



Меню:

Эмма Стоун (пример)

Период: 28 дней

ВАШИ ПОКАЗАТЕЛИ

Вес	55.0 кг
Рост	168 см
Возраст	37 лет
Пол	Женский

ПАРАМЕТРЫ ПЛАНА

ID шаблона	42f5922b-8fc8-4875-84e2-ee43d067a16f
Уровень активности	Низкая активность
Цель	Умеренное снижение веса
Тип диеты	Рекомендуемое
Режим питания	Все перекусы
Частота готовки	Каждый день
BMR	1254 ккал
TDEE	1552 ккал

СУТОЧНЫЕ МАКРОНУТРИЕНТЫ

Калории	1552 ккал
Белки	116.4 г
Жиры	51.7 г
Углеводы	155.2 г

Завтрак

Гречка отварная с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Фисташки	17	3.6	7.7	4.9	103
Молоко обезжиренное	148	4.2	0.7	7.3	52
Гречка отварная	133	4.3	2.7	25.4	143
ИТОГО	–	12.0	11.1	37.6	299

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Помело свежее с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Пекан	9	0.8	6.2	1.2	64
Помело свежее	155	1.2	0.1	14.9	65
ИТОГО	–	2.0	6.3	16.1	129

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Перловка отварная с птицей и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло льняное	4	0.0	3.5	0.0	32
Фарш из индейки тушёный	109	23.9	8.7	2.2	183
Перловка отварная	234	5.1	0.7	36.5	173
ИТОГО	–	29.1	12.9	38.7	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Варёное целое яйцо

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Варёное целое яйцо	88	6.2	5.3	0.6	75
ИТОГО	–	6.2	5.3	0.6	75

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Путассу жареная с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Помидоры свежие	107	0.9	0.2	4.2	22
Лук репчатый свежий	220	3.1	0.4	18.0	88
Огурцы свежие	98	0.7	0.1	3.5	18
Перец сладкий свежий	162	1.6	0.5	9.7	50
Путассу жареная	152	22.8	9.9	3.0	192
Масло авокадо	2	0.0	1.8	0.0	16
ИТОГО	–	29.0	12.9	38.5	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Йогурт 3% с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Фисташки	0	0.0	0.0	0.0	0
Йогурт 3%	192	5.8	5.8	18.8	150
ИТОГО	—	5.8	5.8	18.8	150

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 1 · ДЕНЬ 2 – ВТОРНИК

Завтрак

Гречка отварная с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Гречка отварная	126	4.0	2.5	24.1	135
Молоко безлактозное	164	5.4	2.5	7.7	75
Грецкий орех	12	1.8	7.7	1.6	83
ИТОГО	—	11.2	12.7	33.4	293

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Лаваш бездрожжевой с икрой

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Лаваш бездрожжевой	34	2.6	0.2	16.8	79
Печень трески (консервированная)	8	0.3	5.5	0.0	51
ИТОГО	—	2.9	5.7	16.8	130

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Нут отварной с птицей и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло оливковое	4	0.0	4.0	0.0	36
Фарш из индейки обжаренный	72	17.2	5.4	1.1	121
Нут отварной	137	12.2	3.6	37.5	231
ИТОГО	—	29.4	12.9	38.6	388

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Хлеб ржаной с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Хлеб ржаной	17	1.5	0.6	8.3	44
Листья салата свежие	116	1.2	0.2	3.1	19
Помидоры свежие	48	0.4	0.1	1.9	10
Рикотта	59	6.7	6.2	2.4	92
ИТОГО	—	9.8	7.0	15.7	165

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Муксун запечённый с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло подсолнечное	3	0.0	3.0	0.0	27
Помидоры свежие	228	2.0	0.5	8.9	48
Муксун запечённый	117	22.2	8.2	0.6	165
Огурцы свежие	211	1.4	0.2	7.6	38
Перец сладкий свежий	349	3.5	1.0	21.1	107
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.2	385

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Помело свежее с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Помело свежее	133	1.0	0.1	12.8	56
Миндаль	16	3.4	8.0	3.1	98
ИТОГО	—	4.4	8.1	15.9	154

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 1 · ДЕНЬ 3 – СРЕДА

Завтрак

Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Джем	40	0.2	0.0	26.1	106
Творог 5%	143	22.8	7.2	4.3	173
Пекан	4	0.4	3.1	0.6	32
ИТОГО	—	23.4	10.3	31.0	311

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Хлеб ржаной с икрой

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Икра минтая	46	9.0	2.8	0.8	64
Хлеб ржаной	31	2.6	1.0	14.9	79
ИТОГО	—	11.6	3.8	15.6	144

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Маш отварной с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Маш отварной	202	14.1	0.8	38.7	219
Камбала варёная	93	14.9	2.3	0.0	81
Масло льняное	10	0.0	9.8	0.0	88
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.7	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Хлеб цельнозерновой с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Помидоры свежие	60	0.5	0.1	2.4	13
Хлеб цельнозерновой	21	1.2	0.2	9.5	45
Сыр Сулугуни	30	6.2	6.7	0.1	85
Листья салата свежие	142	1.5	0.2	3.8	23
ИТОГО	—	9.4	7.2	15.8	166

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Фарш из индейки тушёный с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Перец сладкий свежий	166	1.6	0.5	10.0	51
Помидоры свежие	109	1.0	0.2	4.3	23
Масло оливковое	3	0.0	3.4	0.0	31
Лук репчатый свежий	226	3.2	0.5	18.5	91
Огурцы свежие	100	0.7	0.1	3.6	18
Фарш из индейки тушёный	103	22.6	8.2	2.1	173
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.5	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Белок яйца варёный с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Миндаль	10	2.1	4.9	1.9	60
Белок яйца варёный	88	9.7	0.2	0.6	43
ИТОГО	—	11.8	5.1	2.5	103

