

1500 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая с брусничным джемом	396	5	7	74
Второй завтрак	Салат Коул слоу	222	3	18	12
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Паста Болоньезе	365	15	10	54
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		1480	67	58	171

2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша пшеница	319	10	9	48
Второй завтрак	Салат Греческий	246	5	22	7
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Фрикадельки из индейки с гречкой	461	17	18	57
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		1610	64	79	159

3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Второй завтрак	Поке с креветками	278	15	8	38
Обед (1-ое блюдо)	Салат с утиной грудкой и клюквенным соусом	258	15	13	20
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
ИТОГО		1583	95	60	164

4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Драники со сметаной	353	7	20	38
Второй завтрак	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (1-ое блюдо)	Уха	116	6	7	8
Обед (2-ое блюдо)	Фрикасе из курицы с рисом	520	28	25	45
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
ИТОГО		1495	72	72	143

5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Второй завтрак	Салат витаминный	118	2	7	13
Обед (1-ое блюдо)	Венгерский суп-гуляш	263	12	13	24
Обед (2-ое блюдо)	Карри из индейки с булгуром	356	19	18	34
Ужин	Фрикасе из курицы со спагетти	532	31	26	41
ИТОГО		1487	71	69	149