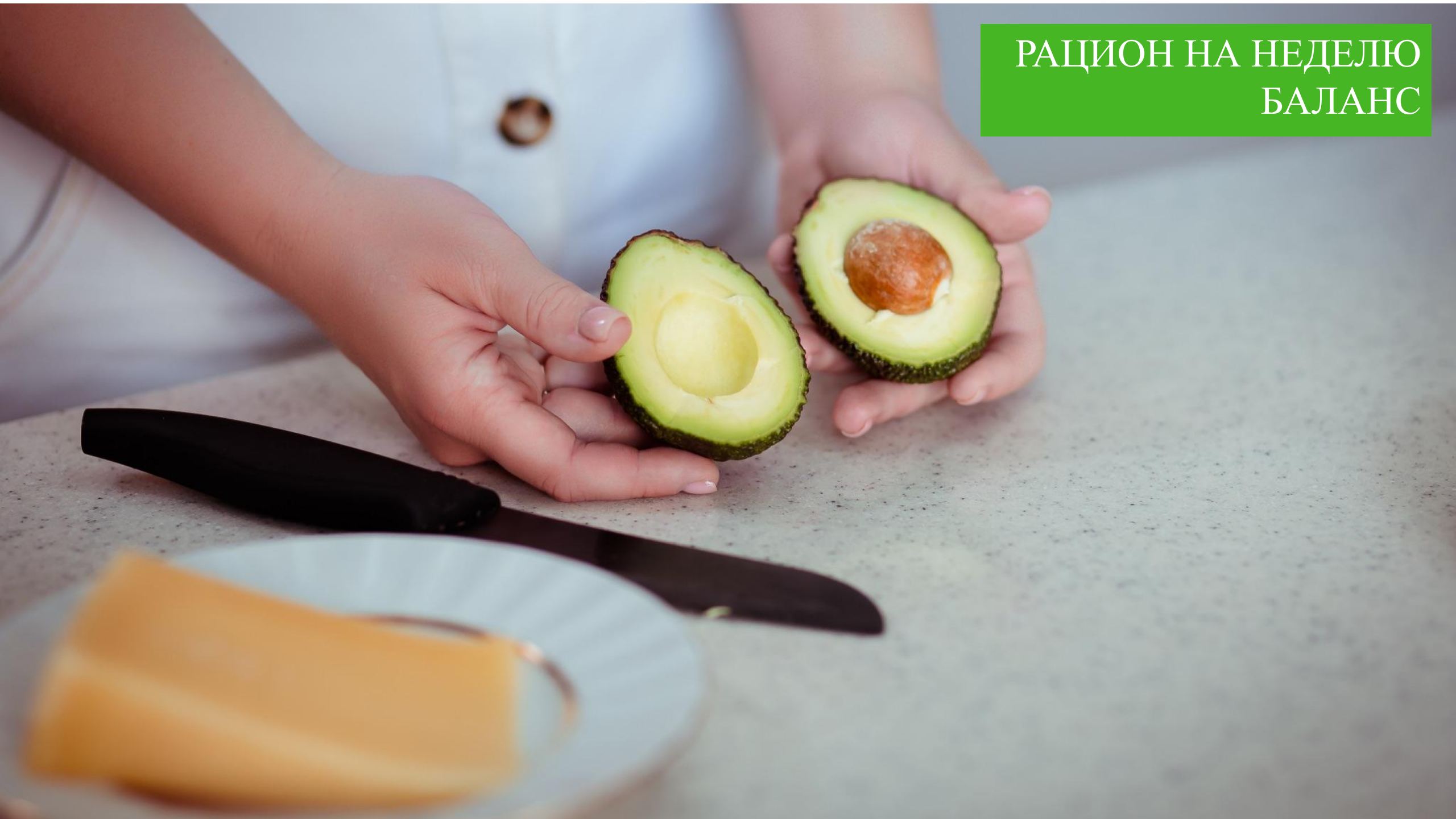


РАЦИОН НА НЕДЕЛЮ БАЛАНС



ПОНЕДЕЛЬНИК- ДЕНЬ ИНДЕЙКИ/КРОЛИКА

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
Подъем 6:00-8:00	Начните свой день со стакана воды.	20 минут
Завтрак 8:00-10:00	Овсяная каша на полу молоке 300 мг (замена кокосовое или миндальное молоко без сахара) Крупа овсяная 50 г, вода или молоко 2,5% - 300 мл) + Йогурт 1,5% (замена кокосовое молоко) + 250 г свежих или замороженных ягод.	Белка 20.43 жиров 20.82 углеводов 21.5
Обед 12:00-14:00	Овощной салат 200 г + запеченная грудка индейки 200 г. + смесь орехов 40 грамм	Белка 41.58 жиров 31.10 углеводов 44.8
Ужин 18:30 -21:00	Выпейте ½ стакана воды с лимоном Запечённая индейка с травами 200 г + салат из свежей зелени, грудка или филе индейки	Белка 45 жиров 18.19 углеводов 20.5
Supper	Омлет из белков 2-х куриных яиц с зеленью, отруби.	Белка 9,66