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 1 · ДЕНЬ 4 – ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Творог 5% со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Сгущёнка	50	4.0	4.4	27.4	165
Творог 5%	120	19.2	6.0	3.6	146
ИТОГО	—	23.2	10.4	31.0	311

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Тортилья с икрой

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Икра минтая	49	9.6	3.0	0.8	69
Тортилья	31	2.1	1.6	14.7	82
ИТОГО	—	11.8	4.6	15.6	151

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Фунчоза варёная с птицей и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Голень индейки варёная	124	28.4	8.7	0.0	192
Масло оливковое	4	0.0	3.7	0.0	33
Фунчоза варёная	114	0.8	0.6	38.8	164
ИТОГО	—	29.2	12.9	38.8	388

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Батончик из сухофруктов с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Арахис	11	2.7	5.2	1.7	64
Батончик из сухофруктов	22	0.9	0.1	15.8	67
ИТОГО	—	3.6	5.3	17.5	132

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Гребешки варёные с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Гребешки варёные	131	22.8	1.0	3.9	116
Масло авокадо	10	0.0	10.3	0.0	93
Огурцы свежие	192	1.3	0.2	7.0	35
Помидоры свежие	207	1.8	0.4	8.1	44
Перец сладкий свежий	319	3.2	1.0	19.3	98
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.3	386

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Черешня свежая с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Миндаль	15	3.3	7.8	3.0	95
Черешня свежая	106	1.1	0.3	12.9	59
ИТОГО	—	4.3	8.1	16.0	154

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 1 · ДЕНЬ 5 – ПЯТНИЦА

Завтрак

Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Творог 5%	143	22.9	7.2	4.3	174
Мёд	32	0.1	0.0	26.1	105
Пекан	4	0.4	3.1	0.6	32
ИТОГО	—	23.4	10.3	31.0	311

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Тортилья с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Листья салата свежие	181	1.9	0.2	4.9	29
Тортилья	13	0.9	0.7	6.1	34
Помидоры свежие	117	1.0	0.2	4.6	25
Сыр Сулугуни	27	5.6	6.1	0.1	77
ИТОГО	—	9.4	7.2	15.6	165

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Картофель запечённый с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Речной окунь жареный	142	24.8	9.2	2.8	193
Масло льняное	4	0.0	3.5	0.0	32
Картофель запечённый	171	4.3	0.2	36.2	163
ИТОГО	—	29.1	12.9	39.0	389

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Смородина красная с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Смородина красная	146	1.3	0.8	14.9	72
Кедровые орехи	9	1.2	6.0	1.2	64
ИТОГО	—	2.5	6.9	16.1	136

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Палтус запечённый с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Лук репчатый свежий	235	3.3	0.5	19.3	95
Помидоры свежие	114	1.0	0.2	4.5	24
Масло оливковое	7	0.0	6.9	0.0	62
Палтус запечённый	118	22.3	4.7	0.6	134
Огурцы свежие	104	0.7	0.1	3.8	19
Перец сладкий свежий	173	1.7	0.5	10.4	53
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.5	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Кефир 1% с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Бразильский орех	3	0.4	1.8	0.3	19
Кефир 1%	366	10.5	3.6	14.7	133
ИТОГО	—	10.9	5.4	15.1	153

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 1 · ДЕНЬ 6 – СУББОТА

Завтрак

Творог 5% с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Йогурт 3%	290	8.7	8.7	28.5	227
Творог 5%	93	14.9	4.7	2.8	112
ИТОГО	—	23.6	13.4	31.3	340

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Слива запечённая с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Пекан	8	0.8	6.1	1.2	63
Слива запечённая	129	0.9	0.3	14.8	65
ИТОГО	—	1.7	6.3	16.0	128

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Маш отварной с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло виноградное	3	0.0	3.3	0.0	30
Маш отварной	202	14.1	0.8	38.7	219
Осетрина варёная	88	14.9	8.8	0.0	139
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.7	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Протеиновый батончик с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кокос	1	0.0	0.3	0.1	3
Протеиновый батончик	31	7.7	4.9	2.6	85
ИТОГО	—	7.7	5.2	2.7	89

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Лимонелла жареная с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Лимонелла жареная	163	22.8	9.8	3.3	192
Перец сладкий свежий	160	1.6	0.5	9.7	49
Помидоры свежие	106	0.9	0.2	4.2	22
Огурцы свежие	97	0.7	0.1	3.5	18
Лук репчатый свежий	219	3.1	0.4	17.9	88
Масло авокадо	2	0.0	1.9	0.0	17
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.5	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Кефир 2,5% с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Арахис	1	0.1	0.3	0.1	3
Кефир 2,5%	200	5.7	5.0	8.0	100
ИТОГО	—	5.8	5.3	8.1	104

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 1 · ДЕНЬ 7 – ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Манная крупа отварная с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Молоко обезжиренное	150	4.2	0.8	7.4	53
Миндаль	24	5.0	11.9	4.6	146
Манная крупа отварная	140	3.5	0.3	23.5	111
ИТОГО	—	12.7	12.9	35.5	309

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Протеиновое печенье с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Миндаль	4	0.7	1.8	0.7	22
Протеиновое печенье	32	8.1	3.4	4.2	80
ИТОГО	—	8.9	5.2	4.9	102

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Картофель запечённый с морепродуктами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло льняное	9	0.0	8.9	0.0	80
Кальмары запечённые	128	25.0	3.8	3.8	150
Картофель запечённый	166	4.1	0.2	35.1	159
ИТОГО	—	29.2	12.9	39.0	389

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Кефир 2,5%

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кефир 2,5%	401	11.4	10.1	16.1	201
ИТОГО	—	11.4	10.1	16.1	201

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Дорадо запечённая с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло оливковое	9	0.0	8.6	0.0	77
Дорадо запечённая	121	22.3	3.0	0.6	119
Перец сладкий свежий	173	1.7	0.5	10.4	53
Лук репчатый свежий	235	3.3	0.5	19.3	94

