

План на 7 дней. Сытный вариант

1800–2200 ккал/день – пример для тех, кому нужно больше (выше рост, активность, мужчинам)

Зачем два примера. Норма калорий у всех разная — по полу, весу, активности. Мужчине в среднем нужно примерно на 20% больше, чем женщине. Если взять готовый план на 1500–1600 ккал и есть только его — при повышенной потребности легко уйти в дефицит и получить голод, срывы и раздражительность.

Здесь — та же система (белок + гарнир + соус), но с более сытными блюдами и добавлением жиробомб между приёмами пищи. Ориентируйтесь не на конкретные блюда, а на диапазон калорий: если по расчётам вам нужно 1900–2200 ккал — берите за основу этот пример, достраивая порции под свою норму.

День 1

блюда		ккал	б	ж	у
завтрак					
Буллетпруф кофе	1 порция	167.6	0	18.2	0
Яйцо куриное	2 шт	157	12.7	11.5	0.7
Масло сливочное 82,5%	1 ст. л.	127.2	0.1	14	0.1
Итого на завтрак		451.8	12.8	43.7	0.8
обед					
Салат овощной с оливковым маслом, огурцом и помидором	1 порция	114.7	1.5	10.4	3.3
Куриная грудка по-баскски	1 порция	420.5	40.3	25.8	6.8
Щи грибные на курином бульоне	1 порция	201.3	15.3	12.3	6.9
Жиробомба с арахисовой пастой (доп. порция)	1 порция	6.1	0.1	0.6	0
Итого на обед		742.5	57.2	49.1	17
ужин					
Жиробомба с арахисовой пастой	1 порция	60.7	1.1	5.9	0.5
Яичный салат с сыром	1 порция	631.2	28.2	56	3.4
Итого на ужин		691.9	29.3	61.9	3.9

Итого за день: 1886.2 ккал · Б 99.3 · Ж 154.8 · У 21.7

День 2

блюдо		ккал	б	ж	у
завтрак					
Буллетпруф кофе	1 порция	167.6	0	18.2	0
Яйцо куриное	2 шт	157	12.7	11.5	0.7
Масло сливочное 82,5%	1 ст. л.	127.2	0.1	14	0.1
Итого на завтрак		451.8	12.8	43.7	0.8
обед					
Салат овощной с оливковым маслом, огурцом и помидором	1 порция	114.7	1.5	10.4	3.3
Фрикасе из курицы с бобами эдамаме и дайконом	1 порция	521.7	33.4	38.1	9.7
Щи грибные на курином бульоне	1 порция	201.3	15.3	12.3	6.9
Итого на обед		837.7	50.1	60.8	19.9
ужин					
Жиробомба с арахисовой пастой	1 порция	60.7	1.1	5.9	0.5
Яичный салат с сыром	1 порция	631.2	28.2	56	3.4
Итого на ужин		691.9	29.3	61.9	3.9

Итого за день: 1981.3 ккал · Б 92.3 · Ж 166.4 · У 24.6

День 3					
блюдо		ккал	б	ж	у
Завтрак					
Буллетпруф кофе	1 порция	167.6	0	18.2	0
Яйцо куриное	2 шт	157	12.7	11.5	0.7
Масло сливочное 82,5%	1 ст. л.	127.2	0.1	14	0.1
Итого на завтрак		451.8	12.8	43.7	0.8
Обед					
Салат овощной с оливковым маслом, огурцом и помидором	1 порция	114.7	1.5	10.4	3.3
Куриные котлеты с моцареллой	1 порция	289.7	24.5	20.8	1.9
Ши грибные на курином бульоне	1 порция	201.3	15.3	12.3	6.9
Тушёная капуста	1 порция	168	2.9	13.5	8.6
Итого на обед		773.7	44.1	56.9	20.7
Ужин					
Жиробомба с арахисовой пастой	1 порция	60.7	1.1	5.9	0.5
Яичный салат с сыром	1 порция	631.2	28.2	56	3.4
Итого на ужин		691.9	29.3	61.9	3.9
Итого за день: 1917.3 ккал · Б 86.2 · Ж 162.6 · У 25.4					

День 4					
блюдо		ккал	б	ж	у
Завтрак					
Буллетпруф кофе	1 порция	167.6	0	18.2	0
Яйцо куриное	2 шт	157	12.7	11.5	0.7
Масло сливочное 82,5%	1 ст. л.	127.2	0.1	14	0.1
Итого на завтрак		451.8	12.8	43.7	0.8
Обед					
Салат овощной с оливковым маслом, огурцом и помидором	1 порция	114.7	1.5	10.4	3.3
Стейк из свиной шеи	1 порция	542.7	21.7	50.6	0
Ши грибные на курином бульоне	1 порция	201.3	15.3	12.3	6.9
Тушёная капуста	1 порция	168	2.9	13.5	8.6
Итого на обед		1026.7	41.4	86.8	18.8
Ужин					
Жиробомба с арахисовой пастой	1 порция	60.7	1.1	5.9	0.5
Яичный салат с сыром	1 порция	631.2	28.2	56	3.4
Итого на ужин		691.9	29.3	61.9	3.9
Итого за день: 2170.3 ккал · Б 83.5 · Ж 192.5 · У 23.5					

