

DIET FOOD DF.LAB

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПИТАНИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

Уважаемая Алина,

Благодарим вас за обращение в компанию DF.Laboratoria. Мы внимательно изучили предоставленную вами информацию и готовы предоставить вам персонализированный анализ вашего питания и рекомендации по поддержанию здорового баланса тела.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

Анализ текущего состояния:

Ваш текущий ИМТ составляет 34, что попадает в категорию ожирения первой степени. Это указывает на необходимость постепенной коррекции веса для улучшения здоровья и благополучия.

Рекомендации по калорийности:

Для поддержания здорового баланса и постепенного снижения веса мы рекомендуем ограничить вашу суточную калорийность до 1300-1500 ккал. Это способствует безопасной и эффективной потере веса при сохранении необходимых питательных веществ.

Для поддержания и улучшения Вашего здоровья, мы предлагаем следующие рекомендации по белкам, жирам и углеводам (БЖУ), с учетом Вашего текущего состояния и инсулинорезистентности:

Белки: Рекомендуется потреблять около 20-30% Ваших ежедневных калорий из белков, что при Вашем целевом калорийном потреблении составляет примерно 65-112 г в день. Предпочтение следует отдавать постным источникам белка.

Жиры: Жиры должны составлять около 20-35% от Ваших ежедневных калорий. Это примерно 29-58 г жиров в день, с акцентом на ненасыщенные жиры и омега-3 жирные кислоты.

Углеводы: Оставшуюся часть Ваших ежедневных калорий (примерно 40-50%) следует получать из углеводов, что составляет около 130-188 г в день. Особое внимание стоит уделить сложным углеводам и продуктам с высоким содержанием клетчатки.

Пример распределения БЖУ для Вас (на основе 1500 ккал/день):

- Белки: 112 г (30% от калорий)
- Жиры: 50 г (30% от калорий)
- Углеводы: 150 г (40% от калорий)

Помимо баланса БЖУ, важно обращать внимание на качество продуктов, их приготовление и регулярность питания, а также на сочетание диеты с физической активностью для достижения лучших результатов в улучшении здоровья и постепенном снижении веса.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

Питание при инсулинорезистентности:

Особое внимание следует уделить уменьшению потребления простых углеводов и увеличению доли сложных углеводов, богатых клетчаткой. Рекомендуем сделать упор на цельнозерновые продукты, овощи и бобовые.

Также важно обеспечить достаточное поступление ненасыщенных жиров и качественного белка.

Предпочтительны источники, такие как оливковое и льняное масло, орехи, постное мясо и морепродукты



Физическая активность:

Несмотря на низкий уровень текущей активности, мы настоятельно рекомендуем внедрить регулярные физические упражнения, такие как быстрая ходьба, плавание или йога, продолжительностью не менее 30 минут в день. Это поможет не только в похудении, но и улучшит чувствительность к инсулину.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

Уважаемая Алина,

Здоровый образ жизни и сбалансированное питание играют ключевую роль в управлении инсулинорезистентностью и поддержании оптимального веса. Постепенные изменения в диете и увеличение активности принесут значительные плюсы для вашего здоровья, такие как снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, улучшение настроения и повышение энергетического баланса.

С уважением,
Команда DF.Laboratoria



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

Уважаемая Алина,

Мы в DF.Laboratoria рады предложить Вам индивидуализированное меню на первые 10 дней, которое соответствует Вашим диетическим предпочтениям и целям в питании, учитывая инсулинорезистентность и отказ от некоторых видов овощей.



ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ЗАВТРАК

Омлет с курицей и овощами

Состав:

- Яйца - 3 шт. (белки: 18 г, жиры: 15 г, углеводы: 1.5 г)
- Куриная грудка (вареная и измельченная) - 100 г (белки: 30 г, жиры: 3.5 г, углеводы: 0 г)
- Шпинат - 1 горсть (белки: 2 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 1 г)
- Помидоры черри - 100 г (белки: 1 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 4 г)
- Фета - 30 г (белки: 4 г, жиры: 6 г, углеводы: 1 г)
- Оливковое масло - 1 ч.л. (жиры: 4.5 г)

Рецепт:

Взбейте яйца и добавьте к ним измельченную курицу, шпинат и нарезанные помидоры черри. На сковороде разогрейте оливковое масло и вылейте смесь. Готовьте на медленном огне до готовности омлета, затем добавьте сверху крошеную фету. Подавайте горячим.

ОБЕД

Цельнозерновая паста с индейкой и овощным соусом

Состав:

- Цельнозерновая паста - 100 г (белки: 13 г, жиры: 1.5 г, углеводы: 70 г)
- Фарш из индейки - 150 г (белки: 30 г, жиры: 7 г, углеводы: 0 г)
- Томатный соус (без добавления сахара) - 100 г (белки: 2 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 6 г)
- Лук - 50 г (белки: 1 г, жиры: 0 г, углеводы: 5 г)
- Морковь - 50 г (белки: 0.5 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 6 г)
- Оливковое масло - 1 ст.л. (жиры: 13.5 г)

Рецепт:

В кастрюле на среднем огне обжарьте лук и морковь в оливковом масле до мягкости. Добавьте фарш из индейки и готовьте до полной готовности. Влейте томатный соус и тушите на медленном огне 10 минут. Отдельно сварите цельнозерновую пасту до готовности. Смешайте пасту с соусом и подавайте.

