

MOLOYAROVA_NUTRO

РАЦИОН НА 5 ДНЕЙ ОТ НУТРИЦИОЛОГА

НА
ДЕФИЦИТ
1650 ККАЛ

КСЮША



LOVE



**НУТРИЦИОЛОГ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ
ТЕБЕ СБРОСИТЬ/НАБРАТЬ ВЕС;
ВНЕДРИТЬ ЗДОРОВЫЕ ПИЩЕВЫЕ
ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНЬ И МНОГОЕ
ДРУГОЕ**

ДЕНЬ 1

Завтрак

ШПИНАТНЫЙ БЛИН

Блин

- молоко 2,5% 200 мл
- ц/з мука 50 гр
- яйцо
- шпинат измельченный 60 гр
- соль по вкусу
- масло для жарки

Начинка

- творожный сыр
- огурец
- рыба/креветки/курица/индейка 60 гр
- твердый сыр 10 гр



КБЖУ: 627/36/31/49

ДЕНЬ 1

Обег



ГРЕЧЕСКИЙ (1 порция)

- огурец 20 гр
- пекинская капуста 20 гр
- маслины 15 гр
- черри 20 гр
- перец болгарский 20 гр
- зелень по вкусу
- сыр фета 30 гр
- заправка (масло оливковое 5 гр итал. травами)

УХА (1 порция)

- рыба (горбуша) 30 гр
- картофель 10 гр
- морковь 5 гр
- репчатый лук 5 гр
- яйцо
- зелень по вкусу



КУРИЦА ТЕРИЯКИ С РИСОМ

- рис 100 гр
- курица 50 гр
- соус терияки 10 гр

КБЖУ: 755/39/31/86

ДЕНЬ 1

Ужин

КАБАЧОК ФАРШИРОВАННЫЙ

- кабачок 1/2 шт
- фарш (курица/индейка/говядина) 100 гр
- томат кольцами 1 шт
- сыр твердый 20 гр
- специи, соль по вкусу



КБЖУ: 300/24/15/8

ДЕНЬ 2

Завтрак

ТВОРОЖНЫЕ БЕЙГЛЫ (на 2 бейгла)

- творог 130 гр
- яйцо
- ц/з мука 30 гр
- соль по вкусу
- итальянские травы по вкусу
- семена для посыпки - 10 гр
- наполнение: творожный сыр 10 гр; огурец 15 гр; курица 20 гр; перец сладкий 15 гр



БУТЕРБРОД С ХУМУСОМ (1 шт)

- хлеб (ц/з, бородинский)
- хумус 10 гр
- шпинат 5 гр
- огурец 15 гр
- семена чиа 5 гр
- сыр 10



КБЖУ: 590/45/25/38

ДЕНЬ 2

Обег



БОУЛ

- кускус 70 гр
- огурец 25 гр
- кукуруза 25 гр
- оливки 20 гр
- томаты 25 гр
- шпинат 15 гр
- семена любые 10 гр
- фасоль стручковая 20 гр
- соевый соус
- терияки

КОФЕ С МОЛОКОМ 200 МЛ

ВОК

- лапша из ц/з сортов 100 гр
- креветки 30 гр
- перец сладкий 20 гр
- морковь 20 гр
- лук и чеснок 20гр
- огурец 20 гр
- зелень на вкус
- соевый соус 30 гр
- кунжут 5 гр



КБЖУ: 610/25/17/65

ДЕНЬ 2

Ужин

ЗАПЕКАНКА СЛОЯМИ

- гнезда (макаронны) 30 гр
- индейка 30 гр
- грибы (шампиньоны/вешенки/сморчки) 30 гр
- черри 20 гр
- любимый сыр 30 гр
- любимые специи
- морковь 20 гр
- репчатый лук 20 гр
- брокколи 20 гр