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Помидоры свежие	114	1.0	0.2	4.5	24
Огурцы свежие	104	0.7	0.1	3.8	19
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.5	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Хлеб ржаной с зеленью и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Хлеб ржаной	20	1.7	0.7	9.8	52
Листья салата свежие	188	2.0	0.2	5.0	30
Брынза	42	4.9	6.5	1.1	82
ИТОГО	—	8.6	7.4	15.9	164

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Завтрак

Гречка отварная с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Гречка отварная	126	4.0	2.5	24.1	135
Грецкий орех	12	1.8	7.7	1.6	83
Молоко безлактозное	164	5.4	2.5	7.7	75
ИТОГО	–	11.2	12.7	33.4	293

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Мандарин свежий с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Мандарин свежий	112	0.9	0.3	15.0	67
Макадамия	8	0.6	5.8	1.1	59
ИТОГО	–	1.5	6.1	16.0	125

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Чечевица отварная с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло льняное	7	0.0	7.0	0.0	63
Навага жареная	79	11.9	5.2	1.6	101
Чечевица отварная	190	17.1	0.8	37.1	224
ИТОГО	–	29.1	12.9	38.7	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Печенье затяжное с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Фундук	5	0.7	2.8	0.8	31
Печенье затяжное	22	1.9	2.4	15.7	93
ИТОГО	–	2.6	5.2	16.5	124

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Мидии запечённые с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Мидии запечённые	151	23.5	4.5	6.8	162
Лук репчатый свежий	197	2.8	0.4	16.1	79
Перец сладкий свежий	145	1.4	0.4	8.7	45
Масло авокадо	7	0.0	7.3	0.0	65
Помидоры свежие	95	0.8	0.2	3.7	20
Огурцы свежие	87	0.6	0.1	3.2	16
ИТОГО	–	29.1	12.9	38.6	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Лаваш бездрожжевой с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Листья салата свежие	117	1.2	0.2	3.1	19
Сыр Сулугуни	31	6.3	6.8	0.1	86
Помидоры свежие	29	0.3	0.1	1.2	6
Лаваш бездрожжевой	23	1.8	0.1	11.5	54
ИТОГО	—	9.5	7.1	15.8	165

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 2 · ДЕНЬ 9 – ВТОРНИК

Завтрак

Пшённая крупа отварная с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Пшённая крупа отварная	114	3.1	0.9	24.4	118
Молоко 2,5%	165	5.0	4.1	7.8	88
Макадамия	8	0.7	6.4	1.2	65
ИТОГО	—	8.7	11.4	33.4	271

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Протеиновый батончик с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Грецкий орех	1	0.1	0.3	0.1	4
Протеиновый батончик	30	7.6	4.8	2.6	84
ИТОГО	—	7.7	5.2	2.6	88

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Чечевица отварная с красной рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло авокадо	5	0.0	5.2	0.0	47
Чечевица отварная	193	17.3	0.8	37.6	227
Горбуша жареная	56	11.7	7.0	1.1	114
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.7	388

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Персик запечённый с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Фисташки	18	3.8	8.1	5.1	108
Персик запечённый	90	0.7	0.2	10.8	48
ИТОГО	—	4.5	8.3	15.9	156

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Сибас жареный с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Помидоры свежие	107	0.9	0.2	4.2	23
Перец сладкий свежий	163	1.6	0.5	9.8	50
Масло виноградное	1	0.0	1.0	0.0	9
Лук репчатый свежий	222	3.1	0.4	18.2	89
Сибас жареный	134	22.7	10.7	2.7	198
Огурцы свежие	99	0.7	0.1	3.6	18
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.5	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Тортилья с икрой

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Печень трески (консервированная)	6	0.2	3.9	0.0	36
Тортилья	35	2.4	1.9	16.8	93
ИТОГО	—	2.7	5.7	16.8	129

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 2 · ДЕНЬ 10 – СРЕДА

Завтрак

Гречка отварная с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло сливочное	1	0.0	1.5	0.0	13
Гречка отварная	126	4.0	2.5	24.2	136
Молоко безлактозное	168	5.5	2.5	7.9	76
Кокос	12	0.4	3.9	1.8	44
ИТОГО	—	10.0	10.4	33.8	269

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Варёное целое яйцо

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Варёное целое яйцо	88	6.2	5.3	0.6	75
ИТОГО	—	6.2	5.3	0.6	75

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло подсолнечное	5	0.0	4.5	0.0	41
Пшеничная лапша варёная	159	7.2	1.6	38.2	196
Амур запечённый	124	22.3	6.8	0.6	153
ИТОГО	—	29.4	12.9	38.8	389

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Грейпфрут свежий с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Макадамия	8	0.6	5.9	1.1	60
Грейпфрут свежий	185	1.2	0.2	15.0	66
ИТОГО	—	1.8	6.1	16.0	126

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Кета запечённая с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Перец сладкий свежий	350	3.5	1.1	21.1	108
Огурцы свежие	211	1.4	0.2	7.7	38
Кета запечённая	101	22.2	6.0	0.5	145
Помидоры свежие	228	2.0	0.5	9.0	48
Масло виноградное	5	0.0	5.1	0.0	46
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.2	386

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Киви свежее с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Миндаль	15	3.2	7.7	3.0	94
Киви свежее	88	1.0	0.5	12.9	60
ИТОГО	—	4.2	8.1	15.9	154

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 2 · ДЕНЬ 11 – ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Овсяные хлопья варёные с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Пекан	7	0.7	5.1	1.0	53
Молоко 2,5%	167	5.0	4.2	7.8	89
Овсяные хлопья варёные	146	4.6	2.2	24.8	138
ИТОГО	—	10.2	11.5	33.7	279

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Хлебцы с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Моцарелла	30	7.8	6.0	1.1	90
Хлебцы	12	1.3	0.2	8.8	42
Помидоры свежие	98	0.9	0.2	3.8	21
Листья салата свежие	69	0.7	0.1	1.8	11
ИТОГО	—	10.6	6.5	15.6	163

