

Правильное меню на 1400-1500 ккал



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/pravilnoe-menyu-na-1400-1500-kkal/>

День 1:

Завтрак:

- 2 яйца (всмятку/отварных)
- Огурец, помидор
- Кусочек цельнозернового хлеба с творожным сыром
- Травяной чай

Полдник:

- Творог 1% 150 грамм, половина банана/горсть ягод, корица по вкусу

Обед:

- Бурый рис/гречка + овощи
- 2 котлеты из куриного филе запеченные

Полдник:

- Фрукты/10 орехов

Ужин

- Салат из свежих овощей 250 грамм, кофейная ложка масла
- Запеченное или отварное нежирное мясо/рыба 150 гр

День 2:**Завтрак:**

- Овсянка (50 грамм геркулеса залить кипятком, накрыть на 5 минут, добавить чайную ложку меда, ягоды/фрукты/семечки)
- Чай травяной/зеленый

Второй завтрак:

- Йогурт 100 г
- 1 яблоко/груша или 150 грамм ягод

Обед:

- макароны твердых сортов 150 г/каша гороховая/пшенная/гречневая
- говяжий/куриный гуляш 100 г
- салат овощной

Полдник:

- творожная запеканка 150 гр (сырники)

Ужин:

- Греческий салат (помидоры, огурцы, перец, маслины, брынза)
- Запеченное в духовке мясо/рыба – 150 гр.

День 3**Завтрак:**

- Омлет из 2-х яиц с зеленью (масла — пол чайной ложки)
- Чай травяной/зеленый

Второй завтрак:

- Цельнозерновой хлеб с сыром

Обед:

- Овощной суп 200 грамм
- 1 яйцо

Полдник:

- Творог или кефир 150 грамм + корица по вкусу

Ужин:

- Запеченная рыба со свежими овощами

Правильное питание поможет не только похудеть, но и поддерживать стабильный вес. Все зависит от порций и калорийности.

Полдник:

- Творог 1% 150 грамм, половина банана/горсть ягод, корица по вкусу

Обед:

- Бурый рис/гречка + овощи
- 2 котлеты из куриного филе запеченные

Полдник:

- Фрукты/10 орехов

Ужин

- Салат из свежих овощей 250 грамм, кофейная ложка масла
- Запеченное или отварное нежирное мясо/рыба 150 гр

□ День 2:

Завтрак:

- Овсянка (50 грамм геркулеса залить кипятком, накрыть на 5 минут, добавить чайную ложку меда, ягоды/фрукты/семечки)
- Чай травяной/зеленый

Второй завтрак:

- Йогурт 100 г
- 1 яблоко/груша или 150 грамм ягод

Обед:

- макароны твердых сортов 150 г/каша гороховая/пшенная/гречневая
- говяжий/куриный гуляш 100 г
- салат овощной

Полдник:

- творожная запеканка 150 гр (сырники)

Ужин:

- Греческий салат (помидоры, огурцы, перец, маслины, брынза)
- Запеченное в духовке мясо/рыба - 150 гр.

□ День 3

Завтрак:

- Омлет из 2-х яиц с зеленью (масла — пол чайной ложки)
- Чай травяной/зеленый

Второй завтрак:

- Цельнозерновой хлеб с сыром

Обед:

- Овощной суп 200 грамм
- 1 яйцо

Полдник:

- Творог или кефир 150 грамм + корица по вкусу

Ужин:

- Запеченная рыба со свежими овощами

Правильное питание поможет не только похудеть, но и поддерживать стабильный вес. Все зависит от порций и калорийности.