка 4%: 200г	Хлеб пшеничный с зеленью и с молочными продуктами Хлеб пшеничный: 24г Листья салата свежие: 143г Сыр обычный: 24г	Батончик из сухофруктов с орехами Фисташки: 12г Батончик из сухофруктов: 20г	Вишня с орехами Вишня: 128г Кокос: 17г	Белок яйца варёный с орехами Макадамия: 7г Белок яйца варёный: 89г	Кефир 2,5% с орехами Фисташки: 1г Кефир 2,5%: 200г	Хлеб ржаной с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Сыр творожный: 28г Листья салата свежие: 286г Хлеб ржаной: 8г Помидоры свежие: 103г
Ужин	Лососина тушеная с овощами Морковь тушеная: 132г Кабачок запечённый: 127г Лук репчатый жареный: 80г Лососина тушеная: 82г Перец сладкий запечённый: 139г	Дори жареная с овощами и с маслом Дори жареная: 156г Перец сладкий свежий: 326г Огурцы свежие: 197г Помидоры свежие: 213г Масло оливковое: 0г	Пикша варёная с овощами и с маслом Масло подсолнечное: 10г Пикша варёная: 126г Перец сладкий свежий: 354г Огурцы свежие: 214г Помидоры свежие: 232г	Мойва варёная с овощами Огурцы свежие: 214г Мойва варёная: 157г Помидоры свежие: 233г Перец сладкий свежий: 354г	Куриная голень отварная с овощами и с маслом Огурцы свежие: 214г Куриная голень отварная: 88г Помидоры свежие: 231г Масло подсолнечное: 4г Перец сладкий свежий: 355г	Кальмары варёные с овощами Лук репчатый жареный: 79г Перец сладкий запечённый: 137г Кальмары варёные: 121г Кабачок запечённый: 126г Морковь тушеная: 130г	Пеленгас жареный с овощами Пеленгас жареный: 130г Огурцы свежие: 99г Помидоры свежие: 107г Перец сладкий свежий: 164г Лук репчатый свежий: 223г
Перекус вечером	Хлеб без глютена с зеленью и с молочными продуктами Листья салата свежие: 229г Сыр обычный: 26г Хлеб без глютена: 17г	Хлеб без глютена с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Хлеб без глютена: 7г Сыр Сулугуни: 29г Помидоры свежие: 155г Листья салата свежие: 203г	Батончик из сухофруктов с орехами Батончик из сухофруктов: 23г Пекан: 7г	Лаваш бездрожжевой с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Лаваш бездрожжевой: 23г Помидоры свежие: 29г Листья салата свежие: 117г Сыр Сулугуни: 31г	Тортilla с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Фета: 30г Тортilla: 5г Листья салата свежие: 245г Помидоры свежие: 147г	Белок яйца варёный с орехами Белок яйца варёный: 89г Кедровые орехи: 7г	Абрикос свежий с орехами Фисташки: 17г Абрикос свежий: 103г

Приём пищи	Понедельник День 22	Вторник День 23	Среда День 24	Четверг День 25	Пятница День 26	Суббота День 27	Воскресенье День 28
Завтрак	Овсяные хлопья варёные с орехами и с молочными продуктами Овсяные хлопья варёные: 127г Арахис: 24г Молоко обезжиренное: 155г	Манная крупа отварная с орехами и с молочными продуктами Молоко безлактозное: 157г Манная крупа отварная: 130г Арахис: 24г	Творог 5% со сладкими топпингами Сгущёнка: 50г Творог 5%: 120г	Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами Варенье: 39г Грецкий орех: 5г Творог 5%: 141г	Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами Джем: 39г Миндаль: 6г Творог 5%: 138г	Творог 5% с молочными продуктами Творог 5%: 98г Йогурт 3%: 305г	Творог 5% со сладкими топпингами Сгущёнка: 50г Творог 5%: 120г