УЖИН

Салат с креветками и авокадо

Состав:

- Креветки (очищенные) - 200 г (белки: 48 г, жиры: 1.4 г, углеводы: 0 г)
- Авокадо - 100 г (белки: 2 г, жиры: 15 г, углеводы: 9 г)
- Салат листовой - 100 г (белки: 1.5 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 2 г)
- Оливковое масло - 2 ст.л. (жиры: 27 г)
- Лимонный сок - 1 ст.л. (белки: 0 г, жиры: 0 г, углеводы: 1 г)

Рецепт:

На среднем огне обжарьте креветки до готовности. В большой миске смешайте нарезанный салат, кусочки авокадо и готовые креветки. Заправьте салат оливковым маслом и лимонным соком. Перемешайте и подавайте.



СПИСОК ПОКУПОК/ 1 ДЕНЬ

- Яйца - 3 шт.
- Куриная грудка - 100 г
- Шпинат - 1 горсть
- Помидоры черри - 100 г
- Фета - 30 г
- Оливковое масло
- Цельнозерновая паста - 100 г
- Фарш из индейки - 150 г
- Томатный соус - 100 г
- Лук - 50 г
- Морковь - 50 г
- Креветки - 200 г
- Авокадо - 100 г
- Салат листовой - 100 г
- Лимонный сок - 1 ст.л.

Общее БЖУ на день:

- Белки: 150.5 г
- Жиры: 66.4 г
- Углеводы: 100.5 г

Мы в DF.Laboratoria всегда готовы помочь Вам в составлении индивидуального плана питания и достижении Ваших целей в здоровье и благополучии.

С уважением,
Команда DF.Laboratoria



ДЕНЬ ВТОРОЙ

ЗАВТРАК

Творожные панкейки с ягодами

Состав:

- Нежирный творог - 200 г (белки: 36 г, жиры: 2 г, углеводы: 8 г)
- Яйцо - 1 шт. (белки: 6 г, жиры: 5 г, углеводы: 0.6 г)
- Овсяные хлопья - 50 г (белки: 6.5 г, жиры: 3.5 г, углеводы: 30 г)
- Свежие ягоды (любые на ваш выбор, например, голубика) - 100 г (белки: 1 г, жиры: 0.5 г, углеводы: 14 г)
- Стевия или другой некалорийный подсластитель по вкусу

Рецепт:

Смешайте творог, яйцо, овсяные хлопья и подсластитель до однородной массы. На нагретой сковороде с небольшим количеством оливкового масла выпекайте панкейки с обеих сторон до золотистого цвета. Подавайте с свежими ягодами сверху.

ОБЕД

Суп с курицей и чечевицей

Состав:

- Куриное филе - 200 г (белки: 44 г, жиры: 2 г, углеводы: 0 г)
- Чечевица - 100 г (белки: 25 г, жиры: 1 г, углеводы: 60 г)
- Морковь - 100 г (белки: 1 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 8 г)
- Лук - 100 г (белки: 1.5 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 10 г)
- Зелень (укроп, петрушка) - для подачи
- Соль, перец - по вкусу
- Вода - 2 литра

Рецепт:

Куриное филе нарежьте мелкими кусочками и обжарьте до золотистого цвета. В кастрюлю с водой добавьте обжаренную курицу, нарезанные морковь и лук. Варите на медленном огне до полуготовности овощей, затем добавьте промытую чечевицу. Варите до готовности чечевицы и овощей. Подавайте суп с нарезанной зеленью.

УЖИН

Салат из авокадо с креветками и зеленью

Состав:

- Креветки (очищенные) - 200 г (белки: 48 г, жиры: 2 г, углеводы: 0 г)
- Авокадо - 1 шт. (белки: 2 г, жиры: 22 г, углеводы: 17 г)
- Салатный микс - 100 г (белки: 2.5 г, жиры: 0.5 г, углеводы: 3 г)
- Оливковое масло - 2 ст.л. (жиры: 27 г)
- Лимонный сок - 1 ст.л. (белки: 0 г, жиры: 0 г, углеводы: 1 г)
- Соль, черный перец - по вкусу

Рецепт:

Креветки отварите в подсоленной воде до готовности, затем остудите. Авокадо нарежьте кубиками, смешайте в миске с салатным миксом, добавьте креветки. Заправьте салат оливковым маслом и лимонным соком, посолите и поперчите по вкусу.



