

2200 Ккал

В ДЕНЬ

1 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клаб сэндвич от Михайлика	483	23	25	42
Второй завтрак	Салат Винегрет	337	4	26	23
Обед (1-ое блюдо)	Солянка	240	19	16	6
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
Перекус	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
Ужин	Свинина с гречкой в луковом соусе	395	26	20	27
ИТОГО		2245	125	131	145
2 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Улитки с картофелем и сыром	640	10	45	49
Второй завтрак	Салат «Табуле»	188	2	15	10
Обед (1-ое блюдо)	Уха донская	168	19	3	17
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Перекус	Свинина терияки с рисом	356	14	12	48
Ужин	Чахохбили из курицы с гречкой	455	25	22	44
ИТОГО		2230	104	111	206
3 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Тортилья по-итальянски	489	23	23	49
Второй завтрак	Перец фаршированный	282	17	12	27
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Макароны по флотски	588	31	28	52
Перекус	Драники со сметаной	353	7	20	38
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
ИТОГО		2209	122	106	197
4 ДЕНЬ					
Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Клаб сэндвич с копченой индейкой	458	16	28	36
Второй завтрак	Салат витаминный	118	2	7	13
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Плов с курицей	421	26	14	45
Перекус	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Ужин	Спагетти Карбонара	767	35	50	35
ИТОГО		2311	96	125	190
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	Салат «Цезарь» с курицей	349	19	22	13
Ужин	Ежики с гречкой	459	21	18	53
ИТОГО		2207	104	120	169