Перекус утром	Хлеб цельнозерновой с зеленью и с молочными продуктами Листья салата свежие: 333г Сыр творожный: 29г Хлеб цельнозерновой: 14г	Хлеб пшеничный с икрой Печень трески (консервированная): 7г Хлеб пшеничный: 34г	Тортилья с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Фета: 30г Помидоры свежие: 147г Листья салата свежие: 245г Тортилья: 5г	Абрикос запечённый с орехами Абрикос запечённый: 120г Пекан: 8г	Протеиновый батончик с орехами Кедровые орехи: 1г Протеиновый батончик: 30г	Хлеб ржаной с зеленью и с молочными продуктами Сыр творожный: 28г Листья салата свежие: 295г Хлеб ржаной: 16г	Кефир 1% с орехами Кефир 1%: 362г Фундук: 3г
Обед	Батат варёный с белой рыбой и с маслом Масло виноградное: 6г Батат варёный: 254г Корошка варёная: 170г	Ячменная крупа отварная с мясом и с маслом Ячменная крупа отварная: 171г Масло виноградное: 9г Оленина тушёная: 83г	Гречневая лапша варёная с мясом и с маслом Конина тушёная: 79г Масло оливковое: 7г Гречневая лапша варёная: 163г	Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом Пшеничная лапша варёная: 151г Масло виноградное: 2г Карась жареный: 139г	Маш отварной с птицей и с маслом Масло виноградное: 6г Голень индейки тушёная: 73г Маш отварной: 196г	Гречневая лапша варёная с красной рыбой и с маслом Кижуч запечённый: 91г Гречневая лапша варёная: 166г Масло оливковое: 6г	Батат варёный с красной рыбой и с маслом Батат варёный: 254г Горбуша варёная: 113г Масло подсолнечное: 4г
Перекус днём	Зефир с орехами Фундук: 9г Зефир: 18г	Хлеб ржаной с зеленью, с овощами и с молочными продуктами Листья салата свежие: 286г Помидоры свежие: 103г Хлеб ржаной: 8г Сыр творожный: 28г	Абрикос запечённый с орехами Макадамия: 8г Абрикос запечённый: 121г	Батончик из сухофруктов с орехами Батончик из сухофруктов: 23г Кедровые орехи: 7г	Черника с орехами Черника: 103г Макадамия: 8г	Протеиновый батончик с орехами Протеиновый батончик: 30г Миндаль: 1г	Печенье овсяное с орехами Кешью: 2г Печенье овсяное: 21г
Ужин	Дорадо жареная с овощами и с маслом Перец сладкий свежий: 163г Дорадо жареная: 134г Огурцы свежие: 99г Помидоры свежие: 107г Масло виноградное: 2г Лук репчатый свежий: 222г	Гребешки запечённые с овощами Гребешки запечённые: 140г Кабачок запечённый: 143г Перец сладкий запечённый: 198г Морковь тушёная: 184г	Пелядь варёная с овощами и с маслом Масло льняное: 4г Помидоры свежие: 115г Лук репчатый свежий: 239г Пелядь варёная: 114г Огурцы свежие: 106г Перец сладкий свежий: 175г	Морской окунь жареный с овощами Перец сладкий свежий: 331г Помидоры свежие: 215г Морской окунь жареный: 133г Огурцы свежие: 199г	Муксун варёный с овощами и с маслом Перец сладкий свежий: 354г Помидоры свежие: 232г Масло авокадо: 4г Муксун варёный: 116г Огурцы свежие: 214г	Кижуч запечённый с овощами и с маслом Кижуч запечённый: 97г Перец сладкий свежий: 173г Помидоры свежие: 113г Масло оливковое: 5г Огурцы свежие: 105г Лук репчатый свежий: 236г	Щука жареная с овощами и с маслом Масло виноградное: 3г Щука жареная: 134г Лук репчатый свежий: 222г Помидоры свежие: 107г Перец сладкий свежий: 163г Огурцы свежие: 99г
Перекус вечером	Зефир с орехами Зефир: 16г Кешью: 11г	Хлеб пшеничный с икрой Хлеб пшеничный: 34г Печень трески (консервированная): 7г	Хлебцы с зеленью и с молочными продуктами Хлебцы: 17г Сыр обычный: 26г Листья салата свежие: 122г	Хлеб без глютена с зеленью и с молочными продуктами Сыр обычный: 26г Листья салата свежие: 229г Хлеб без глютена: 17г	Ягоды с орехами Бразильский орех: 10г Ягоды: 121г	Протеиновый батончик с орехами Кешью: 1г Протеиновый батончик: 30г	Вафли с фруктовой начинкой с орехами Вафли с фруктовой начинкой: 19г Пекан: 7г