

# План питания Daily Woman

Мы разработали специального для вас план питания на каждый день для простого и комфортного снижения веса, придерживаясь которого, вы сможете быстро и легко проститься с лишними килограммами, а ваш рацион питания будет правильно сбалансирован.

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ						
ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ОБЕД	ДЕСЕРТ	УЖИН	ИТОГО
1	Блинчики с мясом 338 ккал Чай/кофе	Чахохбили из курицы 264 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Бефстроганов из говядины с макаронами 493 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Фруктовые чипсы "Сушки" Яблоко зеленое 79 ккал	Суп-Лапша куриная 97 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1271 ккал
2	Сырники с ягодным соусом 252 ккал Чай/кофе	Спагетти Примавера 213 Салат из зелени, огурцов и помидоров	Жаркое домашнему из говядины 214 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Батончик протеиновый «Шоколадный Милкшейк» 134 ккал	Крем-суп грибной 442 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1255 ккал
3	Каша полбяная с изюмом 207 ккал Чай/кофе	Паста Альфредо 577 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Индейка с прованскими травами и пюре из тыквы 224 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Пастила PastiLab Ягодный Микс 140 ккал	Борщ говяжий 141 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1289 ккал
4	Запеканка творожная с ананасом 251 ккал Чай/кофе	Мексиканский Чили-кон карне из говядины с томатами и красной фасолью 515 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Голубцы ленивые с перлотто 206 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Батончик финиковый «Малиновый» 125 ккал	Котлета рыбная с гороховым пюре 179 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1276 ккал
5	Каша Дружба 228 ккал Чай/кофе	Лапша Соба с овощами 346 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Бифштекс рубленный с картофелем под деревенски 327 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Пастила PastiLab Фруктовый Микс 150 ккал	Харчо с говядиной 244 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1295 ккал
6	Каша рисовая Малибу 212 ккал Чай/кофе	Голубцы овощные с грибами по-азиатски 393 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Гратен с мясом 301 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Батончик финиковый «Классический» 114 ккал	Солянка мясная сборная 236 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1256 ккал
7	РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ					708 ккал



# НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ОБЕД	ДЕСЕРТ	УЖИН	ИТОГО
1	Пудинг творожно-ванильный 419 ккал Чай/кофе	Капуста тушеная по-немецки 69 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Тефтели запеченные с с-сом томат-базилик и фарфале 258 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Батончик глазированный «Кокос-Черника» 189 ккал	Суп овощной Минестроне 339 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1274 ккал
2	Шарлотка с яблоками 212 ккал Чай/кофе	Лапша Удон с курицей и овощами 480 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Рулет из курицы с овощами и гречкой 342 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Пастила PastiLab Цитрусовый Микс 85 ккал	Норвежский суп с лососем 140 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1259 ккал
3	Каша овсяная 3 семечки 230 ккал Чай/кофе	Плов из булгура с кальмаром 336 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Котлета по-киевски с картофельным пюре 336 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Батончик протеиновый «Клубничный йогурт» 106 ккал	Уха по-домашнему 254 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1262 ккал
4	Картофельные клецки с грибным соусом 380 ккал Чай/кофе	Пряная тыква с киноа 171 ккал	Отбивная из индейки с кускусом 295 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Батончик финиковый «Курага-Чернослив» 118 ккал	Белорыбица под соусом песто с рисом 295 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1259 ккал
5	Блинчики с творогом 301 ккал Чай/кофе	Плов по-узбекски из курицы 381 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Рыба белая под маринадом с картофельным пюре 389 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Батончик протеиновый «Банановый пай» 114 ккал	Крем-суп овощной 39 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1224 ккал
6	Запеканка морковная с яблоком 240 ккал Чай/кофе	Крокеты овощные с грибным соусом и зеленью 160 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Фрикадельки с пикантным томатным соусом со спагетти 298 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Пастила PastiLab Тропический Микс 105 ккал	Белорыбица по-сицилийски с запеченым картофелем 409 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	1212 ккал
7	РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ					708 ккал
ОБЩАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ						16548 ккал
СУТОЧНАЯ СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ						1182 ккал