СПИСОК ПОКУПОК/ 2 ДЕНЬ

- Нежирный творог: 200 г
- Яйца: 2 шт. (1 для завтрака, 1 для панкейков)
- Овсяные хлопья: 50 г
- Свежие ягоды (например, голубика): 100 г
- Куриное филе: 200 г
- Чечевица: 100 г
- Морковь: 200 г (100 г для обеда, 100 г для запаса или других блюд)
- Лук: 200 г (100 г для обеда, 100 г для запаса или других блюд)
- Зелень (укроп, петрушка): по вкусу
- Креветки (очищенные): 200 г
- Авокадо: 1 шт.
- Салатные листья (любые на ваш выбор): 100 г
- Оливковое масло: для заправки и жарки
- Соль, перец: по вкусу
- Стевия или другой некалорийный подсластитель: по вкусу

Общее количество БЖУ за день:

- Белки: ~137.5 г
- Жиры: ~53.3 г
- Углеводы: ~139.1 г

Мы надеемся, что это меню принесет Вам пользу и удовольствие.

С уважением,
Команда DF.Laboratoria



ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ЗАВТРАК

Каша из киноа с яблоками и корицей

Состав:

- Киноа: 50 г (белки: 7 г, жиры: 2 г, углеводы: 35 г)
- Яблоко: 1 среднее (белки: 0 г, жиры: 0 г, углеводы: 25 г)
- Корица: 1 ч.л. (белки: 0 г, жиры: 0 г, углеводы: 2 г)
- Мед (или некалорийный подсластитель): 1 ст.л. (белки: 0 г, жиры: 0 г, углеводы: 17 г)
- Вода или нежирное молоко: 200 мл

Рецепт:

Промойте киноа под проточной водой и сварите до готовности в воде или молоке с добавлением корицы.

Нарежьте яблоко кубиками и добавьте в кашу за несколько минут до готовности.

Подсластите медом или некалорийным подсластителем по вкусу. Перемешайте и подавайте горячим.

ОБЕД

Турецкие котлеты из индейки с овощным рагу

Состав:

- Фарш из индейки: 200 г (белки: 40 г, жиры: 10 г, углеводы: 0 г)
- Цукини: 100 г (белки: 1.5 г, жиры: 0.3 г, углеводы: 3 г)
- Помидор: 100 г (белки: 1 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 4 г)
- Лук: 50 г (белки: 0.6 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 6 г)
- Чеснок: 1 зубчик (белки: 0.2 г, жиры: 0 г, углеводы: 1 г)
- Специи по вкусу

Рецепт:

Смешайте фарш из индейки с нарезанным луком, чесноком и специями. Сформируйте котлеты.

Обжарьте котлеты на сковороде до готовности.

Для овощного рагу: нарежьте цукини и помидоры, тушите их на сковороде с добавлением лука, чеснока и специй до мягкости.

УЖИН

Салат из куриной грудки с авокадо и листьями шпината

Состав:

- Куриная грудка: 150 г (белки: 45 г, жиры: 3 г, углеводы: 0 г)
- Авокадо: 100 г (белки: 2 г, жиры: 15 г, углеводы: 8 г)
- Шпинат: 100 г (белки: 2.9 г, жиры: 0.4 г, углеводы: 3.6 г)
- Огурец: 100 г (белки: 0.7 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 3 г)
- Оливковое масло: 1 ст.л. (белки: 0 г, жиры: 14 г, углеводы: 0 г)
- Лимонный сок по вкусу

Рецепт:

Запеките куриную грудку до готовности, остудите и нарежьте ломтиками.

Нарежьте авокадо и огурец.

На тарелке выложите листья шпината, сверху курицу, авокадо и огурец.

Сбрызните салат оливковым маслом и лимонным соком. Перемешайте перед подачей.



СПИСОК ПОКУПОК/ 3 ДЕНЬ

- Киноа: 50 г
- Яблоко: 1 шт.
- Индейка (фарш): 200 г
- Цукини: 100 г
- Помидоры: 200 г
- Лук: 100 г
- Чеснок: 2 зубчика
- Куриная грудка: 150 г
- Авокадо: 100 г
- Шпинат: 100 г
- Огурец: 100 г
- Оливковое масло: 2 ст.л.
- Лимон: 1 шт.
- Корица, мед, специи, соль, перец: по вкусу

Общее количество БЖУ за день:

- Белки: 112 г
- Жиры: 50.1 г
- Углеводы: 149.6 г

Мы надеемся, что это меню принесет Вам удовольствие и поможет поддерживать Ваше здоровье. Пожалуйста, обратите внимание на размеры порций и не забывайте регулярно употреблять воду.

С уважением,
Команда DF.Laboratoria



ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

ЗАВТРАК

Сырники с обезжиренным творогом и малиной

Состав:

- Творог обезжиренный – 200 г
- Яйцо – 1 шт.
- Мука цельнозерновая или овсяная – 30 г
- Свежие ягоды (малина, черника) – 100 г
- Стевия или другой натуральный подсластитель

Рецепт:

Смешайте творог, яйцо, муку и подсластитель до однородной массы.

Формируйте из смеси сырники и обжаривайте на сковороде на небольшом количестве масла с обеих сторон до золотистого цвета.

Подавайте сырники с свежими ягодами сверху.

БЖУ: Примерно 30 г белков, 10 г жиров, 40 г углеводов.