ВТОРНИК - ДЕНЬ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
Подъем 6:00-8:00	Проснитесь на 15 минут раньше, чем обычно. Выпить 1 стакан воды Пешая прогулка в быстром темпе	30 минут
Завтрак 8:00-10:00	Пшенная каша - 300 г + тыква + куриное яйцо	Белка 20.01 жиров 9.60 углеводов 56.72
Обед 12:00-14:00	Уха из трески с перловкой – 300 мл. + 2 хлебца с адыгейским сыром	Белка 36.70 жиров 8.64 углеводов 44.6
Полдник 15:00-18:00	1 стакан воды Высокобелковый протеиновый батончик или протеин	Белка 19 жиров 4,4 углеводов 64
Ужин 18:30 -21:00	Судак в духовке с лимонным соком– 200 г. Салат с морской капустой и клюквой	Белка 24.54 жиров 14.3 углеводов 14.83

СРЕДА – ТВОРОГ ИЛИ БОБОВЫЕ

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
Подъем 6:00-8:00	1 стакан чистой воды. Чай с мелиссой. Ходьба	60 минут
Завтрак 8:00-10:00	150 г свежих или замороженных ягод + 200 г 5% творога + закваска или бифиллюкс 3 столовые ложки Чашка травяного чая с имбирем + 5 штук миндаля.	Белка 40.0 жиров 22.42 углеводов 46.17
Обед 12:00-14:00	Печеная тыква 260 г + сыр рикотта (2 столовые ложки) + салат греческий 200 г	Белка 21 жиров 18.85 углеводов 38.61
Ужин 18:30 -21:00	Греческий салат 350 г с 1 чайной ложкой оливкового масла. + Творожная запеканка– 200 г.	Белка 24 жиров 12.75 углеводов 22.25
Supper	Омлет из 2-х яичных белков болгарский перец	Белка 5,11 Жиров 2 Углеводов 1,1

ЧЕТВЕРГ- ДЕНЬ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
Подъем 6:00-8:00	1 стакан воды Утренняя зарядка и ходьба, легкая растяжка в конце – это прекрасное начало дня.	60 минут
Завтрак 8:00-10:00	Гречневая каша с лисичками– 300 г	Белка 28.0 жиров 14.45 углеводов 50.19
Второй завтрак 10:00-12:00	Чашка травяного чая с имбирем + 1 яйцо + 1 белок + фруктово-ягодный салат, заправленный йогуртом 250 г	Белка 15.84 жиров 9.20 углеводов 45.59
Обед 12:00-14:00	Суп с чечевицей 250 г + зеленый салат + 20-25 г горького шоколада с 82-98% доли какао.	Белка 19.8 жиров 23.40 углеводов 43.50
Ужин 18:30	Салат с фасолью 150 г. белой или черной фасоли, 150 г кукурузы, красный перец, соль по вкусу	Белка 19 жиров 9.65 углеводов 59.89
Supper	Изолята аминокислот или сывороточный протеин	Белка 24

ПЯТНИЦА - ДЕНЬ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
Подъем 6:00-8:00	Начните выходной с чистой воды. Прогулка или аэробный тренажер (эллипс)	45 минут
Завтрак 8:00-10:00	Глазунья с одним желтком и тремя яичными белками, укроп, зеленый лук, томаты + чай с бадьяном. + горсть кедровых орехов.	Белка 38.71 жиров 9.15 углеводов 12.47
Обед 12:00-14:00	Запечённой горбуши в фольге 200 г. +ассорти из водорослей 150 + киви + какао на кокосовом молоке	Белка 35.82 жиров 15.82 углеводов 15.8
Ужин 18:30 -21:00	Салат с креветками и мандарином– 200 г. Брокколи с морепродуктами -250 г	Белка 43.45 жиров 7.30 углеводов 38.15
Supper (саппер) 22:00	Чай с клюквой, для предотвращения образования камней в почках	Белки 0 жиры 0 углеводы 0

СУББОТА - ДЕНЬ МЯСА

Время	Рекомендации	Б/Ж/У
Подъем 6:00-8:00	Одним из лучших видов аэробной нагрузки считается ходьба или скандинавская ходьба, так как работают все группы мышц и тренировка проходит на открытом воздухе.	60 минут
Завтрак 8:00-10:00	Творожная запеканка с маком и яблоком 150 г. Яичные белки – 1 шт., творог 5%-100 г, натуральный йогурт 2,5%– 4 ст. л., сладкое яблоко, мак, ванилин Какао на миндальном молоке.	Белка 39.38 жиров 23.05 углеводов 24.
сОбед 12:00-14:00	Щи из постной говядины на втором бульоне 350 г + 2 хлебца из цельного зерна, без дрожжей	Белка 35.95 жиров 21.50 углеводов 27.80
Полдник 15:00-18:0	Чашка зеленого чая «Сенча» + 200 г сливы или 70 г. чернослива	Белка 21.60 жиров 5.70 углеводы 29.20
16:00- 19:00	Бассейн/ пилатес /йога/цигун по желанию	60 минут
Ужин 18:30 -21:00	Отбивная из телятины или стейк (100 г) идеально сочетается с квашеной или тушеной капустой	Белка 33.15 жиров 8.55 углеводов 78.30