

Меню на 1300 калорий в день



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/menyu-na-1300-kalorij-v-den/>
Сбалансированное и полноценное меню для похудения.

1 День

Меню на завтрак (450 калорий): омлет из 2-х яиц, 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока, черный кофе(без сливок и молока), тост из зернового хлеба с кусочком сыра.

На перекус (80 калорий) : печеное яблоко с ложечкой меда

Меню на обед (360 калорий): окрошка с курицей, 1 котлета из курицы(приготовленная на пару/ в пароварке), салат (1 огурец, 1 красный болгарский перец, 1 помидор и зелень.(заправить можно оливковым маслом или йогуртом), абрикосовый компот

Меню на полдник (180 калорий): 1 персик, йогурт без добавок.

Меню на ужин (170 калорий): фрикасе из судака(250 г), овощи (запеченные или в пароварке) ½ кабачка или ½ баклажана, имбирный чай с медом

2 День

На завтрак (250 калорий): 1 стакан апельсинового сока, 1 вареное яйцо с ломтиком диетической ветчины, черный чай.

На перекус (90 калорий): 1 нектарин(персик или груша).

На обед (400 калорий): 1 тарелка овощного супа (можно заменить на куриный бульон), лосось, приготовленный в духовке или в пароварке), овощная нарезка(огурцы, помидоры, перец, редис, зелень) Смородиновый компот(с минимальным содержанием сахара).

На полдник (150 калорий): горсточка орешков и сухофруктов

На ужин (250 калорий) : овощная запеканка(с баклажанами или кабачками), запеченная куриная грудка под лимонным соусом, чай каркаде.

3 День

На завтрак: гречневая каша(150 г), 2 кусочка сыра, 1 ломтик диетической ветчины, травяной чай.

На перекус: 1 грейпфрут, 1 стаканчик йогурта без добавок.

На обед: овощной сельдереевый супчик, котлетки на пару из говядины(100 г), капуста брокколи (на пару или запеченная)100 г, компот из сухофруктов

На полдник: 1 печеное яблоко, свежевыжатый сок (грейпфрут или апельсин)

На ужин: треска на пару(150 г), салат морковка с яблоком, заправленный ложечкой меда и йогуртом без добавок, стакан кефира.

4 День

На завтрак: 2 тоста из зернового хлеба с кусочком слабосоленого лосося, помидоры черри, черный кофе(без сливок и молока).

На перекус: фруктовое желе (150 г).

На обед: голубцы с фаршем из говядины(200 г), овощи в пароварке, ягодный морс.

На полдник мандарины(3 шт.)

На ужин: запеченный картофель (2 шт.), творог нежирный(150 г), стакан кефира.

5 День

На завтрак: 1 тарелка овсяной каши, можно добавить сухофрукты и ложечку меда. Черный кофе.

На перекус: печеное яблоко, морс.

На обед: диетический борщ (без мяса) 250 г, треска, тушенная с зеленью или можно просто на пару(100 г), овощная нарезка, компот (шиповник или сухофрукты).

На полдник: курага (пара штук), апельсиновый фреш.

На ужин: творог с фруктами(можно порезать ½ банана, сухофрукты) 100 г, зеленый чай с мятой.

6 День

На завтрак: блинчики с творогом(150 г), чай с лимоном.

На перекус: 1 персик, йогурт без добавок.

На обед: куриный бульон(250 г), салат греческий(150 г), компот из сухофруктов.

На полдник: фруктовое желе(клубника, черная смородина), фруктовый смузи.

На ужин: отварная индейка, Овощная нарезка. стакан кефира.

7 День диеты

На завтрак: апельсиновый фреш(1 стакан), овсяная каша(150 г).

На перекус: апельсин, сухофрукты(немного).

На обед: суп-пюре из брокколи, 1 кусочек зернового хлеба(или 1 тост), ягодный морс.

На полдник: 2 мандаринки.

На ужин: овощное рагу с курицей(150 г), овощная нарезка, морс ягодный.

8 День диеты

На завтрак: белковый омлет с тунцом(150 г), напиток из цикория с корицей,

На перекус: йогурт со злаками, зерновые хлебцы(2 шт.).

На обед: запеченные овощи(150 г), куриная грудка на пару(100 г), чай каркаде

На полдник: инжир(100 г), мятный чай.

На ужин: сырники(без сахара) 100 г, 1 печеное яблоко, 1 стакан кефира.

9 День

На завтрак: смузи с овсянкой, 2 зерновых тоста с ломтиком сыра.

На перекус: миндаль(пара орешков), 1 киви.

На обед: лосось на пару(150 г), цветная капуста, клюквенный морс.

На полдник: фруктовое пюре, 1 апельсин.

На ужин: индейка отварная(150 г), овощная нарезка(огурец, помидор, красный перец, редис), зеленый чай

10 День

На завтрак: свежавыжатый апельсиновый сок, творожная запеканка с изюмом(150г), травяной чай.

На перекус: 1 банан.

На обед: суп из чечевицы(1 тарелка), запеченные овощи(150 г), ягодный морс.

На полдник: финики(пара штук), чай каркаде.

На ужин: курица с грибами(тушеная или запеченная в духовке) 150 г, отварная капуста брокколи (100 г), черный чай.

11 День

На завтрак: яичница с помидорами и зеленью(из 2х яиц), апельсиновый фреш.

На перекус: 1 груша, 1 йогурт со злаками.

На обед: крем-суп с брокколи(150 г) с гренками (зерновой хлеб), имбирный чай с медом.

На полдник: 1 печеное яблоко(можно добавить миндаль и ложечку меда), апельсиновый сок.

На ужин: треска на пару с овощами(огурцы, помидоры, перец, зелень) 250 г, чай с мятой.

12 День

На завтрак: омлет с кусочками постной ветчины, черный кофе(без сливок и молока)

На перекус: творожок(без наполнителей, вместо них добавьте сухофрукты)

На обед: овощная запеканка(200 г), фаршированный перец(куриный фарш), каркаде.

На полдник: смузи с клубникой.

На ужин: куриные котлеты на пару(150 г), греческий салат(100 г), компот.

Данное меню на 1300 калорий является сбалансированным и поможет вам без особых усилий сбросить лишние килограммы.

Питайтесь правильно!