

3 НЕДЕЛЯ «Легкость» В обеденное время большое количество супчиков, поэтому если нет возможности взять его с собой или не хотите варить, можно просто из тех же ингредиентов приготовить любое блюдо. Но конечно супчики покусать желательно.

15 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Запеканка творожная с ягодами или фруктами
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами (сыром), кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Суп -150 гр отварной грудки с картофелем (1шт маленькую)+овощи по вкусу
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00 не позже!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

16 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Запеканка творожная с ягодами или фруктами
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (углевод 50гр. сухого + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Суп пюре из чечевицы или гороха
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи , кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00 не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

17 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Омлет любой
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 150гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Уха из семги, горбуши, карпа и др. рыбы
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00 не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

18 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Био мюсли с молоком или овсянка в любом виде (50гр. сухой)
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 150гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
ПП пицца
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00 не позже!!!
ПП пицца

19 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Био мюсли
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (спаржа 50гр. сухого + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Спаржа тушеная со стручковым горошком
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00 не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

20 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
Магкейк (кэроб можно заменить на какао натуральное)
Перекус (100-150гр.) 11-12ч
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Сырно-грибной суп с курицей или чечевицей (выбрать одно)
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00 не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

21 ДЕНЬ

Завтрак Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.
3 хлебца с любым наполнением
Перекус (100-150гр.) 11-12ч
Плитка шоколада горького 30 гр. или любой из прошлых перекусов
Обед (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Куриные палочки с соусом Цезарь
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00 не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)