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Пшеничная лапша варёная	159	7.2	1.6	38.2	196
Пангасиус запечённый	145	21.8	6.5	0.7	149
Масло льняное	5	0.0	4.8	0.0	43
ИТОГО	—	29.0	12.9	39.0	388

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Дыня свежая с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Дыня свежая	136	1.1	0.3	11.1	51
Фисташки	18	3.6	7.8	4.9	104
ИТОГО	—	4.8	8.1	16.0	156

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Зубатка синяя запечённая с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Перец сладкий свежий	347	3.4	1.0	21.0	107
Огурцы свежие	210	1.4	0.2	7.6	38
Помидоры свежие	228	2.0	0.5	8.9	48
Масло авокадо	2	0.0	1.6	0.0	14
Зубатка синяя запечённая	148	22.2	9.6	0.7	178
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.2	385

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Протеиновые панкейки с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Протеиновые панкейки	32	7.9	3.7	2.0	73
Фундук	3	0.4	1.6	0.4	18
ИТОГО	—	8.3	5.3	2.5	91

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 2 · ДЕНЬ 12 – ПЯТНИЦА

Завтрак

Пшённая крупа отварная с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Пшённая крупа отварная	110	3.0	0.9	23.6	114
Масло сливочное	0	0.0	0.0	0.0	0
Молоко обезжиренное	149	4.2	0.7	7.3	53
Кешью	19	3.2	8.9	5.7	116
ИТОГО	—	10.3	10.6	36.5	283

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Йогурт 3%

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Йогурт 3%	200	6.0	6.0	19.6	156
ИТОГО	—	6.0	6.0	19.6	156

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло льняное	7	0.0	6.8	0.0	61
Тунец запечённый	90	22.1	4.5	0.5	131
Пшеничная лапша варёная	160	7.2	1.6	38.3	196
ИТОГО	—	29.2	12.9	38.8	388

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Клубника с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Клубника	184	1.2	0.6	14.1	66
Фундук	11	1.6	6.7	1.8	74
ИТОГО	—	2.9	7.2	16.0	140

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Речной окунь жареный с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло виноградное	3	0.0	2.9	0.0	26
Речной окунь жареный	129	22.6	8.4	2.6	176
Перец сладкий свежий	331	3.3	1.0	20.0	102
Помидоры свежие	216	1.9	0.4	8.5	45
Огурцы свежие	199	1.3	0.2	7.2	36
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.2	386

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Тортилья с икрой

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Икра щуки	36	9.3	0.8	0.0	45
Тортилья	33	2.3	1.7	15.8	88
ИТОГО	—	11.6	2.6	15.8	133

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 2 · ДЕНЬ 13 – СУББОТА

Завтрак

Манная крупа отварная с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Манная крупа отварная	137	3.4	0.3	23.0	108

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кокос	18	0.6	6.1	2.8	68
Молоко 2,5%	169	5.1	4.2	8.0	90
ИТОГО	—	9.1	10.6	33.7	267

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Кефир 1% с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Миндаль	4	0.9	2.2	0.9	27
Кефир 1%	351	10.1	3.4	14.1	128
ИТОГО	—	11.0	5.6	15.0	155

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Рис белый отварной с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло льняное	1	0.0	1.3	0.0	12
Рис белый отварной	125	3.4	0.6	35.1	160
Лимонелла жареная	183	25.6	11.0	3.7	216
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.8	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Хлеб цельнозерновой с зеленью и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Сыр творожный	29	2.4	6.4	0.7	70
Листья салата свежие	333	3.5	0.4	8.9	54
Хлеб цельнозерновой	14	0.8	0.1	6.5	31
ИТОГО	—	6.7	6.9	16.1	154

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Нерка варёная с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Лук репчатый свежий	239	3.3	0.5	19.6	96
Огурцы свежие	106	0.7	0.1	3.8	19
Помидоры свежие	115	1.0	0.2	4.5	24
Масло виноградное	3	0.0	2.6	0.0	23
Нерка варёная	106	22.2	9.0	0.0	170
Перец сладкий свежий	175	1.7	0.5	10.6	54
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.5	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Кефир 1% с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кефир 1%	342	9.9	3.4	13.8	125

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кешью	5	0.8	2.3	1.5	30
ИТОГО	—	10.7	5.7	15.2	155
Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г					

НЕДЕЛЯ 2 · ДЕНЬ 14 – ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Мёд	31	0.1	0.0	25.9	104
Фундук	5	0.8	3.2	0.9	36
Творог 5%	141	22.6	7.1	4.3	171
ИТОГО	—	23.5	10.3	31.0	311

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Протеиновый батончик с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Грецкий орех	1	0.1	0.3	0.1	4
Протеиновый батончик	30	7.6	4.8	2.6	84
ИТОГО	—	7.7	5.2	2.6	88

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Сибас жареный	132	22.4	10.5	2.6	195
Пшеничная лапша варёная	151	6.8	1.5	36.3	186
Масло льняное	1	0.0	0.9	0.0	8
ИТОГО	—	29.2	12.9	38.9	389

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Вафли с фруктовой начинкой с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кешью	10	1.8	5.0	3.2	65
Вафли с фруктовой начинкой	16	0.5	0.2	13.5	57
ИТОГО	—	2.3	5.2	16.7	122

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Голень индейки тушеная с овощами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Брокколи запечённая	710	22.7	12.8	36.9	354
Голень индейки тушеная	31	6.5	2.8	0.5	53
ИТОГО	—	29.2	15.5	37.4	406

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Черешня свежая с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Черешня свежая	109	1.1	0.3	13.2	60
Арахис	16	4.2	8.0	2.6	100
ИТОГО	—	5.3	8.4	15.9	160

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Завтрак

Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Варенье	37	0.2	0.1	24.9	101
Фисташки	7	1.5	3.2	2.0	43
Творог 5%	137	22.0	6.9	4.2	167
ИТОГО	–	23.7	10.1	31.0	310

