

План питания на неделю

1200-1300 ккал

@olishna_kosterina

Понедельник

Завтрак:

Творог обезжиренный 100 грамм (5-6 столовых ложек)+один нарезанный банан+мед+йогурт натуральный (без добавок и сахара; например, данон) и Чай или кофе без сахара

Обед:

Куриное филе, приготовленное в духовке+гречка 150 грамм (6 столовых ложек)+салат из огурцов с помидорами 150 грамм (1 средняя чашка)

Ужин:

Микс овощей (продаются замороженные) 200 грамм

Перекусы: банан, dr.korner цельнозерновые чипсы 1 упаковка

Вторник

Завтрак:

2 тоста из бородинского хлеба, сыра рикотты, помидорки и огурца+геркулес запаренный молоком 100 грамм в сухом виде (6 столовых ложек) и чай/кофе

Обед:

Спагетти твердых сортов с сыром 1 средняя чашка + салат огурцы помидоры ½ средней порции

Ужин:

Салат из огурцов с помидорами и тунцом в собственном соку

Перекусы:

Печенье Boombar; яблоко любое

Среда

Завтрак:

Яичница из двух яиц с помидорами; кофе с молоком или чай и печенье Boombar

Обед:

Овощи смешанные (продаются замороженные) + филе куриное 100 грамм с сыром

Ужин:

Йогурт натуральный (например, данон) + 1 ст.ложка меда + граноло без сахара 20 грамм (2 столовые ложки)

Перекусы:

2 банана; яблоко

Четверг

Завтрак:

Творог обезжиренный 100 грамм (5-6 столовых ложек)+гранола без сахара 40 грамм (3-4 ст.л.)+йогурт натуральный (без добавок и сахара; например, данон) и чай/кофе без сахара

Обед:

Плов с курицей 1 средняя порция

Ужин:

Салат из огурцов с помидорами и тунцом в собственном соку

Перекусы: dr.korner цельнозерновые чипсы 1 упаковка; 2 апельсина

Пятница

Завтрак:

2 тоста из бородинского хлеба, сыра рикотты, помидорки и огурца + сверху яйцо пашот или обычная яичница и чай

Обед:

Спагетти твердых сортов с шампиньонами и сыром (можно добавить кабачковую икру с хорошим составом) 1 средняя чашка

Ужин:

Йогурт натуральный (например, данон) + 1 ст.ложка меда + граноло без сахара 20 грамм (2 столовые ложки)

Перекусы: Печенье Boombar; яблоко любое

Суббота

Завтрак:

Геркулес 80 грамм в сухом виде (5 столовых ложек) запаренный кипятком + нарезанный банан + ст.л. меда и чай/кофе

Обед:

Овощи смешанные (продаются замороженные) + филе куриное 100 грамм с сыром

Ужин:

Кабачки приготовленные на гриль или в духовке 100 грамм

Перекусы: киви 2 штуки; банан

Воскресенье

Завтрак:

Омлет из двух яиц с помидорами и шампиньонами; чай/кофе

Обед:

Куриное филе, приготовленное в духовке+гречка 150 грамм (6 столовых ложек)+салат из огурцов с помидорами 150 грамм (1 средняя чашка)

Ужин:

Йогурт натуральный (например, данон) + 1 ст.ложка меда + граноло без сахара 20 грамм (2 столовые ложки)

Правила

- ★ Не забывайте читать составы продуктов
- ★ Ужинать старайтесь за 3-4 часа до сна
- ★ Перед завтраком выпивайте стакан воды
- ★ В течении дня пейте воду
- ★ Варианты блюд можете менять и комбинировать между собой
- ★ Любите себя, я в вас верю!