ОБЕД

Чечевичный суп с овощами

Состав:

- Чечевица: 100 г (белки: 25 г, жиры: 1 г, углеводы: 60 г)
- Морковь: 100 г (белки: 0.9 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 8 г)
- Картофель: 150 г (белки: 3 г, жиры: 0.3 г, углеводы: 33 г)
- Лук: 100 г (белки: 1.2 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 10 г)
- Оливковое масло: 1 ст. ложка (белки: 0 г, жиры: 14 г, углеводы: 0 г)
- Соль, перец, лавровый лист: по вкусу

Рецепт:

Промойте чечевицу и замочите на несколько часов, если требуется.

В кастрюле на среднем огне обжарьте нарезанный лук и морковь в оливковом масле. Добавьте чечевицу, нарезанный картофель и заливайте водой. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите до готовности, приправив солью, перцем и лавровым листом.

УЖИН

Запеченный лосось с гарниром из киноа и аспарагуса

Состав:

- Лосось: 200 г (белки: 40 г, жиры: 20 г, углеводы: 0 г)
- Киноа: 50 г (белки: 7 г, жиры: 2 г, углеводы: 35 г)
- Аспарагус: 100 г (белки: 2.2 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 4 г)
- Лимон: 1/4 штуки (белки: 0.1 г, жиры: 0 г, углеводы: 1.5 г)
- Специи, оливковое масло – 1 ст. л.

Рецепт:

Предварительно разогрейте духовку до 200°C.

Посолите и поперчите филе лосося, положите на него несколько ломтиков лимона.

Запекайте лосось в духовке около 15-20 минут.

Отварите киноа согласно инструкции на упаковке.

Отварите или запарьте аспарагус в течение нескольких минут до мягкости.

Сервируйте лосось с гарниром из киноа и аспарагуса, полив оливковым маслом и добавив лимонный сок.



СПИСОК ПОКУПОК/4 ДЕНЬ

- Обезжиренный творог: 200 г
- Яйца: 1 шт.
- Овсяная мука: 30 г
- Малина: 100 г
- Чечевица: 100 г
- Морковь: 100 г
- Картофель: 150 г
- Лук: 100 г
- Лосось: 200 г
- Киноа: 50 г
- Аспарагус: 100 г
- Оливковое масло: 2 ст. ложки
- Лимон: 1/4 штуки
- Специи, соль, перец, мед или подсластитель, корица: по вкусу

Общее количество БЖУ за день:

- Белки: примерно 114.9 г
- Жиры: примерно 54.4 г
- Углеводы: примерно 172.1 г

С уважением,
Команда DF.Laboratoria



ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ЗАВТРАК

Банановые панкейки

Состав:

- Бананы – 2 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Ореховое масло (например, миндальное): 2 ст. ложки
- Корица: по вкусу

Рецепт:

Разомните бананы в пюре, добавьте яйца и тщательно перемешайте до получения однородной массы.

На сковороде, смазанной небольшим количеством масла, вылейте небольшое количество теста и жарьте панкейки с каждой стороны до золотистой корочки.

Подавайте панкейки с ореховым маслом и посыпанные корицей.

ОБЕД

Салат из куриной грудки с авокадо и свежими овощами

Состав:

- Куриная грудка (вареная): 200 г (белки: 60 г, жиры: 3 г, углеводы: 0 г)
- Авокадо: 1 шт. (белки: 4 г, жиры: 29 г, углеводы: 17 г)
- Свежий огурец: 1 шт. (белки: 1 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 11 г)
- Помидоры: 2 средних (белки: 2 г, жиры: 0.4 г, углеводы: 10 г)
- Оливковое масло – 1 ст.ложка
- Лимонный сок, соль, перец по вкусу

Рецепт:

Нарежьте куриную грудку, авокадо, огурец и помидоры.

Смешайте все ингредиенты в большой миске, добавьте оливковое масло, лимонный сок, соль и перец по вкусу.

Перемешайте салат и подавайте свежим.

УЖИН

Тушеная говядина с овощами

Состав:

- Говядина (нежирная): 200 г (белки: 50 г, жиры: 12 г, углеводы: 0 г)
- Кабачок: 200 г (белки: 3 г, жиры: 0.6 г, углеводы: 8 г)
- Морковь: 100 г (белки: 0.9 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 8 г)
- Лук: 100 г (белки: 1.2 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 10 г)
- Томатная паста: 2 ст. ложки (белки: 2 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 8 г)
- Вода, соль и специи по вкусу

Рецепт:

Нарежьте говядину на мелкие кусочки и обжарьте до золотистой корочки.

Добавьте нарезанный лук и морковь, тушите несколько минут.

Добавьте кабачок, томатную пасту, воду и специи. Тушите на медленном огне под крышкой до полной готовности мяса и овощей.



СПИСОК ПОКУПОК/ 5 ДЕНЬ

- Бананы: 2 шт.
- Яйца: 4 шт.
- Ореховое масло: 2 ст. ложки
- Куриная грудка: 200 г
- Авокадо: 1 шт.
- Свежие огурец и помидоры
- Говядина: 200 г
- Кабачок: 200 г
- Морковь: 100 г
- Лук: 100 г
- Оливковое масло: 2 ст. ложки
- Томатная паста: 2 ст. ложки
- Лимон, соль, перец, специи, корица

Общее количество БЖУ за день:

- Белки: ~138.1 г
- Жиры: ~55.3 г
- Углеводы: ~152.8 г

Обратите внимание, что общие показатели БЖУ могут незначительно варьироваться в зависимости от конкретных продуктов и их брендов.

