

1 неделя

Пример плана на 1 день
Марина Мулько

99

белок

76

жир

282

углеводы

2211

ккал

ЗАВТРАК

ОБЕД

ПЕРЕКУС

УЖИН

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Каша на воде и яичница/омлет с овощами:

Рис белый 115г.
Хлебцы 25г.
Яйцо 1шт.
Помидоры 50г.

Протеиновая добавка:

Протеин 30г.

Тушеная печень с гарниром:

Куриная печень 60г.
Лук репчатый 40г.
Картофель 335г.
Масло подс. 25г.
Хлеб ржаной/черный 40г.

Бутерброд с сыром:

Хлеб ржаной/черный 40г.
Сыр Сулугуни 20г.
Масло сливочное 5г.

Куриные котлетки с сыром, салат:

Куриная грудка 60г.
Лук репчатый 30г.
Сыр обычный (40%) 15г.
Помидоры 50г.
Огурцы 50г.
Руккола 30г.
Масло подс. 15г.
Макароны из тв. сортов пшеницы 90г.

Салат с яйцом:

Яйцо 1шт.
Руккола 70г.
Помидоры 50г.
Перец сладкий 50г.

* Вес продуктов указан в сыром виде (крупы, птица, мясо).