День 5					
блюдо		ккал	б	ж	у
Завтрак					
Буллетпруф кофе	1 порция	167.6	0	18.2	0
Яйцо куриное	2 шт	157	12.7	11.5	0.7
Масло сливочное 82,5%	1 ст. л.	127.2	0.1	14	0.1
Итого на завтрак		451.8	12.8	43.7	0.8
Обед					
Салат овощной с оливковым маслом, огурцом и помидором	1 порция	114.7	1.5	10.4	3.3
Шашлык из свиной шейки	1 порция	669	23.8	61.8	3.6
Щи грибные на курином бульоне	1 порция	201.3	15.3	12.3	6.9
Жиробомба с арахисовой пастой	1 порция	60.7	1.1	5.9	0.5
Тушёная капуста	1 порция	168	2.9	13.5	8.6
Итого на обед		1213.7	44.5	103.9	22.8
Ужин					
Жиробомба с арахисовой пастой	1 порция	60.7	1.1	5.9	0.5
Яичный салат с сыром	1 порция	631.2	28.2	56	3.4
Итого на ужин		691.9	29.3	61.9	3.9
Итого за день: 2357.4 ккал · Б 86.7 · Ж 209.6 · У 27.6					

День 6					
блюдо		ккал	б	ж	у
Завтрак					
Буллетпруф кофе	1 порция	167.6	0	18.2	0
Яйцо куриное	2 шт	157	12.7	11.5	0.7
Масло сливочное 82,5%	1 ст. л.	127.2	0.1	14	0.1
Итого на завтрак		451.8	12.8	43.7	0.8
Обед					
Салат овощной с оливковым маслом, огурцом и помидором	1 порция	114.7	1.5	10.4	3.3
Турнедо из свиной вырезки	1 порция	478.8	39.8	34.2	1.7
Щи грибные на курином бульоне	1 порция	201.3	15.3	12.3	6.9
Жиробомба с арахисовой пастой	1 порция	60.7	1.1	5.9	0.5
Тушёная капуста	1 порция	168	2.9	13.5	8.6
Итого на обед		1023.5	60.6	76.3	20.9
Ужин					
Жиробомба с арахисовой пастой	1 порция	60.7	1.1	5.9	0.5
Яичный салат с сыром	1 порция	631.2	28.2	56	3.4
Итого на ужин		691.9	29.3	61.9	3.9
Итого за день: 2167.1 ккал · Б 102.7 · Ж 182 · У 25.6					

День 7

блюдо		ккал	б	ж	у
Завтрак					
Буллетпруф кофе	1 порция	167.6	0	18.2	0
Яйцо куриное	2 шт	157	12.7	11.5	0.7
Масло сливочное 82,5%	1 ст. л.	127.2	0.1	14	0.1
Итого на завтрак		451.8	12.8	43.7	0.8
Обед					
Салат овощной с оливковым маслом, огурцом и помидором	1 порция	114.7	1.5	10.4	3.3
Свинина Строганофф	1 порция	468.9	36	32.4	7.8
Ши грибные на курином бульоне	1 порция	201.3	15.3	12.3	6.9
Жиробомба с арахисовой пастой	1 порция	60.7	1.1	5.9	0.5
Тушёная капуста	1 порция	168	2.9	13.5	8.6
Итого на обед		1013.6	56.8	74.5	27
Ужин					
Жиробомба с арахисовой пастой	1 порция	60.7	1.1	5.9	0.5
Яичный салат с сыром	1 порция	631.2	28.2	56	3.4
Итого на ужин		691.9	29.3	61.9	3.9

Итого за день: 2157.3 ккал · Б 98.9 · Ж 180.2 · У 31.8

Список продуктов на неделю

Овощи и зелень

Капуста белокочанная	953 г
Лук репчатый	302 г + 1 шт
Морковь	368 г
Огурец грунтовый	3,5 шт
Перец сладкий красный	60 г
Петрушка свежая	57 г
Помидор грунтовый	3,5 шт
Редька белая (дайкон)	59 г
Салат романо	350 г
Томатная паста (консервы)	60 г
Чеснок	60 г

Мясо и птица

Куриная грудка (филе)	175 г
Куриный фарш	100 г
Курица 1 категории	155 г
Курица отварная	224 г
Свинина мясная	160 г
Свинина, вырезка	350 г
Свинина, шейная часть	170 г
Грудинка	24 г
Бекон	10 г

Грибы

Шампиньоны (в т.ч. жареные п/ф)	290 г
---------------------------------	-------

Молочные продукты и сыры

Масло сливочное 82,5%	122 г + 8 ст. л.
Сливки 33%	50 г
Сметана 20%	210 г
Сметана 30%	30 г
Сыр моцарелла	16 г
Сыр полутвёрдый	350 г

Яйца

Яйцо куриное	728 г + 14,3 шт
--------------	-----------------

Бобовые

Эдамаме, варёные соевые бобы	33 г
------------------------------	------

Мука, орехи, семена

Мука миндальная	6 г
Грецкий орех	25 г

Жиры и масла

Кокосовое масло	30 г
МСТ-масло (масло МСТ)	105 г
Оливковое масло	70 г
Подсолнечное масло	34 г + 0,5 ст. л.

Приправы, специи, соусы

Арахисовая паста без сахара	30 г
Горчица дижонская	2,5 г
Майонез домашний без сахара	210 г
Псиллиум	2,6 г
Соль морская	7 г
Перец чёрный молотый	4 г
Уксус яблочный	7 г

Прочее

Куриный бульон	1302 г
Говяжий бульон	67 г
Вода (в т.ч. водопроводная)	1407 г
Кофе растворимый	14 г
Какао-порошок	6 г
Аллюлоза	10 г

Хотите увидеть точный расчёт КБЖУ для своих собственных блюд — загляните в мой аккаунт на Health Diet, там я считаю рецепты сама: health-diet.ru/people/user/757798/feed.