

НИЗКОУГЛЕВОДНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ (около 1300 ккал/день)



	1	2	3	4	5
Завтрак	Ролл с яичным салатом	Курица и запеканка из цветной капусты	Запеканка из кабачка с соусом чили	Ролл с яичным салатом	Фриттата со шпинатом и свиным фаршем
Перекус	½ авокадо с солью и перцем	2 дольки шоколада Lindt Excellence 85%	20 г миндальных орехов	½ авокадо с солью и перцем	2 дольки шоколада Lindt Excellence 85%
Обед	Курица и запеканка из цветной капусты	Свиная котлета и запеканка из цветной капусты	Брокколи со свиным фаршем	Запеканка из кабачка с соусом чили	Брокколи со свиным фаршем
Перекус	20 г миндальных орехов	1 чашка наваристого куриного бульона	30 г твёрдого сыра	20 г миндальных орехов	½ авокадо с солью и перцем
Ужин	Свиная котлета и запеканка из цветной капусты	Брокколи со свиным фаршем	Курица и запеканка из цветной капусты	Фриттата со шпинатом и свиным фаршем	Запеканка из кабачка с соусом чили
Перекус	1 чашка наваристого куриного бульона	30 г твёрдого сыра	2 дольки шоколада Lindt Excellence 85%	2 дольки шоколада Lindt Excellence 85%	30 г твёрдого сыра

Рецепты					
Ролл с яичным салатом (319 ккал, БЖУ: 16,6 / 27,5 / 1 г)	Курица и запеканка из цветной капусты (322 ккал, БЖУ: 41,7 / 12,5 / 3,3 г)	Свиная котлета и запеканка из цветной капусты (333 ккал, БЖУ: 19,9 / 24,1 / 9,4 г)	Брокколи со свиным фаршем (328 ккал, БЖУ: 21,5 / 24,3 / 6,8 г)	Запеканка из кабачка с соусом чили (330 ккал, БЖУ: 19,3 / 24,1 / 7,5 г)	Фриттата со шпинатом и свиным фаршем (321 ккал, БЖУ: 19,6 / 25,5 / 1,6 г)
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ варёных яйца; • 25 г бекона; • 1 чайная ложка майонеза; • ½ чайной ложки горчицы; • 2 листа салата. 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 г цветной капусты; • 3 столовые ложки сливок; • 150 г куриной грудки. 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 г цветной капусты; • 2 столовые ложки сливок; • 70 г свиного фарша; • ½ куриного яйца. 	<ul style="list-style-type: none"> • 70 г свиного фарша; • 120 г отварной брокколи; • 1 столовая ложка сливок; • 15 г твёрдого сыра. 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 г свиного фарша; • 30 г твёрдого сыра; • 1 чайная ложка томатной пасты; • специи: кумин, кориандр, чили, чеснок, орегано; • 150 г кабачка; • 1 столовая ложка сливок. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 куриное яйцо; • 50 г свиного фарша; • 40 г шпината; • 15 г брынзы; • 1 чашка кофе с 1 столовой ложкой сливок.
Яйца и бекон нарезать, смешать с майонезом и горчицей. Завернуть полученную смесь в листья салата.	Капусту приготовить со сливками в СВЧ (около 10 минут). Затем пюрировать и подать на гарнир к отваренной курице.	Яйцо смешать с фаршем и поджарить котлету. Капусту приготовить со сливками в СВЧ (около 10 минут). Затем пюрировать и подать на гарнир к котлете.	Фарш поджарить. Добавить брокколи и сливки, перемешать. Посыпать сыром и накрыть, чтобы он расплавился.	Фарш поджарить. Добавить томатную пасту и специи. Кабачок и сыр протереть, смешать, добавить сливки и приготовить в СВЧ (8 минут). Готовую запеканку полить мясным чили.	Сыр нарезать кубиками, шпинат разморозить. Поджарить фарш со шпинатом. Добавить сыр и залить взбитым яйцом. Накрыть крышкой и оставить на слабом огне, пока яйцо не будет готово.

Список продуктов на 5 дней			
<input type="checkbox"/> 630 г свиного фарша	<input type="checkbox"/> 1 авокадо	<input type="checkbox"/> 1 плитка Lindt Excellence 85%	<input type="checkbox"/> перец чили
<input type="checkbox"/> 50 г бекона	<input type="checkbox"/> 4 крупных листа салата	<input type="checkbox"/> томатная паста	<input type="checkbox"/> кумин
<input type="checkbox"/> 1 куриная грудка	<input type="checkbox"/> 80 г шпината	<input type="checkbox"/> майонез	<input type="checkbox"/> кориандр
<input type="checkbox"/> 0,5 кг курицы для бульона	<input type="checkbox"/> 900 г цветной капусты	<input type="checkbox"/> горчица	<input type="checkbox"/> чеснок
<input type="checkbox"/> 8 куриных яиц	<input type="checkbox"/> 360 г брокколи	<input type="checkbox"/> кофе	<input type="checkbox"/> орегано
<input type="checkbox"/> 60 г брынзы	<input type="checkbox"/> 450 г кабачка		<input type="checkbox"/> тимьян
<input type="checkbox"/> 195 г твердого сыра	<input type="checkbox"/> 60 г миндальных орехов		
<input type="checkbox"/> 315 мл сливок жирностью 20%			