

Дробное питание точный рацион на 1 неделю



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/drobnoe-pitanie-tochnyj-racion-na-1-nedelyu/>
С учётом всех требований для правильного и комфортного похудения, а именно:

- он составлен из простых в приготовлении, но очень вкусных блюд;
- это не диета, здесь нет ограничений, можно есть мясо, рыбу, макароны, крупы и даже сладости, наслаждаясь каждым кусочком;
- он рассчитан на дробное питание, которое способствует похудению;
- он отлично вписывается в модель тарелки;
- меню маложирное и разнообразное, общей калорийностью около 1500 ккал.

Понедельник

Дробное питание. Точный рацион на 1 неделю

С учётом всех требований для правильного и комфортного похудения, а именно:

- он составлен из простых в приготовлении, но очень вкусных блюд;
- это не диета, здесь нет ограничений, можно есть мясо, рыбу, макароны, крупы и даже сладости, наслаждаясь каждым кусочком;
- он рассчитан на дробное питание, которое способствует похудению;
- он отлично вписывается в модель тарелки;
- меню маложирное и разнообразное, общей калорийностью около 1500 ккал.

Понедельник

7-9 ч. Первый завтрак: 30г кукурузных хлопьев, стакан 0,5% молока, фрукт (вы можете съесть яблоко, или грушу, или апельсин, или 2 мандарина, или нектарин, или 5 слив, или 10 виноградин).

11-12ч. Второй завтрак: 125г нежирного йогурта или 100г обезжиренного творога, фрукт, чай или кофе (максимум 2 ч.л. сахара).

14-15ч. Обед: овощной салат, заправленный 2 ч.л. масла, варёная гречка (120г), порция куриных котлет, стакан 0,5% молока или 1% кефира.

16-17ч. Полдник: помидор, ломтик сыра (30г) до 17% жирности, кусочек зернового хлеба (30г), фрукт, чай или кофе макс. с 2 ч.л. сахара.

19-21ч. Ужин: пол-тарелки свежих овощей, порция щавелевого супа на простокваше, 2 кусочка (по 30г) зернового хлеба, стакан воды.

Перед сном: помидор, огурец, стакан 0,5% молока или 1% кефира.

Вторник

7-9ч. Первый завтрак: порция воздушной ягодной каши, стакан 0,5% молока, фрукт.

11-12ч. Второй завтрак: 125г нежирного йогурта, ломтик сыра (30г) жирностью до 17%, 2 овсяных печенья, кофе или чай (максимум с 2 ч.л. сахара).

14-15ч. Обед: пол-тарелки свежих овощей, порция морковно-картофельного пюре, порция куриной грудки в остром соусе, кусочек зернового хлеба (30г), стакан 0,5% молока или 1% кефира.

16-17ч. Полдник: 125г нежирного йогурта или 100г обезжиренного творога, фрукт, кофе или чай (максимум с 2 ч.л. сахара).

19-21ч. Ужин: порция салата табуле, 2 кусочка зернового хлеба (по 30г), чай (максимум 2 ч.л. сахара).

Перед сном: помидор, огурец, 100г обезжиренного творога, 30г зернового хлеба, чай, максимум 2 ч.л. сахара).

Среда

7-9ч. Первый завтрак: порция оладьев с ягодами и взбитыми сливками, кофе или чай (максимум 2 ч.л. сахара)

11-12ч. Второй завтрак: 125г нежирного йогурта или 100г обезжиренного творога, фрукт, чай или кофе.

14-15ч. Обед: пол-тарелки свежих овощей, 2 варёные картофелины среднего размера, порция сочных куриных тефтелек с укропной подливой.

16-17ч. Полдник: 30г зернового хлеба с 30г нежирной ветчины и кружочками паприки и помидора, фрукт, чай или кофе.

19-21ч. Ужин: 60г зернового хлеба, с 2 ломтиками сыра до 17% жирности, листьями салата, кружочками паприки и помидора, порция холодного супа из огурцов.

Перед сном: фрукт, стакан 0,5% молока или 1% кефира.

Четверг

7-9ч. Первый завтрак: овсяная каша на 0,5% молоке с горстью ягод, чай или кофе.

11-12ч. Второй завтрак: 60г зернового хлеба с листьями салата, кусочками паприки и помидора, фрукт, чай или кофе.

14-15ч. Обед: пол-тарелки свежих овощей, 120 варёного риса, порция рыбы, запечённой с сыром, стакан 0,5% молока или 1% кефира.

16-17ч. Полдник: порция фруктового салата с зернистым творогом, чай или кофе.

19-21ч. Ужин: порция теплого салата из овощей и крупы, 30г зернового хлеба, порция «земляничных взбитых сливок», чай.

Перед сном: стакан 0,5% молока или 1% кефира.

Пятница

7-9ч. Первый завтрак: варёное яйцо, кусочек зернового хлеба, фрукт, чай или кофе.

11-12ч. Второй завтрак: 125г нежирного йогурта, 30г 17% сыра, 2 овсяных печенья, чай или кофе.

14-15ч. Обед: порция овощной лазаньи, фрукт, стакан воды.

16-17ч. Полдник: порция малинового парфе, кофе или чай.

19-21ч. Ужин: овощной салат с 2 ч.л. масла, порция пирога с ветчиной, стакан воды.

Перед сном: фрукт, стакан 0,5% молока или 1% кефира.

Суббота, воскресенье

7-9ч. Первый завтрак: порция лимонного йогурта, чай или кофе.

11-12ч. Второй завтрак: 125г нежирного йогурта или 100г обезжиренного творога, фрукт, кофе или чай.

14-15ч. Обед: пол-тарелки свежих овощей, порция рыбы со шпинатом, 30г ржаного хлеба, чай или кофе.

16-17ч. Полдник: стакан клубники со 125г нежирного йогурта.

19-21ч. Ужин: порция салата «Цезарь», 30г зернового хлеба, чай или кофе.

Вечерний чай с друзьями: порция лёгких маффинов, порция ягодной пенки, чай (напоминание-чай или кофе всегда с максимум 2 ч.л. сахара!).

Можете заменять одни блюда другими из рецептов, главное, чтобы не нарушалась калорийность. Успеха!