LOVE

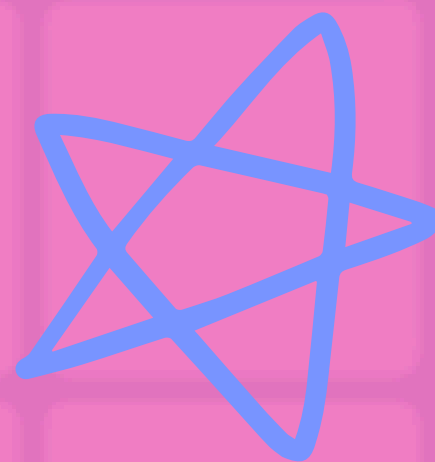
КБЖУ: 425/35/15/51

ДЕНЬ 3

Завтрак

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

- творог 200 гр
- банан
- корица по вкусу
- яйцо
- йогурт греческий 30 гр
- орехи 15 гр
- ягоды 15 гр



КБЖУ: 580/50/24/32

ДЕНЬ 3

Обег



САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

- салат 40 гр
- черри 30 гр
- киноа 30 гр
- креветки 30 гр
- заправка (масло оливковое 5 гр, итальянские травы)
- семена 10 гр

МАКАРОНЫ С КОТЛЕТОЙ ПО-КИЕВСКИ

- ц/з макароны 150гр
- котлета
- фарш куриный 100 гр
 - лук 15 гр
 - соль, перец молотый по вкусу
 - В середину положить сливочное масло с укропом - 5 гр



КБЖУ: 520/35/25/40

ДЕНЬ 3

Ужин

ГЕРКУЛЕС

- молоко 120 мл
- геркулес (не молотый, не хлопья) 50 гр
- семена льна, чиа (добавить во время варки) 10 гр
- банан 1 шт
- яблоко 1 шт
- орехи (кедр) - 10 гр



КБЖУ: 490/14/17/66



ДЕНЬ 4

Завтрак

СЫРНИКИ

- творог 5% 200 гр
- банан
- мука 20 гр
- чиа 5 гр
- яйцо
- подавать с греческим йогуртом 40 гр
- яблоко 40 гр



КБЖУ: 690/45/18/75



ДЕНЬ 4

Обег



РОЛЛ ФИЛАДЕЛЬФИЯ (8 шт)

- рис 150 гр
- лосось 60 гр
- творожный сыр 15 гр
- огурец 30 гр
- нори 1/2 шт
- соевый соус 5 гр

РОЛЛ С ОГУРЦОМ (4 шт)

- рис 70 гр
- нори 1/2 шт
- огурец 15 гр
- соевый соус 2 гр



КБЖУ: 710/30/8/160

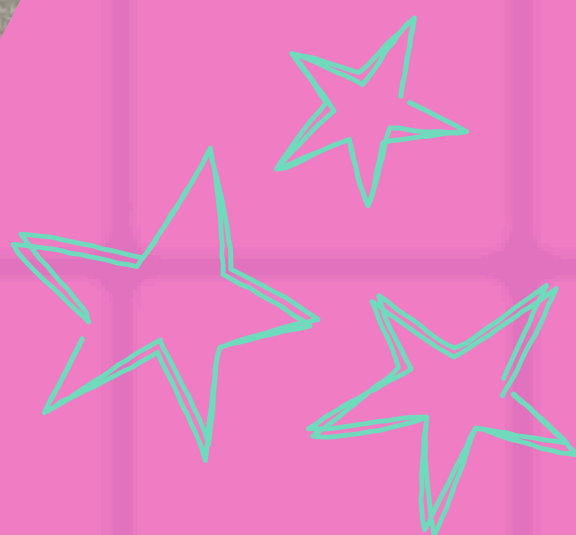


ДЕНЬ 4

Ужин

ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ

- гречка 60 гр
- оливковое масло 5 гр
- перец сладкий 20 гр
- огурец 20 гр
- помидоры 20 гр
- сыр 20 гр
- Вареное яйцо



КБЖУ: 270/14/17/15

ДЕНЬ 5

Завтрак



ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

- молоко 150 мл
- яйцо 3 шт
- перец сладкий 10 гр
- томаты 10 гр
- сыр 20 гр
- специи по вкусу