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Кефир 1% с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Грецкий орех	3	0.4	1.9	0.4	20
Кефир 1%	365	10.5	3.6	14.7	133
ИТОГО	–	10.9	5.4	15.1	153

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Гречневая лапша варёная с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло льняное	10	0.0	9.5	0.0	86
Навага запечённая	128	21.2	2.6	0.6	110
Гречневая лапша варёная	166	8.3	0.8	38.1	193
ИТОГО	–	29.5	12.9	38.8	389

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Ряженка 4%

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Ряженка 4%	200	6.0	8.0	9.4	134
ИТОГО	–	6.0	8.0	9.4	134

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Лососина тушеная с овощами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Морковь тушеная	132	1.3	4.6	8.6	81
Кабачок запечённый	127	1.9	1.3	6.4	45
Лук репчатый жареный	80	1.2	6.0	6.4	85
Лососина тушеная	82	23.3	3.3	1.2	127
Перец сладкий запечённый	139	1.4	2.8	9.7	70
ИТОГО	–	29.1	18.0	32.3	408

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Хлеб без глютена с зеленью и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Листья салата свежие	229	2.4	0.3	6.1	37
Сыр обычный	26	6.4	6.6	0.0	85
Хлеб без глютена	17	0.4	0.5	9.3	44
ИТОГО	—	9.2	7.5	15.5	166

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 3 · ДЕНЬ 16 – ВТОРНИК

Завтрак

Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Творог 5%	143	22.9	7.2	4.3	173
Джем	38	0.2	0.0	25.3	102
Кокос	9	0.3	3.1	1.4	35
ИТОГО	—	23.4	10.3	31.0	311

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Хлеб без глютена с икрой

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Икра красная	35	8.6	6.2	1.4	96
Хлеб без глютена	27	0.7	0.8	14.3	67
ИТОГО	—	9.2	7.1	15.7	163

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Рисовая лапша варёная с птицей и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Бедро индейки запечённое	118	24.7	11.2	0.6	202
Рисовая лапша варёная	153	4.6	0.8	38.3	178
Масло подсолнечное	1	0.0	1.0	0.0	9
ИТОГО	—	29.3	12.9	38.9	389

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Хлеб пшеничный с зеленью и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Хлеб пшеничный	24	2.1	0.9	11.9	64
Листья салата свежие	143	1.5	0.2	3.8	23
Сыр обычный	24	5.9	6.1	0.0	79
ИТОГО	—	9.5	7.2	15.7	166

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Дори жареная с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Дори жареная	156	22.6	10.9	3.1	201

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Перец сладкий свежий	326	3.2	1.0	19.7	100
Огурцы свежие	197	1.3	0.2	7.1	36
Помидоры свежие	213	1.9	0.4	8.3	45
Масло оливковое	0	0.0	0.4	0.0	3
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.3	386

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Хлеб без глютена с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Хлеб без глютена	7	0.2	0.2	3.9	19
Сыр Сулугуни	29	5.8	6.3	0.1	81
Помидоры свежие	155	1.4	0.3	6.1	32
Листья салата свежие	203	2.1	0.3	5.4	33
ИТОГО	—	9.5	7.1	15.5	164

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 3 · ДЕНЬ 17 – СРЕДА

Завтрак

Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Джем	40	0.2	0.0	26.2	106
Творог 5%	142	22.7	7.1	4.3	172
Кедровые орехи	5	0.6	3.2	0.6	33
ИТОГО	—	23.5	10.3	31.0	311

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Печенье затяжное с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Печенье затяжное	22	2.0	2.4	15.8	93
Пекан	4	0.3	2.7	0.5	28
ИТОГО	—	2.3	5.2	16.4	121

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Гречневая лапша варёная с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Хек жареный	141	21.1	9.8	2.8	184
Гречневая лапша варёная	157	7.9	0.8	36.2	183
Масло авокадо	2	0.0	2.3	0.0	21
ИТОГО	—	29.0	12.9	39.0	388

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Батончик из сухофруктов с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Фисташки	12	2.4	5.2	3.2	69
Батончик из сухофруктов	20	0.8	0.1	14.0	60
ИТОГО	—	3.1	5.2	17.2	128

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Пикша варёная с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло подсолнечное	10	0.0	10.3	0.0	93
Пикша варёная	126	22.0	0.9	0.0	96
Перец сладкий свежий	354	3.5	1.1	21.4	109
Огурцы свежие	214	1.4	0.2	7.8	39
Помидоры свежие	232	2.0	0.5	9.1	49
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.2	385

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Батончик из сухофруктов с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Батончик из сухофруктов	23	0.9	0.1	16.1	69
Пекан	7	0.7	5.1	1.0	53
ИТОГО	—	1.5	5.2	17.1	122

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 3 · ДЕНЬ 18 – ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Овсяные хлопья варёные с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Овсяные хлопья варёные	139	4.4	2.1	23.8	132
Молоко обезжиренное	164	4.6	0.8	8.0	58
Бразильский орех	14	2.1	9.6	1.8	102
ИТОГО	—	11.0	12.5	33.6	291

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Малина с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Фундук	10	1.6	6.3	1.7	70
Малина	121	1.5	0.8	14.4	71
ИТОГО	—	3.0	7.1	16.2	141

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Батат варёный с птицей и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Бедро индейки отварное	116	25.5	9.3	0.0	185

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло виноградное	3	0.0	3.4	0.0	31
Батат варёный	254	3.6	0.3	38.6	171
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.6	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Вишня с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Вишня	128	1.0	0.3	13.6	61
Кокос	17	0.6	5.6	2.6	63
ИТОГО	—	1.6	5.9	16.1	124

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Мойва варёная с овощами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Огурцы свежие	214	1.4	0.2	7.8	39
Мойва варёная	157	22.0	11.8	0.0	194
Помидоры свежие	233	2.0	0.5	9.1	49
Перец сладкий свежий	354	3.5	1.1	21.3	109
ИТОГО	—	29.0	13.5	38.2	391

