

1200 ккал: меню для похудения на неделю



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/1200-kkal-menyu-dlya-pohudeniya-na-nedelyu/>

Если вы хотите похудеть воспользуйтесь низкокалорийным меню. Следите за своим питанием: меню на 1200 ккал поможет вам хорошо себя чувствовать, но не даст потолстеть.

Если лишние килограммы надоело прятать за плотной одеждой, решение есть, и оно очень простое: от лишних килограмм нужно избавиться. Первый помощник в этом без сомнения фитнес. А рядом с ним на одной ступеньке стоят низкокалорийные диеты. Опускать планку более, чем на 1100 -1200 килокалорий в день не стоит.

Меню на неделю для похудения

Чтобы составить свой собственный план питания, нужно много времени. Еще необходимо

терпение и точные математические расчеты. Зачем себя утруждать, если уже есть готовый сбалансированный рецепт, в котором все учтено и подсчитано.

День 1

Завтрак: из 100 г овсяных хлопьев сварить кашу и добавить в нее ст. ложку изюма, черный кофе или зеленый чай. Сахар не класть (360 ккал).

Второй завтрак: кефир 1% - 1 стакан, зерновые хлебцы – 2 штуки. (157 ккал).

Обед: отварить, запечь или стушить куриную грудку без кожи – 100 г, варенный рис – 100г, помидор – 1 штука, вода минеральная. (246 ккал).

Полдник: йогурт без каких-либо наполнителей, 1,5% жирности – 125 г, киви – 1 штука. (133 ккал).

Ужин: тунец в собственном соку с салатом из листового салата, вода минеральная. (196 ккал).

Количество калорий за день: 1192 ккал

День 2

Завтрак: отварить 100 г гречки, добавить растительное масло – 1ст. ложку, черный кофе или зеленый чай. 356 ккал.

Второй завтрак: яблоко -1 штука, творог тощий – 150 г, чай или минеральная вода. 148 ккал.

Обед Говяжий стейк с овощами, вода минеральная. 364 ккал.

Полдник: морковный или тыквенный сок – 1 стакан, зерновой хлебец – 1 штука. 152 ккал.

Ужин: Нежирная рыба (тушеная или приготовленная на гриле) – 200г, салат из зелени, заправленный соком лимона, вода минеральная. 155 ккал.

День 3

Завтрак: яйцо вареное – 1 штука, хлебец зерновой – 2 штуки, кофе или чай. 368 ккал.

Второй завтрак: гранат, груша и несоленые орехи – 10 штук, минеральная вода или чай. 162 ккал.

Обед: мягкий сыр – 60 г, салат из осьминога, вода минеральная. 162 ккал.

Полдник: натуральный йогурт (жирность 1,5%) – 125 г, салат из зелени приправленный лимоном. 148 ккал. Ужин Из молока (жирностью 0,55) и 2 белков, зеленого лука и помидор пожарить омлет, вода минеральная. 169 ккал.

Количество калорий за день: 1185 ккал

День 4

Завтрак: Грейпфрут – 1штука, каша овсяная (по рецепту понедельника), кофе или зеленый чай. 345 ккал.

Второй завтрак: Творог тощий -200г, смешать его с зеленью, редисом и петрушкой, чай – зеленый или черный. 172 ккал.

Обед: Телятина (отварная или тушеная на гриле) – 200 г, зеленый горошек – 200 г, салат: свежая зелень и лимонный сок, яблоко 1 штука, минеральная вода или чай. 134 ккал.

Полдник: Шампиньоны (200 г) потушить вместе с помидорами и луком и заправить 1 ст ложкой сметаны (жирности -10%), одно яблоко, минеральная вода или чай. 134 ккал.

Ужин: Салат из овощей и сыра пармезана, вода минеральная. 182 ккал.

Количество калорий за день: 1185

День 5

Завтрак: Курага – 60 г, зерновые хлебцы – 2 штуки, сыр (жирность 17%) -30 г, чай зеленый или кофе. 336 ккал.

Второй завтрак: Яйцо, сок овощной – 1 стакан. 114 ккал.

Обед: Минеральная вода и ризотто с грибами. 395 ккал.

Полдник: Яблоко, 150 г нежирного творога, чай зеленый или черный. 148 ккал.

Ужин: Тушеная рыба -200г, салат из зелени с лимоном, вода минеральная. 155 ккал.

Количество калорий за день: 1148

День 6

Завтрак: каша из 100 г гречки и 1 ст. ложки растительного масла, чай зеленый. 356 ккал.

Второй завтрак: сыр мацарелла – 100 г, спелые помидоры и базилик. 148 ккал.

Обед: рыба нежирная (тушеная или гриль) – 150 г, одна вареная картофелина, салат из зелени и лимона и минеральная вода. 335 ккал.

Полдник: апельсин, йогурт- 125 г, вода минеральная. 148 ккал.

Ужин: креветки очищенный – 200 г, зелень и вода минеральная. 168 ккал.

Количество калорий за день: – 1155.

День 7

Завтрак: Легкий творог – 200 г, ягоды (свежие или замороженные) 100 г, кофе или чай. 254 ккал.

Второй завтрак: Простокваша (2,5 %) – 1 стакан, зерновые хлебцы -2. 129 ккал.

Обед: Фасоль по-кенийски, салат из зелени с лимоном, вода минеральная. 454 ккал.

Полдник: Яйцо вареное, помидор, яблоко, чай. 141 ккал.

Ужин: телятина – 150 г, 100 граммов салата из свежей капусты, вода. 163 ккал.

Количество калорий за день: – 1141