Здоровое меню на неделю

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/zdorovoe-menyu-na-nedelyu/
Если вы не можете самостоятельно рассчитать здоровое меню на неделю, мы вам поможем. Меню, приведенное ниже, основано на трех принципах: получить достаточно белка, есть фрукты и овощи, и получать достаточно клетчатки и углеводов. В день вы съедаете не больше 1600 калорий, прекрасно себя чувствуете и теряете лишние килограммы!

Совет: когда достигните идеального веса, продолжайте использовать это здоровое меню на неделю, просто увеличьте количество овощей и фруктов, цельного зерна и добавьте здоровые жиры, чтобы удерживать вес.

Понедельник

Завтрак
Овсяная каша с бананом, стакан 1% молока, пару ломтиков апельсина

Обед
Бутерброд с ветчиной и сыром, помидор, листья салата, яблоко

Ужин
Жареная курица со сладким картофелем и зеленью, 1 ч.л. сливочного масла, зеленая фасоль

Перекус
Ананас

Вторник

Завтрак
Мюсли с медом и миндалем, стакан 1% молока, половина грейпфрута

Обед
Жареная говядина, хлеб из цельной пшеницы, обезжиренный майонез, помидор, груша

Ужин
Жареная свинина, дикий рис, грецкие орехи, вареная морковь, укроп, клубника

Перекус
Киви с обезжиренным ванильным йогуртом

Среда

Завтрак
Хлеб из цельного зерна с арахисовым маслом, стакан 1% молока, 2 кусочка сыра чеддер, персик.

Обед
Фахитас с индейкой, огурец, томатный сок, арбуз.

Ужин
Куриная грудка с морковью, брокколи и оливковым маслом, сыр пармезан, печеные яблоки с корицей.

Перекус
Зеленый виноград

Четверг

Завтрак
Яичница с кукурузной тортильей, томатная сальса, фруктовый салат.

Обед
Суп из чечевицы, печеный тофу, морковь, абрикос.

Ужин
Лосось с чесноком или соусом чили, кабачок, помидор, базилик, мандарин.

Перекус
Соленые орешки

Пятница

Завтрак
Смузи с клубникой, сыр чеддер, ржаные сухари.

Обед
Креветки, бобовый салат, салат из манго, папайи и ананаса.

Ужин
Рулет с индейкой, тыквенное пюре, шпинат.

Перекус
Цитрусовый салат

Суббота

Завтрак
Кусочек пирога с черникой и яблоком, 1% творог.

Обед
Салат с грибами и шпинатом, куриная грудка на гриле, помидоры, листья салата, дыня и земляника.

Ужин
Рыба на гриле с чесноком, жареная спаржа с лимонным соком.

Перекус
Манго

Воскресенье

Завтрак
Омлет, булочка из цельного зерна, ежевичный джем, салат из свежих фруктов.

Обед
Гороховый суп, сыр, хлеб из цельного зерна, виноград

Ужин
Вареная фасоль с соусом песто и макаронами из цельного зерна, жареный сладкий перец, кабачок, киви с апельсиновым соком.

Перекус
Хлебец с миндальным маслом