САЛАТ

- тунец в соку 30 гр
- салат 30 гр
- черри 20 гр
- огурец 20 гр
- масло оливковое 5 гр

СЭНДВИЧ

- хлеб из обдирной муки 1 кусок
- хумус 10 гр
- индейка 20 гр
- томат 10 гр
- шпинат 5 гр



КБЖУ: 602/43/36/20

ДЕНЬ 5

Обег



КРЕМ-СУП

- картофель 30 гр
- кабачок 20 гр
- тыква 10 гр
- морковь 10 гр
- лук репчатый 10 гр
- тыквенные семечки 5 гр
- греческий йогурт 10 гр
- зелень по вкусу

РИС С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

- говядина 50 гр
- нут (заранее замоченный) 10 гр
- лук 10 гр
- морковь 20 гр
- рис 100 гр
- специи
- масло оливковое 10 гр



КБЖУ: 506/21/30/30

ДЕНЬ 5

Ужин

ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

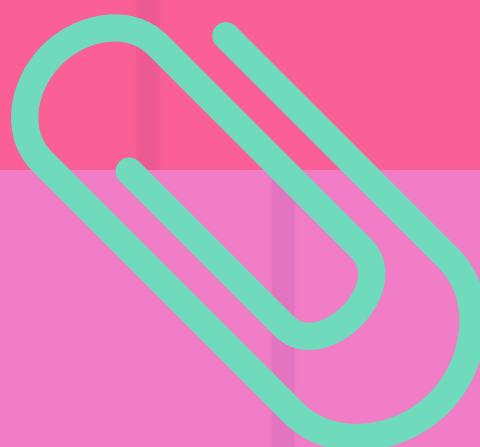
- капуста 100 гр
- морковь 30 гр
- лук 10 гр
- лавровый лист
- томатный соус 10 гр
- шампиньоны 20 гр
- фрикадельки из курицы 30 гр
- масло оливковое 5 гр

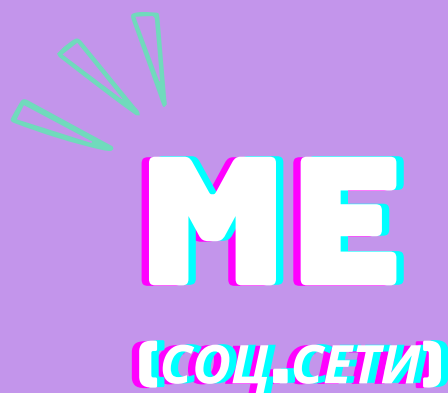


ЙОГУРТ

- йогурт греческий 100 гр
- семена чиа 5 гр
- орехи 10 гр
- банан (любой фрукт)

КБЖУ: 460/20/23/30



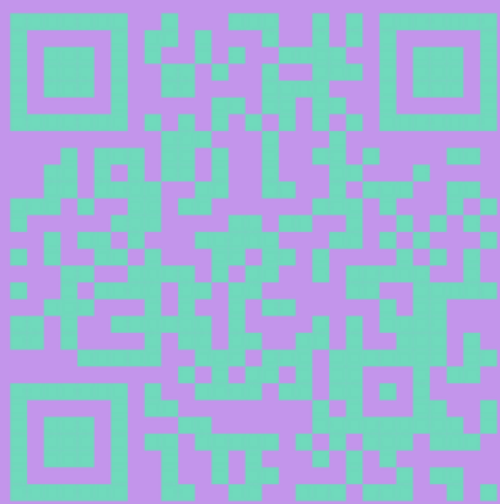


До новых Встреч!

Надеюсь, этот рацион помог тебе стать лучшей версией себя. Напоминаю, что ты все также можешь записаться ко мне на первую консультацию при помощи QR-кода.

Фотографии брала свои или из Pinterest

Люблю и обнимаю. Спасибо, что выбрал(а) именно меня!



Сайм-Визумка



telegram



instagram

tg-канал

