

Блок № 4 Спортивное.

Похудеть. 1000 кКал.

Рацион №1.

Каша рисовая на кокосовом молоке с манго.

Состав: Крупа рис, молоко кокосовое, вода, кокосовая стружка, ванилин, масло сливочное, персик, манго, миндальные лепестки.

ККал 355 белков 6 г. жиры 15 г. углеводы 49 г.

Перец фаршированный с булгуром по-турецки.

Состав: филе куриное, перец болгарский, лук, специи, морковь, соус, томатный, масло подсолнечное, бульон куриный, крупа булгур, специи, масло сливочное, зелень.

ККал 365 белков 25 г. жиров 9 г. углеводов 46 г.

Стейк из красной рыбы на припущенных овощах.

Филе горбуши, лимон, специи, масло подсолнечное, фасоль стручковая, горошек, сливки, мука в/с.

ККал 255 белков 22 г. жиров 15 г. углеводов 8 г.

Рацион № 2.

Морковное пирожное с фисташками.

Состав: Морковь, яйцо, масло сливочное, корица, сахар, орех грецкий, мука в/с, разрыхлитель, сметана, сыр творожный, мед, ваниль, апельсин, орех фисташка, мята.

ККал 368 белков 8 г. жиры 24 г. углеводы 30 г.

Фрикадельки из говядины в соусе бешамель с гречей.

Состав: Говядина, яйцо, специи, сухари панировочные, лук, масло подсолнечное, мука в/с, масло сливочное, молоко, горчица, соус соевый, крупа гречневая, зелень.

ККал 385 белки 25 г. жиры 17 г. углеводы 33 г.

Цветная капуста запеченная с филе и сыром.

Состав: Капуста цветная, филе куриное, специи, масло подсолнечное, сухари панировочные, яйцо, сливки, сыр, зелень.

Ккал 257 белки 29 г. жиры 13 г. углеводы 6 г.

Рацион №3.

Шпинатные блинчики с копченой курицей.

Состав: Яйцо, молоко, шпинат, мука в/с, масло подсолнечное, филе куриное, сыр, огурец, специи.

Ккал 365 белки 33 г. жиры 9 г. углеводы 38 г.

Паста фузилли с цепленком и лесными грибами.

Состав: Филе бедра куриное, опята, вешенки, чеснок, сливки, масло сливочное, сыр мягкий, сыр пармезан, специи, м/и фузилли, зелень.

Ккал 379 белки 33 г. жиры 15 г. углеводы 28 г.

Голубцы ленивые с пекинской капустой.

Состав: Филе куриное, яйцо, крупа рис, специи, капуста пекинская, масло подсолнечное, лук, морковь, томаты, томаты в с/с, сметана, зелень.

Ккал 248 белки 28 г. жиры 8 г. углеводы 16 г.

Рацион №4.

Абрикосовая запеканка с корицей.

Состав: Творог, яйцо, сметана, крупа манная, крахмал кукурузный, абрикос, ваниль, сахар, масло сливочное, корица, сок абрикосовый, миндальные лепестки, мята.

Ккал 359 блки 25 г. жиров 11 г. углеводы 40 г.

Красная рыба на гриле со сливочно-шпинатным ризотто.

Состав: Горбуша филе, лимон, специи, масло подсолнечное, лук, крупа рис басмати, масло сливочное, сливки, шпинат, мука в/с, сыр пармезан, капуста брокколи, зелень.

Ккал 385 белков 24 г. жиров 17 г. углеводов 34 г.

Кассероль из сезонных овощей с индейкой.

Состав: Филе индейки, специи, масло подсолнечное, перец, баклажан, кабачок, морковь, томаты черри, лук, чеснок, масло оливковое, томаты в с/с.

Ккал 223 белков 25 г. жиров 7г. Углеводов 15 г

Рацион №5.

Тортилья с индейкой, мацареллой и шампиньонами

Состав: Фарш индейки, шампиньоны, лепешка тортилья, сыр моцарелла, сыр плавленый, сливки, лук репчатый, специи, зелень.

Ккал 223 белков 25 г. жиров 7г. Углеводов 15 г.

Бризоль из телятины в зернистой горчице с гречей.

Состав: Говядина, лук, яйцо, специи, масло подсолнечное, соус томатный, горчица, мед, крупа гречневая, перец болгарский, соус чили, вода, зелень.

Ккал 359 блки 25 г. жиров 11 г. углеводы 40 г.

Мусака с индейкой и пармезаном.

Состав: Баклажан, филе индейки, лук, чеснок, томаты в с/с, специи, масло подсолнечное, сыр моцарелла, сыр пармезан, зелень.

Ккал 385 белки 25 г. жиры 17 г. углеводы 33 г.