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Лаваш бездрожжевой с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Лаваш бездрожжевой	23	1.8	0.1	11.5	54
Помидоры свежие	29	0.3	0.1	1.2	6
Листья салата свежие	117	1.2	0.2	3.1	19
Сыр Сулугуни	31	6.3	6.8	0.1	86
ИТОГО	—	9.5	7.1	15.8	165

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 3 · ДЕНЬ 19 – ПЯТНИЦА

Завтрак

Творог 5% со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Творог 5%	120	19.2	6.0	3.6	145
Сгущёнка	50	4.0	4.4	27.4	165
ИТОГО	—	23.2	10.4	31.0	311

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Кефир 2,5% с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Миндаль	1	0.1	0.3	0.1	3

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кефир 2,5%	200	5.7	5.0	8.0	100
ИТОГО	—	5.8	5.3	8.2	104

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Перловка отварная с морепродуктами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Перловка отварная	248	5.5	0.7	38.6	183
Крабы варёные	131	23.6	2.0	0.0	112
Масло авокадо	10	0.0	10.2	0.0	92
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.6	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Белок яйца варёный с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Макадамия	7	0.5	5.1	0.9	52
Белок яйца варёный	89	9.7	0.2	0.6	43
ИТОГО	—	10.3	5.3	1.6	95

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Куриная голень отварная с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Огурцы свежие	214	1.4	0.2	7.8	39
Куриная голень отварная	88	22.1	7.5	0.0	156
Помидоры свежие	231	2.0	0.5	9.1	49
Масло подсолнечное	4	0.0	3.7	0.0	33
Перец сладкий свежий	355	3.5	1.1	21.4	109
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.2	385

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Тортилья с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Фета	30	4.3	6.4	1.2	79
Тортилья	5	0.3	0.2	2.2	12
Листья салата свежие	245	2.6	0.3	6.6	39
Помидоры свежие	147	1.3	0.3	5.8	31
ИТОГО	—	8.4	7.2	15.8	162

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 3 · ДЕНЬ 20 – СУББОТА

Завтрак

Творог 5% со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Сгущёнка	50	4.0	4.4	27.4	165
Творог 5%	120	19.2	6.0	3.6	146
ИТОГО	—	23.2	10.4	31.0	311

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Лаваш бездрожжевой с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Лаваш бездрожжевой	23	1.8	0.1	11.5	54
Листья салата свежие	117	1.2	0.2	3.1	19
Помидоры свежие	29	0.3	0.1	1.2	6
Сыр Сулугуни	31	6.3	6.8	0.1	86
ИТОГО	—	9.5	7.1	15.8	165

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Чечевица отварная с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло льняное	4	0.0	4.2	0.0	38
Пангасиус жареный	89	12.0	8.0	1.8	127
Чечевица отварная	189	17.1	0.8	36.9	223
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.7	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Кефир 2,5% с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Фисташки	1	0.1	0.3	0.2	4
Кефир 2,5%	200	5.7	5.0	8.0	100
ИТОГО	—	5.8	5.3	8.2	104

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Кальмары варёные с овощами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Лук репчатый жареный	79	1.2	5.9	6.3	84
Перец сладкий запечённый	137	1.4	2.7	9.6	68
Кальмары варёные	121	24.2	3.0	2.4	134
Кабачок запечённый	126	1.9	1.3	6.3	44
Морковь тушёная	130	1.3	4.6	8.5	80
ИТОГО	—	30.0	17.5	33.1	410

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Белок яйца варёный с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Белок яйца варёный	89	9.7	0.2	0.6	43

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кедровые орехи	7	1.0	4.9	0.9	52
ИТОГО	—	10.7	5.1	1.6	95
Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г					

НЕДЕЛЯ 3 · ДЕНЬ 21 – ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Творог 5% с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Творог 5%	93	14.9	4.7	2.8	113
Йогурт 3%	291	8.7	8.7	28.5	227
ИТОГО	—	23.6	13.4	31.3	340
Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г					

Перекус утром

Листья салата свежие с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Листья салата свежие	322	3.4	0.4	8.6	52
Сыр творожный	28	2.3	6.0	0.6	66
Помидоры свежие	176	1.5	0.4	6.9	37
ИТОГО	—	7.2	6.8	16.1	155

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Гречневая лапша варёная с мясом и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Гречневая лапша варёная	169	8.4	0.8	38.8	197
Масло подсолнечное	10	0.0	10.0	0.0	90
Оленина варёная	70	20.7	2.1	0.0	102
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.8	388

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Хлеб ржаной с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Сыр творожный	28	2.3	6.0	0.6	66
Листья салата свежие	286	3.0	0.4	7.7	46
Хлеб ржаной	8	0.7	0.3	3.9	21
Помидоры свежие	103	0.9	0.2	4.0	22
ИТОГО	—	6.9	6.9	16.2	154

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Пеленгас жареный с овощами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Пеленгас жареный	130	22.7	13.0	2.6	218
Огурцы свежие	99	0.7	0.1	3.6	18

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Помидоры свежие	107	0.9	0.2	4.2	23
Перец сладкий свежий	164	1.6	0.5	9.9	50
Лук репчатый свежий	223	3.1	0.4	18.3	90
ИТОГО	—	29.1	14.2	38.5	398

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Абрикос свежий с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Фисташки	17	3.5	7.5	4.7	100
Абрикос свежий	103	1.4	0.4	11.5	55
ИТОГО	—	4.9	7.9	16.2	155

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Завтрак

Овсяные хлопья варёные с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Овсяные хлопья варёные	127	4.0	1.9	21.7	120
Арахис	24	6.1	11.6	3.8	144
Молоко обезжиренное	155	4.3	0.8	7.6	55
ИТОГО	–	14.4	14.3	33.1	319