При необходимости адаптируйте порции, чтобы они соответствовали Вашим личным целям и потребностям

С уважением,
Команда DF.Laboratoria



ДЕНЬ ШЕСТОЙ

ЗАВТРАК

Чиа пудинг с манго и кокосом

Состав:

- Семена чиа: 30 г (белки: 4.5 г, жиры: 9 г, углеводы: 12 г)
- Молоко амарантовое или любое другое растительное молоко: 200 мл (белки: 2 г, жиры: 4 г, углеводы: 8 г)
- Манго: 100 г (белки: 0.8 г, жиры: 0.4 г, углеводы: 15 г)
- Кокосовая стружка: 10 г (белки: 0.7 г, жиры: 9 г, углеводы: 2.5 г)

Рецепт:

В миске смешайте семена чиа с растительным молоком, оставьте на ночь или минимум на несколько часов.

Нарежьте манго на кубики.

Перед подачей добавьте в пудинг кубики манго и посыпьте кокосовой стружкой.

ОБЕД

Салат из киноа с тыквенными семечками и овощами

Состав:

- Киноа: 50 г (белки: 7 г, жиры: 2 г, углеводы: 35 г)
- Огурец: 100 г (белки: 0.7 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 3.6 г)
- Помидоры черри: 100 г (белки: 1 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 4 г)
- Тыквенные семечки: 20 г (белки: 5 г, жиры: 16 г, углеводы: 2 г)
- Оливковое масло: 1 ст.л. (белки: 0 г, жиры: 14 г, углеводы: 0 г)
- Лимонный сок: по вкусу

Рецепт:

Сварите киноа в соответствии с инструкцией на упаковке и остудите.

Нарежьте огурцы и помидоры черри, смешайте с остывшей киноа.

Добавьте тыквенные семечки, заправьте салат оливковым маслом и лимонным соком.

УЖИН

Тушеная индейка с шпинатом и грибами

Состав:

- Филе индейки: 200 г (белки: 60 г, жиры: 2 г, углеводы: 0 г)
- Шпинат: 100 г (белки: 2.9 г, жиры: 0.4 г, углеводы: 3.6 г)
- Шампиньоны: 100 г (белки: 3.1 г, жиры: 0.3 г, углеводы: 1 г)
- Лук: 50 г (белки: 0.7 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 5 г)
- Оливковое масло – 1 ст.л.
- Соль, перец – по вкусу

Рецепт:

Нарежьте филе индейки, лук и шампиньоны.

На среднем огне обжарьте лук в оливковом масле до прозрачности, добавьте филе индейки и шампиньоны, тушите до готовности.

Добавьте промытый шпинат и тушите еще несколько минут. Приправьте специями, солью и перцем.



СПИСОК ПОКУПОК/ 6 ДЕНЬ

- Семена чиа: 30 г
- Растительное молоко: 200 мл
- Манго: 100 г
- Кокосовая стружка: 10 г
- Киноа: 50 г
- Огурцы: 100 г
- Помидоры черри: 100 г
- Тыквенные семечки: 20 г
- Филе индейки: 200 г
- Шпинат: 100 г
- Шампиньоны: 100 г
- Лук: 50 г
- Оливковое масло: 2 ст.л.
- Лимон, соль, перец, специи

Общее количество БЖУ за день:

- Белки: ~97.7 г
- Жиры: ~67.7 г
- Углеводы: ~136.2 г

Пожалуйста, адаптируйте порции в соответствии с Вашими индивидуальными потребностями и целями.

С уважением,
Команда DF.Laboratoria



ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ЗАВТРАК

Булгур с фруктами и орехами

Состав:

- Булгур: 80 г (белки: 6 г, жиры: 1 г, углеводы: 60 г)
- Яблоко: 1 среднее (белки: 0 г, жиры: 0.3 г, углеводы: 25 г)
- Грецкие орехи: 20 г (белки: 3 г, жиры: 15 г, углеводы: 4 г)
- Корица: 1 ч.л. (белки: 0 г, жиры: 0 г, углеводы: 2 г)
- Мед: 1 ст.л. (белки: 0 г, жиры: 0 г, углеводы: 17 г)

Рецепт:

Сварите булгур согласно инструкции на упаковке. Нарезьте яблоко кубиками. Смешайте в миске булгур, яблоко, корицу и грецкие орехи. Подсластите медом и подавайте.

