

ПЛАН ПИТАНИЯ ИНТЕРВАЛЬНЫЙ

Для того чтобы худеть было просто и комфортно, мы разработали специально для вас план питания на каждый день, придерживаясь которого, вы сможете быстро и легко проститься с лишними килограммами, а ваш рацион питания будет правильно сбалансирован.

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ИТОГО
1	Клафути яблочно-морковная 317 ккал Чай/кофе	Лапша Удон с курицей и овощами 480 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Борщ говяжий 141 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	938 ккал
2	Каша полбяная с золотистым луком 280 ккал Чай/кофе	Индейка с прованскими травами и овощами 203 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Крем-суп грибной 442 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	925 ккал
3	Пудинг творожно-ванильный 419 ккал Чай/кофе	Запеканка картофельная с курицей и грибами 226 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Цыпленок под сливочным соусом со шпинатом 274 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	919 ккал
4	Котлеты овощные "Галеты" 157 ккал Чай/кофе	Куриные котлетки под сметанным соусом с гречкой 256 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Мексиканский Чили-кон карне из говядины с томатами и красной фасолью 515 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	928 ккал
5	Блинчики с творогом 301 ккал Чай/кофе	Филе кеты на пару с рисом босто 208 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Белорыбица по-сицилийски с запеченым картофелем 409 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	918 ккал
6	Блинчики с мясом 338 ккал Чай/кофе	Лапша Соба овощами 346 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Котлета рыбная с гороховым пюре 179 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	863 ккал
7	Киш лорен с тунцом и брокколи 496 ккал Чай/кофе	Скоблянка из говядины с картофелем 220 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Суп овощной с мясными фрикадельками 197 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	913 ккал

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ИТОГО
1	Омлет натуральный запеченный 291 ккал Чай/кофе	Рулет из курицы с овощами и гречкой 342 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Ленивые голубцы с картофельным пюре 219 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	852 ккал
2	Клафути из сухофруктов с сочной морковью 342 ккал Чай/кофе	Фрикадельки с пикантным томатным соусом со спагетти 298 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Кнели куриные паровые с картофельным пюре под молочным соусом 218 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	858 ккал
3	Каша рисовая с ванильной грушей 347 ккал Чай/кофе	Чевапчики по-сербски с запеченой белой фасолью 222 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Гуляш из говядины с макаронами 321 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	890 ккал
4	Запеканка творожная с изюмом 255 ккал Чай/кофе	Бефстроганов из говядины с макаронами 493 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Биточки запеченные из сайды по-домашнему с рисом 161 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	909 ккал
5	Каша пшеничная с орехами, курагой и ананасом 377 ккал Чай/кофе	Спагетти Примавера 213 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Котлета Пожарская с тушеной капустой 257 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	847 ккал
6	Сырники "Золотистые" 405 ккал Чай/кофе	Печень говяжья по-строгановски с овощами 333 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Норвежский суп с лососем 140 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	878 ккал
7	Манник с яблочным соусом 397 ккал Чай/кофе	Зраза мясная фаршированная грибами с гречневой кашей 252 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Азу из говядины с рисом 235 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	854 ккал
ОБЩАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ				12522 ккал
СУТОЧНАЯ СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ				897 ккал