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Хлеб цельнозерновой с зеленью и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Листья салата свежие	333	3.5	0.4	8.9	54
Сыр творожный	29	2.4	6.4	0.7	70
Хлеб цельнозерновой	14	0.8	0.1	6.5	31
ИТОГО	–	6.7	6.9	16.1	154

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Батат варёный с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло виноградное	6	0.0	5.9	0.0	53
Батат варёный	254	3.6	0.3	38.6	171
Корюшка варёная	170	25.4	6.8	0.0	163
ИТОГО	–	29.0	12.9	38.6	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Зефир с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Фундук	9	1.3	5.2	1.4	57
Зефир	18	0.3	0.0	14.9	61
ИТОГО	–	1.6	5.2	16.3	118

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Дорадо жареная с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Перец сладкий свежий	163	1.6	0.5	9.8	50
Дорадо жареная	134	22.7	10.0	2.7	192
Огурцы свежие	99	0.7	0.1	3.6	18
Помидоры свежие	107	0.9	0.2	4.2	23
Масло виноградное	2	0.0	1.7	0.0	15
Лук репчатый свежий	222	3.1	0.4	18.2	89
ИТОГО	–	29.0	12.9	38.5	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Зефир с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Зефир	16	0.3	0.0	13.3	55
Кешью	11	1.8	5.2	3.3	67
ИТОГО	—	2.1	5.2	16.5	122

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 4 · ДЕНЬ 23 – ВТОРНИК

Завтрак

Манная крупа отварная с орехами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Молоко безлактозное	157	5.2	2.4	7.4	71
Манная крупа отварная	130	3.2	0.3	21.8	102
Арахис	24	6.1	11.7	3.8	145
ИТОГО	—	14.5	14.3	33.0	319

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Хлеб пшеничный с икрой

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Печень трески (консервированная)	7	0.3	4.3	0.0	40
Хлеб пшеничный	34	3.0	1.3	16.9	92
ИТОГО	—	3.2	5.7	16.9	132

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Ячменная крупа отварная с мясом и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Ячменная крупа отварная	171	6.0	0.9	37.6	182
Масло виноградное	9	0.0	9.2	0.0	83
Оленина тушёная	83	23.2	2.9	1.2	124
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.8	388

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Хлеб ржаной с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Листья салата свежие	286	3.0	0.4	7.7	46
Помидоры свежие	103	0.9	0.2	4.0	22
Хлеб ржаной	8	0.7	0.3	3.9	21
Сыр творожный	28	2.3	6.0	0.6	66
ИТОГО	—	6.9	6.9	16.2	154

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Гребешки запечённые с овощами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Гребешки запечённые	140	23.1	2.1	5.6	134
Кабачок запечённый	143	2.1	1.4	7.1	50
Перец сладкий запечённый	198	2.0	4.0	13.8	99
Морковь тушёная	184	1.8	6.4	11.9	113
ИТОГО	—	29.1	13.9	38.5	396

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Хлеб пшеничный с икрой

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Хлеб пшеничный	34	3.0	1.3	16.9	92
Печень трески (консервированная)	7	0.3	4.3	0.0	40
ИТОГО	—	3.2	5.7	16.9	132

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 4 · ДЕНЬ 24 – СРЕДА

Завтрак

Творог 5% со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Сгущёнка	50	4.0	4.4	27.4	165
Творог 5%	120	19.2	6.0	3.6	145
ИТОГО	—	23.2	10.4	31.0	311

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Тортилья с зеленью, с овощами и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Фета	30	4.3	6.4	1.2	79
Помидоры свежие	147	1.3	0.3	5.8	31
Листья салата свежие	245	2.6	0.3	6.6	39
Тортилья	5	0.3	0.2	2.2	12
ИТОГО	—	8.4	7.2	15.8	162

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Гречневая лапша варёная с мясом и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Конина тушёная	79	21.0	5.2	1.2	135
Масло оливковое	7	0.0	7.0	0.0	63
Гречневая лапша варёная	163	8.2	0.8	37.6	190
ИТОГО	—	29.2	12.9	38.8	388

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Абрикос запечённый с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Макадамия	8	0.6	5.8	1.1	59
Абрикос запечённый	121	1.2	0.2	15.1	68
ИТОГО	—	1.8	6.1	16.2	127

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Пелядь варёная с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло льняное	4	0.0	4.2	0.0	38
Помидоры свежие	115	1.0	0.2	4.5	24
Лук репчатый свежий	239	3.3	0.5	19.6	96
Пелядь варёная	114	22.2	7.4	0.0	156
Огурцы свежие	106	0.7	0.1	3.8	19
Перец сладкий свежий	175	1.7	0.5	10.6	54
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.5	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Хлебцы с зеленью и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Хлебцы	17	1.8	0.3	12.5	60
Сыр обычный	26	6.5	6.7	0.0	86
Листья салата свежие	122	1.3	0.2	3.3	20
ИТОГО	—	9.6	7.1	15.8	166

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 4 · ДЕНЬ 25 – ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Варенье	39	0.2	0.1	26.1	106
Грецкий орех	5	0.7	3.2	0.7	34
Творог 5%	141	22.6	7.1	4.3	171
ИТОГО	—	23.5	10.3	31.0	311

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Абрикос запечённый с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Абрикос запечённый	120	1.2	0.2	15.0	67
Пекан	8	0.8	6.0	1.2	62
ИТОГО	—	2.0	6.3	16.2	129

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Пшеничная лапша варёная с белой рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Пшеничная лапша варёная	151	6.8	1.5	36.2	186
Масло виноградное	2	0.0	1.7	0.0	15
Карась жареный	139	22.2	9.7	2.8	187
ИТОГО	—	29.0	12.9	39.0	388

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Батончик из сухофруктов с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Батончик из сухофруктов	23	0.9	0.1	16.5	71
Кедровые орехи	7	1.0	5.0	1.0	53
ИТОГО	—	1.9	5.1	17.5	124