ОБЕД

Куриный суп с чечевицей и овощами

Состав:

- Куриное филе: 200 г (белки: 60 г, жиры: 2 г, углеводы: 0 г)
- Чечевица: 100 г (белки: 25 г, жиры: 1 г, углеводы: 60 г)
- Морковь: 100 г (белки: 1 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 8 г)
- Картофель: 200 г (белки: 4 г, жиры: 0.4 г, углеводы: 38 г)
- Лук: 100 г (белки: 1.2 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 10 г)

Рецепт:

В большой кастрюле варите куриное филе до готовности, затем выньте и нарежьте мелкими кусочками. В том же бульоне сварите чечевицу до полуготовности. Добавьте нарезанные морковь, картофель и лук. Варите до мягкости овощей. Верните в суп курицу, доведите до кипения и подавайте.

УЖИН

Куриные грудки с кускусом и овощной смесью

Состав:

- Куриные грудки (без кожи): 300 г (белки: 90 г, жиры: 3 г, углеводы: 0 г)
- Кускус: 100 г (белки: 13 г, жиры: 0.6 г, углеводы: 75 г)
- Сладкий перец: 100 г (белки: 1 г, жиры: 0.3 г, углеводы: 6 г)
- Цукини: 100 г (белки: 1.5 г, жиры: 0.3 г, углеводы: 3.6 г)
- Оливковое масло: 2 ст.л. (белки: 0 г, жиры: 27 г, углеводы: 0 г)
- Специи по вкусу

Рецепт:

Приправьте куриные грудки специями и запекайте в духовке при 200°C в течение 20-25 минут до готовности. Сварите кускус согласно инструкции на упаковке. На сковороде обжарьте нарезанные сладкий перец и цукини в оливковом масле. Смешайте овощи с кускусом и подавайте вместе с куриной грудкой.



СПИСОК ПОКУПОК/ 7 ДЕНЬ

- Булгур: 80 г
- Яблоко: 1 шт.
- Грецкие орехи: 20 г
- Куриное филе: 500 г
- Чечевица: 100 г
- Морковь: 100 г
- Картофель: 200 г
- Лук: 100 г
- Кускус: 100 г
- Сладкий перец: 100 г
- Цукини: 100 г
- Оливковое масло: 4 ст.л.
- Специи, соль, перец, корица, мед

Общее количество БЖУ за день:

- Белки: ~204.7 г
- Жиры: ~59.4 г
- Углеводы: ~294.2 г

Пожалуйста, адаптируйте порции и ингредиенты согласно своим личным пищевым предпочтениям и целям. Если Вам необходимо уменьшить количество углеводов или жиров, вы можете настроить размер порций или выбрать менее калорийные ингредиенты.

С уважением,
Команда DF.Laboratoria



ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ЗАВТРАК

Гречневая каша с медом и ягодами

Состав:

- Гречневая крупа – 80 г
- Мед – 1 ст. л.
- Ягоды – 100 г

Рецепт:

Сварите гречневую крупу до готовности в воде согласно инструкциям на упаковке.
Подавайте кашу с медом и свежими ягодами сверху.

ОБЕД

Куриный салат с булгуром

Состав:

- Куриная грудка: 200 г (белки: 60 г, жиры: 3 г, углеводы: 0 г)
- Булгур: 70 г (белки: 10.5 г, жиры: 1.05 г, углеводы: 48.3 г)
- Огурец: 100 г (белки: 0.7 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 3.6 г)
- Черри помидоры: 100 г (белки: 1 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 4.8 г)
- Оливковое масло: 1 ст.л. (белки: 0 г, жиры: 14 г, углеводы: 0 г)

Рецепт:

Варите куриное филе до готовности, остудите и нарежьте на кусочки.
Сварите булгур в соответствии с инструкцией на упаковке.
Смешайте курицу, булгур, нарезанный огурец и черри помидоры в большой миске.
Заправьте салат оливковым маслом и лимонным соком.

УЖИН

Тушеная курица с перловкой и овощами

Состав:

- Куриные бедра (без кожи): 300 г (белки: 81 г, жиры: 9 г, углеводы: 0 г)
 - Перловая крупа: 80 г (белки: 9.6 г, жиры: 1.2 г, углеводы: 56 г)
 - Морковь: 100 г (белки: 0.9 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 8 г)
 - Лук: 100 г (белки: 1.2 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 10 г)
- Зелень: по вкусу

Рецепт:

Обжарьте куриные бедра до золотистой корочки, затем добавьте нарезанный лук и морковь.
Когда овощи станут мягкими, добавьте промытую перловку и достаточное количество воды, чтобы покрыть ингредиенты.
Тушите на медленном огне до готовности перловки и курицы.
Перед подачей посыпьте зеленью.



СПИСОК ПОКУПОК/ 8 ДЕНЬ

- Гречневая крупа: 80 г
- Булгур: 70 г
- Перловая крупа: 80 г
- Куриная грудка: 200 г
- Куриные бедра (без кожи): 300 г
- Огурец: 100 г
- Черри помидоры: 100 г
- Морковь: 100 г
- Лук: 100 г
- Мед: 1 ст.л.
- Ягоды: 100 г
- Оливковое масло: 2 ст.л.
- Лимон, соль, перец, зелень, корица

Общее количество БЖУ за день:

- Белки: ~175.5 г
- Жиры: ~31.35 г
- Углеводы: ~213.3 г

Пожалуйста, обратите внимание, что данные значения являются приблизительными..

