

2200 Ккал

В ДЕНЬ

1 вариант

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клуб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	38
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Митбол из индейки с запеченным картофелем	615	20	39	46
Перекус	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	388	18	26	15
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	28	20	27
ИТОГО		2264	101	144	140

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с лососем	578	27	28	55
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Фишкая уха	270	14	18	14
Обед (2-ое блюдо)	Жульен с белыми грибами	411	17	24	30
Перекус	Салат «Цезарь» с лососем	307	11	22	15
Ужин	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
ИТОГО		2267	100	135	165

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Второй завтрак	Салат с курицей и соусом Коктейль	247	19	10	21
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Крылышки копченые с запеченным картофелем	771	30	47	57
Перекус	Салат Нисуаз	277	15	19	12
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		2281	131	122	170

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Ролл-сэндвич с птицей Цезарь	380	10	22	28
Второй завтрак	Салат с ростбифом	288	12	20	9
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	28	14	45
Перекус	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Ужин	Митбол из индейки с гречкой	605	23	33	54
ИТОГО		2221	88	116	197

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Блинчики с мясом	514	24	26	45
Второй завтрак	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (1-ое блюдо)	Щи зеленые	156	9	6	18
Обед (2-ое блюдо)	Бефстроганов с пюре	507	28	30	28
Перекус	Похе с курицей	283	21	7	32
Ужин	Паприкаш из свинины с рисом	619	37	35	39
ИТОГО		2281	122	122	174