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Морской окунь жареный с овощами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Перец сладкий свежий	331	3.3	1.0	19.9	102
Помидоры свежие	215	1.9	0.4	8.4	45
Морской окунь жареный	133	22.6	11.3	2.7	203
Огурцы свежие	199	1.3	0.2	7.2	36
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.2	386

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Хлеб без глютена с зеленью и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Сыр обычный	26	6.4	6.6	0.0	85
Листья салата свежие	229	2.4	0.3	6.1	37
Хлеб без глютена	17	0.4	0.5	9.3	44
ИТОГО	—	9.2	7.5	15.5	166

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 4 · ДЕНЬ 26 – ПЯТНИЦА

Завтрак

Творог 5% с орехами и со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Джем	39	0.2	0.0	25.6	104
Миндаль	6	1.3	3.2	1.3	39
Творог 5%	138	22.1	6.9	4.2	167
ИТОГО	—	23.6	10.2	31.0	310

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Протеиновый батончик с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кедровые орехи	1	0.1	0.3	0.1	4
Протеиновый батончик	30	7.6	4.8	2.6	84
ИТОГО	—	7.7	5.2	2.6	88

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Маш отварной с птицей и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло виноградное	6	0.0	5.6	0.0	50
Голень индейки тушёная	73	15.4	6.6	1.1	125
Маш отварной	196	13.7	0.8	37.6	212
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.7	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Черника с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Черника	103	0.8	0.3	14.9	66
Макадамия	8	0.6	5.8	1.1	59
ИТОГО	—	1.4	6.2	15.9	125

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Муксун варёный с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Перец сладкий свежий	354	3.5	1.1	21.4	109
Помидоры свежие	232	2.0	0.5	9.1	49
Масло авокадо	4	0.0	3.6	0.0	33
Муксун варёный	116	22.1	7.5	0.0	156
Огурцы свежие	214	1.4	0.2	7.8	39
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.2	385

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Ягоды с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Бразильский орех	10	1.4	6.5	1.2	69
Ягоды	121	1.0	0.6	14.8	68
ИТОГО	—	2.4	7.1	16.0	137

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

НЕДЕЛЯ 4 · ДЕНЬ 27 – СУББОТА

Завтрак

Творог 5% с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Творог 5%	98	15.6	4.9	3.0	119

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Йогурт 3%	305	9.1	9.1	29.9	238
ИТОГО	—	24.8	14.0	32.8	357

Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г

Перекус утром

Хлеб ржаной с зеленью и с молочными продуктами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Сыр творожный	28	2.3	6.0	0.6	66
Листья салата свежие	295	3.1	0.4	7.9	47
Хлеб ржаной	16	1.4	0.5	7.7	41
ИТОГО	—	6.7	6.9	16.3	154

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Обед

Гречневая лапша варёная с красной рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кижуч запечённый	91	21.0	5.9	0.5	139
Гречневая лапша варёная	166	8.3	0.8	38.3	194
Масло оливковое	6	0.0	6.2	0.0	55
ИТОГО	—	29.4	12.9	38.7	389

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Протеиновый батончик с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Протеиновый батончик	30	7.6	4.8	2.6	84
Миндаль	1	0.2	0.4	0.1	5
ИТОГО	—	7.8	5.2	2.7	89

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г

Ужин

Кижуч запечённый с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кижуч запечённый	97	22.3	6.3	0.5	148
Перец сладкий свежий	173	1.7	0.5	10.4	53
Помидоры свежие	113	1.0	0.2	4.4	24
Масло оливковое	5	0.0	5.3	0.0	48
Огурцы свежие	105	0.7	0.1	3.8	19
Лук репчатый свежий	236	3.3	0.5	19.3	95
ИТОГО	—	29.1	12.9	38.5	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Протеиновый батончик с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кешью	1	0.2	0.5	0.3	6
Протеиновый батончик	30	7.6	4.8	2.6	84

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
ИТОГО	—	7.8	5.3	2.8	90
Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г					

НЕДЕЛЯ 4 · ДЕНЬ 28 – ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Творог 5% со сладкими топпингами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Сгущёнка	50	4.0	4.4	27.4	165
Творог 5%	120	19.2	6.0	3.6	146
ИТОГО	—	23.2	10.4	31.0	311
Целевые БЖУ: Б 23.3 г · Ж 10.3 г · У 31.0 г					

Перекус утром

Кефир 1% с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кефир 1%	362	10.4	3.5	14.5	132
Фундук	3	0.5	1.9	0.5	21
ИТОГО	—	10.9	5.5	15.1	153
Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г					

Обед

Батат варёный с красной рыбой и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Батат варёный	254	3.6	0.3	38.6	171
Горбуша варёная	113	25.5	8.5	0.0	178
Масло подсолнечное	4	0.0	4.2	0.0	38
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.6	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус днём

Печенье овсяное с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Кешью	2	0.4	1.1	0.7	15
Печенье овсяное	21	1.1	4.1	14.7	100
ИТОГО	—	1.5	5.2	15.4	115
Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г					

Ужин

Щука жареная с овощами и с маслом

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Масло виноградное	3	0.0	3.0	0.0	27
Щука жареная	134	22.7	8.7	2.7	180
Лук репчатый свежий	222	3.1	0.4	18.2	89
Помидоры свежие	107	0.9	0.2	4.2	23
Перец сладкий свежий	163	1.6	0.5	9.8	50
Огурцы свежие	99	0.7	0.1	3.6	18

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
ИТОГО	—	29.0	12.9	38.5	387

Целевые БЖУ: Б 29.1 г · Ж 12.9 г · У 38.8 г

Перекус вечером

Вафли с фруктовой начинкой с орехами

Ингредиент	Вес, г	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал
Вафли с фруктовой начинкой	19	0.6	0.2	15.3	65
Пекан	7	0.6	5.0	1.0	52
ИТОГО	—	1.2	5.2	16.3	117

Целевые БЖУ: Б 11.6 г · Ж 5.2 г · У 15.5 г