**Рациональное питание на неделю**

**(массажиркутск.рф)**

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ** |
| **Завтрак** |  геркулес с растительным маслом (200 г);  яйцо;  черный чай с медом и долькой лимона;  яблоко **(около 320 калорий)** |
| **Второй завтрак** |  125 г йогурта без наполнителя;  хлебец из муки грубого помола **(около 290 калорий)** |
| **Обед** |  200 г овощного супа (картофель, морковь, капуста, лук); 200 г отварной или запеченной рыбы (например, мерлузы, минтая, хека); стакан томатного сока**(около 340 калорий)** |
| **Полдник** |  2 средних яблока**(около 170 калорий)** |
| **Ужин** |  200 г отварной телятины; 200 г овощного ассорти (например, из сладкого перца, цветной капусты,  лука, спаржевой фасоли, помидоров, моркови); стакан минеральной воды**(около 340 калорий)** |
| **Всего** | **1460 калорий** |
| **ДЕНЬ ВТОРОЙ** |
| **Завтрак** |  200 г гречневой каши с растительным маслом; 200 г салата из квашеной капусты; черный чай с медом и лимоном**(около 260 калорий)** |
| **Второй завтрак** |  стакан нежирного кефира; хлебец из муки грубого помола**(около 290 калорий)** |
| **Обед** |  150 г отварного куриного мяса; 1 отварной картофель; стакан апельсинового сока**(около 470 калорий)** |
| **Полдник** |  салат из вареной свеклы с растительным маслом**(около 70 калорий)** |
| **Ужин** |  200 г овощного супа (или борща); 100 г отварной телятины; хлебец; апельсин или 2 мандаринки**(около 550 калорий)** |
| **Всего** | **1640 калорий** |
| **ДЕНЬ ТРЕТИЙ** |
| **Завтрак** |  150 г риса; 200 г овощного ассорти;  черный чай с медом и долькой лимона**(около 280 калорий)** |
| **Второй завтрак** |  150 нежирного творога; яблоко**(около 200 калорий)** |
| **Обед** |  200 г отварной телятины; 150 г салата из свежей капусты; стакан минеральной воды**(около 300 калорий)** |
| **Полдник** |  2 банана;**(около 270 калорий)** |
| **Ужин** |  куриный бульон; хлебец; 100 г ягод (смородина, малина, вишня — свежих или замороженых)**(около 410 калорий)** |
| **Всего** | **1460 калорий** |
| **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ** |
| **Завтрак** |  вареное яйцо; 200 г салата из вареной свеклы с растительным маслом; черный чай с медом и долькой лимона**(около 300 калорий)** |
| **Второй завтрак** |  50 г твердого сыра; хлебец**(около 390 калорий)** |
| **Обед** |  200 г овощного супа; 100 г отварной фасоли; стакан томатного сока; хлебец**(около 500 калорий)** |
| **Полдник** |  200 г салата из моркови со сметаной**(около 130 калорий)** |
| **Ужин** |  200 г рыбы; 200 г овощного ассорти; половина грейпфрута**(около 280 калорий)** |
| **Всего** | **1600 калорий** |
| **ДЕНЬ ПЯТЫЙ** |
| **Завтрак** |  200 г геркулеса; помидор или огурец — свежий или квашеный; хлебец; чай с медом и долькой лимона**(около 330 калорий)** |
| **Второй завтрак** |  100 г сухофруктов и орехов (курага, изюм, миндаль, несоленый арахис)**(около 350 калорий)** |
| **Обед** |  150 г отварного куриного мяса; 100 гречневой каши; помидор или огурец — квашеный или свежий; стакан минеральной воды**(около 350 калорий)** |
| **Полдник** |  стакан кефира; хлебец из муки грубого помола**(около 290 калорий)** |
| **Ужин** |  150 г овощного супа (или борща); 100 г отварной телятины; 100 г ягод — свежих или замороженых; (около 270 калорий) |
| **Всего** | **1600 калорий** |
| **ДЕНЬ ШЕСТОЙ** |
| **Завтрак** |  200 г риса; 100 г отварной телятины; чай с медом и долькой лимона**(около 380 калорий)** |
| **Второй завтрак** |  125 г нежирного йогурта без наполнителя; хлебец из муки грубого помола**(около 290 калорий)** |
| **Обед** |  150 г отварной телятины; 200 г салата из свежей капусты; стакан томатного сока**(около 250 калорий)** |
| **Полдник** |  200 г салата из вареной свеклы с растительным маслом**(около 120 калорий)** |
| **Ужин** |  200 г салата из морской капусты;  1 хлебец; 2 мандаринки**(около 300 калорий)** |
| **Всего** | **1400 калорий** |
| **ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**  |
| **Завтрак** |  фруктовый салат (например, из мандарины и банана, залитый нежирным  йогуртом без наполнителя)**(около 260 калорий)** |
| **Второй завтрак** |  вареное яйцо; стакан томатного сока**(около 200 калорий)** |
| **Обед** |  куриный бульон; 100 г овощного ассорти; хлебец; стакан минеральной воды**(около 400 калорий)** |
| **Полдник** |  стакан кефира; хлебец**(около 290 калорий)** |
| **Ужин** |  200 г вареных креветок; 50 г сыра; листья салата; стакан минеральной воды**(около 360 калорий)** |
| **Всего** | **1500 калорий** |

Для наилучшего эффекта, рекомендуем ознакомиться на нашем сайте с Итальянской косметикой GUAM!

www.массажиркутск.рф

Косметика Guam – Профессиональная салонная косметика. Мощная подтяжка кожи, лечение и устранение целлюлита, уменьшение объемов в проблемных местах, общее похудение и прекрасное настроение!

Всегда скидки и подарки! Доставка на следующий день после заказа!И еще. Мы находимся в Иркутске.