НА ПАРУ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Снижение веса

Меню на неделю

1200ккал

naparu.menu

ДЕНЬ 1

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Фритатта с овощами и зеленью	150	223,57	12,74	11,91	8,26
Взвар из шиповника	200	30,05	0,35	0	6,74
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Суфле творожное с конфитюром	150	299,01	22,93	9,27	20,75
ОБЕД					
Салат из капусты	75	25,78	1,19	0,1	4,16
Суп-крем из тыквы	100	37,27	0,83	1,32	5,68
Суфле телячье паровое	100	182,25	18,53	8,58	1,34
Котлеты свекольные	50	72,48	1,59	2,79	7,64
Соус из чернослива	10	66,72	0,27	0,08	14,43
ПОЛДНИК					
Панакота с ягодным соусом	150	112,33	6,44	4,59	7,69
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Риет из индейки с яблоком	100	154,7	10,46	6,03	8,27
Брокколи паровая	100	56,69	3,33	2,46	5,78
Всего:	1185	1260,83	78,67	47,14	90,74

ДЕНЬ 2

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Каша Дружба с инжиром	150	293,5	6,48	4,18	47,45
Компот из яблок и груш	200	127,42	1,52	0,2	27,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Яблоко печеное с черносливом	100	107,44	0,71	0,49	21,47
ОБЕД					
Салат из огурца с зеленью с маслом	75	81,15	0,49	6,87	1,72
Суп рыбный с треской	150	82,4	8,5	0,49	8,33
Телятина разварная в сливочном соусе	100	157,97	21,05	4,47	2,98
ПОЛДНИК					
Сырники творожные со сметаной	75	144,9	11,49	6,39	5,49
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Митболы из цыпленка в сливочном соусе	100	137,06	19,97	3,44	0,65
Запеканка из цветной капусты	75	87,3	3,53	3,96	7,24
Всего:	1025	1219,15	73,75	30,48	122,43

ДЕНЬ 3

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Омлет белковый с цветной капустой	100	136,83	5,94	8,6	4,79
Компот из кураги и айвы	200	45,06	0,74	0,09	9,49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Оладьи из отрубей с яблоком со сметаной	150	251,59	16,64	14,57	3,43
ОБЕД					
Салат из свежих овощей	75	40,99	0,89	2,29	2,86
Суп из овощей со свежей зеленью и сметаной	100	62,48	1,39	2,58	6,56
Парфе из курицы	100	229,47	25,75	9,11	1,77
Булгур разварной	75	75,84	2,42	0,29	11,02
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые с ягодным конфитюром	100	174,35	15,07	5,46	10,26
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Тефтели-ежики	150	202,31	13,7	8,26	11,92
Пюре свекольное	100	58,28	1,88	0,53	9,38
Всего:	1150	1277,2	84,42	51,79	71,47

ДЕНЬ 4

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Взвар из шиповника	200	30,05	0,35	0	6,74
Мусс овсяный молочный	150	237,96	7,43	7,24	27,92
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Суфле творожное с конфитюром	100	199,34	15,29	6,18	13,83
ОБЕД					
Салат из моркови с зеленью со сметаной	50	30,42	0,64	1,4	2,96
Суп-пюре из овощей со сметаной	100	60,16	1,32	2,55	6,18
Картофельная запеканка с телятиной и овощами	150	317,13	9,7	14,15	27,19
ПОЛДНИК					
Яйцо пашот	50	88,07	6,2	5,32	0,34
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Пудинг паровой из индейки	100	239,16	19	10,95	6,68
Цветная капуста в соусе Карри	75	83,98	1,95	5,23	5,1
Всего:	975	1286,26	61,88	53,01	96,94

naparu.menu

ДЕНЬ 5

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Омлет на пару с молоком	100	163,79	8,17	10,64	2,86
Кисель из топленого молока	200	201,85	5,7	11,4	12,92
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Груша с курагой и медом	100	98,84	1,05	0,41	21,8
ОБЕД					
Салат из свеклы со сметаной	50	35,6	0,72	1,4	3,74
Суп минестроне	150	84,6	2,2	2,72	10,8
Котлетки паровые из телятины	100	186,09	20,37	5,6	6,91
Крупеник гречневый	100	152,43	8,56	2,8	19,35
ПОЛДНИК					
Заливное из курицы	150	114	19,94	1,14	1
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Филе сибаса запеченное с зеленью	100	109,06	17,75	2,96	0,05
Овощная икра	80	73,74	2,33	1,3	13,31
Всего:	1130	1219,99	86,79	40,39	92,75

ДЕНЬ 6

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Каша рисовая с медом на молоке	150	172,79	3,68	1,89	30,06
Взвар из шиповника	200	30,05	0,35	0	6,74
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сырники творожно-банановые	150	266,2	19,59	5,29	26,01
ОБЕД					
Салат из цветной капусты и редиса со сметаной	75	46,05	1,38	2,63	3,05
Суп-пюре из тыквы	100	37,27	0,83	1,32	5,68
Курица разварная в сливочном соусе	100	247,4	16,77	15,14	3,01
Каша гречневая разварная	75	69,54	2,48	0,66	11,87
ПОЛДНИК					
Желе яблочное	200	135,46	2,91	0,12	26,03
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Кролик, запеченный в сметане	100	223,48	15,83	14,11	0,86
Брокколи паровая	100	56,69	3,33	2,46	5,78
Всего:	1250	1284,91	67,14	43,64	119,08

ДЕНЬ 7

	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК					
Омлет на пару с молоком	150	245,68	12,25	15,96	4,29
Компот из сухофруктов	200	73,27	1,07	0,14	15,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Суфле манное с джемом	100	238,39	5,45	4,37	35,33
ОБЕД					
Салат из огурца с зеленью со сметаной	75	33,64	0,65	2,11	1,93
Суп с фрикадельками из телятины	100	127,56	12,45	3,65	7,46
Галантин из телятины	150	228,28	21,84	11,9	0,93
ПОЛДНИК					
Айва запеченная с медом и корицей с творожным кремом	100	67,64	0,67	0,53	14,56
УЖИН (ЗА 4 ЧАСА ДО СНА)					
Кнели из индейки	100	193,92	11,84	8,77	9,86
Пюре из печеных овощей	100	72,37	1,86	1,22	12,28
Всего:	1075	1280,75	68,09	48,65	102,13