

2 НЕДЕЛЯ

8 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8:00-10:00 ч.
<u>Ленивая овсянка</u> . Состав: (30 гр. сухой овсянки) +100гр йогурта сладкого + ягоды + 50 мл молока.
Перекус (100-150гр.) 11:00-12:00 ч. выбрать одно
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами (сыром), кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 120гр +углевод 50гр. сухого + овощи 100-150гр.) 13:00-14:00ч.
Ризотто с грибами (овощами, морепродуктами) 50 гр риса
Перекус (100-150гр.) 16:00-17:00 ч.
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00 ч. не позже!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

9 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8:00-10:00 ч.
Омлет (2 яйца) с любым дополнительным ингредиентом (зелень, грибы, тунец, помидор, сыр, фасоль, кукуруза и т.д.)
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
Любая сладость из разряда пп (<u>магкейк</u> , <u>мафины</u> зебра, ппконфетки,пп мороженое, <u>яблоко запечённое с медом</u>)
Обед (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
<u>Салат цезарь с курицей</u> (тунец, креветки, форель слабосоленая)
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, <u>смузи</u> , кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

10 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8:00-10:00 ч.
Овсяная лепешка с творожным сыром и овощами
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 150гр.) 13.00-14.00ч.
Суп пюре Гаспаччо (200гр помидоров)+ курица гриль с овощами
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

11 ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8:00-10:00 ч.
Творог с ягодами
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.
Макаронны твердых сортов или гречневые (50гр.) с грибами и сыром(20гр)
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 150 гр.) 20:00не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

12ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8:00-10:00 ч.
<u>3 бутерброда</u> (хлебец + тв.Сыр + помидоры + сыр и все в микроволновку)
Перекус (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (углевод 70гр. сухого + овощи 150гр.) 13.00-14.00ч.
Рыбка с цветной капустой под сыром в духовке
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

13ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8:00-10:00 ч.
<u>Ролы яичные</u> или омлет
Перекус (100-150гр.) 11-12ч
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 120гр + овощи 150гр.) 13.00-14.00ч.
Курица гриль с овощами и <u>соусом цезарь</u>
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)

14ДЕНЬ

Завтрак (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8:00-10:00 ч.
Смузи (100 гр творога, 200 мл кефира или молока+ ягоды любые или фрукт)
Перекус (100-150гр.) 11-12ч
Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная.
Обед (белок 120гр +углевод 20гр. хлебцев+ овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.
Салат из кальмаров с хлебцами (также его на ужин)
Перекус (100-150гр.)16.00-17.00
Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.
Ужин (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20:00не позже!!!
Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)