С уважением,
Команда DF.Laboratoria



ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ЗАВТРАК

Каша из ячменя с фруктами

Состав:

- Ячменная крупа (жемчуг): 70 г (белки: 8 г, жиры: 1 г, углеводы: 52 г)
- Натуральный йогурт: 100 г (белки: 9 г, жиры: 3 г, углеводы: 7 г).
- Яблоко: 1 штука средняя (белки: 0.5 г, жиры: 0.3 г, углеводы: 25 г)
- Корица: по вкусу (белки: 0 г, жиры: 0 г, углеводы: 1 г)
- Орехи (любые, например, миндаль): 15 г (белки: 3 г, жиры: 13 г, углеводы: 3 г)

Рецепт:

Сварите ячмень в воде до готовности согласно инструкциям на упаковке.

Добавьте в готовую кашу натуральный йогурт, нарезанное на кубики яблоко, посыпьте корицей. Сверху добавьте орехи для хрустящей текстуры.

ОБЕД

Куриное филе с киноа и овощной запеканкой

Состав:

- Куриная филе: 200 г (белки: 60 г, жиры: 3 г, углеводы: 0 г)
- Киноа: 60 г (белки: 8.4 г, жиры: 3.6 г, углеводы: 42 г)
- Баклажаны: 200 г (белки: 1 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 9 г)
- Томаты: 100 г (белки: 1 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 4 г)
- Сыр фета 50 г

Рецепт:

Сварите киноа согласно инструкциям на упаковке.

Куриное филе запекайте в духовке или жарьте на сковороде до готовности.

Нарежьте баклажаны и томаты, запекайте в духовке с добавлением специй и оливкового масла до мягкости.

Смешайте запеченные овощи с киноа, добавьте сверху кусочки феты и подавайте с курицей.

УЖИН

Тушеная говядина с овощами и грибами

Состав:

- Говядина: 200 г (белки: 50 г, жиры: 20 г, углеводы: 0 г)
- Грибы: 100 г (белки: 3 г, жиры: 1 г, углеводы: 3 г)
- Морковь: 100 г (белки: 0.9 г, жиры: 0.2 г, углеводы: 8 г)
- Стручковый зеленый горошек: 100 г (белки: 5 г, жиры: 0.4 г, углеводы: 14 г)
- Оливковое масло: 1 ст.л. (белки: 0 г, жиры: 14 г, углеводы: 0 г)
- Специи, соль, перец: по вкусу

Рецепт:

Говядину нарежьте кусочками и обжарьте на сковороде до коричневой корочки.

Добавьте нарезанные грибы и морковь, тушите на медленном огне.

За 10 минут до готовности добавьте стручковый зеленый горошек.

Добавьте специи по вкусу и немного воды, если необходимо, и тушите до готовности.



СПИСОК ПОКУПОК/ 9 ДЕНЬ

- Ячменная крупа: 70 г
- Натуральный йогурт: 100 г
- Яблоко: 1 шт.
- Грецкие орехи: 15 г
- Куриное филе: 200 г
- Квиноа: 60 г
- Баклажаны: 200 г
- Томаты: 100 г
- Сыр фета: 50 г
- Говядина: 200 г
- Грибы: 100 г
- Морковь: 100 г
- Зеленый горошек: 100 г
- Оливковое масло: 2 ст.л.
- Специи, мед, корица, соль, перец

Общее количество БЖУ за день:

- Белки: приблизительно 158.8 г
- Жиры: приблизительно 68.1 г
- Углеводы: приблизительно 233 г

Пожалуйста, адаптируйте порции согласно своим диетическим нуждам и предпочтениям.

С уважением,
Команда DF.Laboratoria



ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

ЗАВТРАК

Омлет с кусочками куриной грудки и овощами

Состав:

- Яйца: 3 шт. (белки: 18 г, жиры: 15 г, углеводы: 1.5 г)
- Куриная грудка (уже приготовленная): 100 г (белки: 30 г, жиры: 1.5 г, углеводы: 0 г)
- Шпинат: 50 г (белки: 1.5 г, жиры: 0.5 г, углеводы: 1 г)
- Томаты черри: 50 г (белки: 0.6 г, жиры: 0.3 г, углеводы: 2.2 г)
- Оливковое масло: 1 ч.л. (белки: 0 г, жиры: 4.5 г, углеводы: 0 г)

Рецепт:

Взбейте яйца, добавьте соль и перец.
На сковороде разогрейте оливковое масло, вылейте яичную смесь.
Добавьте натроганную куриную грудку, шпинат и томаты.
Готовьте под крышкой на медленном огне до готовности омлета.

ОБЕД

Салат с рыбой и киноа

Состав:

- Консервированный тунец или лосось: 100 г (белки: 25 г, жиры: 5 г, углеводы: 0 г)
- Киноа: 50 г (белки: 7 г, жиры: 1.5 г, углеводы: 34 г)
- Свежий огурец: 100 г (белки: 1 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 3.6 г)
- Красный лук: 30 г (белки: 0.8 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 3.1 г)
- Лимонный сок: 1 ст.л. (белки: 0 г, жиры: 0 г, углеводы: 0.7 г) и оливковое масло 1ст.л

Рецепт:

Сварите киноа согласно инструкции на упаковке и остудите.
В миске смешайте киноа, тунец или лосось, нарезанный огурец и красный лук.
Заправьте салат лимонным соком и оливковым маслом. Приправьте солью и перцем.

