

The background image is a soft-focus photograph of a kitchen. In the foreground, a white ceramic bowl is filled with fresh vegetables, including artichokes, asparagus, and leafy greens. To the right of the bowl, a clear glass pitcher sits on the counter, next to a wooden cutting board with a sliced lemon. A white cloth is draped over the edge of the counter. In the background, a white shelf holds several stacked bowls and two small cups. Potted plants with green foliage are visible on the left and right sides of the frame. The overall lighting is bright and natural, creating a clean and fresh atmosphere.

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

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

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