

Пп-рацион на 1600 ккал



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/pp-racion-na-1600-kkal/>

Завтрак - 8.00

Приготовь пудинг: 150 г нежирного творога взбей с 2 яичными белками, добавь 1 десертную ложку манки, 100 г молока (до 2,5% жирности), 3-4 кураги и половинку среднего яблока. Положи массу в форму, запеки ее в течение 15-20 минут в духовке и посыпь сверху корицей. Сделай салат из помидоров и огурцов (вместе - 170 г) с растительным маслом (10 г) и морской капустой (30 г). Выпей натуральный кофе (130 г) с молоком (30 г) без сахара и стакан фруктового сока.

Второй завтрак - 11.00

Съешь 30 г твердого нежирного сыра и 200 г любых свежих фруктов.

Обед - 14.00

Приготовь вегетарианские щи из капусты, моркови и картофеля и съешь полтарелки. Сделай куриную котлетку (110 г) и на гарнир - тушеные кабачки (180 г). Выпей стакан компота из сухофруктов без сахара.

Полдник - 16.00

Выпей стакан отвара шиповника и съешь 60 г размоченной в воде кураги.

Ужин - 18.00

Отвари любую белую диетическую рыбу (100 г) и сделай овощное рагу с растительным маслом (250 г). Выпей стакан чая без сахара.

На ночь - 21.00

Выпей стакан обезжиренного кефира.