УЖИН

Запеченная курица с брокколи и сладким картофелем

Состав:

- Куриные бедра без кожи: 200 г (белки: 44 г, жиры: 10 г, углеводы: 0 г)
- Сладкий картофель: 200 г (белки: 2 г, жиры: 0.3 г, углеводы: 42 г)
- Чеснок: 2 зубчика (белки: 0.6 г, жиры: 0.1 г, углеводы: 3 г)
- Оливковое масло: 2 ст.л. (белки: 0 г, жиры: 28 г, углеводы: 0 г)

Розмарин, тимьян, соль, перец: по вкусу

Рецепт:

Предварительно разогрейте духовку до 200°C.
Натрите куриные бедра солью, перцем, измельченным чесноком и травами. Сложите в форму для запекания.
Нарежьте сладкий картофель кубиками и добавьте к курице в форму.
Залейте оливковым маслом и перемешайте. Запекайте в духовке до готовности курицы и мягкости картофеля.
Отдельно запекайте выбранные вами зеленые овощи, сбрызнув их оливковым маслом и посыпав специями.



СПИСОК ПОКУПОК/ 10 ДЕНЬ

- Яйца: 3 шт.
- Куриная грудка (уже приготовленная): 300 г (100 г для завтрака и 200 г для обеда)
- Шпинат: 50 г
- Томаты черри: 150 г (50 г для завтрака и 100 г для обеда)
- Оливковое масло: 5 ст.л. (разделите по блюдам)
- Консервированный тунец или лосось: 100 г
- Киноа: 50 г
- Свежий огурец: 100 г
- Красный лук: 30 г
- Лимонный сок: 1 ст.л.
- Куриные бедра без кожи: 200 г
- Сладкий картофель: 200 г
- Зеленые овощи на ваш выбор (замена брокколи): 150 г
- Чеснок: 2 зубчика
- Розмарин, тимьян, соль, перец: по вкусу
- Ячменная крупа (жемчуг): 70 г
- Натуральный йогурт: 100 г
- Яблоко: 1 шт.
- Корица: по вкусу
- Орехи (например, миндаль): 15 г

Общее количество БЖУ за день:

- Белки: ~170.2 г
- Жиры: ~65.6 г
- Углеводы: ~211.4 г

Эти значения являются приблизительными и могут варьироваться в зависимости от конкретных размеров порций и марок продуктов. Пожалуйста, примите к сведению и при необходимости скорректируйте порции, чтобы они соответствовали Вашим личным потребностям и целям в питании.

С уважением,
Команда DF.Laboratoria

ОБЩИЙ СПИСОК ПРОДУКТОВ НА 10 ДНЕЙ

Мясо и рыба:

- Куриное филе: 1500 г
- Говядина: 400 г
- Филе индейки: 350 г
- Куриные бедра (без кожи): 300 г
- Куриная грудка: 300 г
- Лосось: 200 г
- Креветки (очищенные): 400 г
- Фарш из индейки: 150 г

Молочные продукты и яйца:

- Натуральный йогурт: 100 г
- Сыр фета: 80 г
- Обезжиренный творог: 200 г
- Нежирный творог: 200 г

Фрукты и ягоды:

- Яблоко: 3 шт.
- Манго: 100 г
- Бананы: 2 шт.
- Свежие ягоды (например, голубика): 100 г

Овощи:

- Баклажаны: 200 г
- Томаты: 300 г
- Грибы: 100 г
- Морковь: 800 г
- Зеленый горошек: 100 г
- Огурец: 300 г
- Сладкий перец: 100 г
- Цукини: 200 г
- Картофель: 350 г
- Лук: 400 г
- Шпинат: 200 г
- Кабачок: 200 г
- Помидоры: 200 г
- Салатные листья (любые на ваш выбор): 100 г
- Аспарагус: 100 г



ОБЩИЙ СПИСОК ПРОДУКТОВ НА 10 ДНЕЙ

Крупы и зерновые:

- Ячменная крупа: 70 г
- Гречневая крупа: 80 г
- Квиноа: 160 г
- Булгур: 150 г
- Перловая крупа: 80 г
- Чечевица: 500 г
- Кускус: 100 г
- Овсяная мука: 30 г
- Цельнозерновая паста: 100 г

Другие:

- Оливковое масло: 16 ст.л.
- Растительное молоко: 200 мл
- Ореховое масло: 2 ст. ложки
- Лимонный сок: 1 ст.л.
- Специи, мед, корица, соль, перец
- Томатная паста: 2 ст. ложки
- Стевия или другой некалорийный подсластитель: по вкусу

Этот список поможет Вам совершить все необходимые покупки для подготовки блюд по меню на 10 дней.

С наилучшими пожеланиями,
Команда DF.Laboratoria

