

A white ceramic plate is centered on a pink background. A silver fork is placed on the left side of the plate, and a silver knife is partially visible on the right side. The text is printed on the plate.

ГИПОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА

**ПРИМЕРНОЕ
СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Ресторан



ЗАВТРАК:

Омлет из белков трех яиц (50 г)

белок- 36; жир- 0,9; углеводы- 3,5; ккал 165 ккал

Кефир 1% (150 г) белок- 4,2; жир- 0,1; углеводы- 5,7; ккал 45

Чай 150 мл + сахар 10 г ккал 40



ОБЕД:

Салат из капусты (свежей, квашенной) с яблоками (100 г)

белок- 0,5; жир- 4,9; углеводы- 7,4; ккал 70

Заправочный суп крестьянский (перловый)

(200 г) белок- 1,7; жир- 3,; углеводы- 6,2; ккал 60

Гуляш из телятины 1 кат с гречневой кашей (150/100)

белок- 32,2; жир- 5,3; углеводы- 68; ккал 383

Кисель из сухофруктов (200)

белок- 0,2; жир- 0; углеводы- 3,6; ккал 145



УЖИН:

Курица отварная (200 г) белок- 47; жир- 1,0; углеводы- 0; ккал 226

Хлеб ржаной (50 г) белок- 2,3; жир- 0,35; углеводы- 24,9; ккал 107



НА НОЧЬ:

Яблоко (100) или яблочный сок с мякотью (150 мл)

белок- 0,4; жир- 0,04; углеводы- 11; ккал 45

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

Белок – 124,5 Жир – 15,9 Углеводы – 129,3

Калорийность 1286 ккал

Можно дополнительно: дыня 500 г = 190 ккал

Хлеб ржаной 150 г = 310 ккал

В Т О Р О Й Д Е Н Ь



ЗАВТРАК:

Салат зеленый с огурцами (100 г)
белок- 1,3; жир- 3,0; углеводы- 2,3; ккал 46

Сыр сулгуни (50 г)
белок- 8,9; жир- 10,1; углеводы- 0; ккал 130

Чай 150 мл + сахар 10 г ккал 40



ОБЕД:

Сельдь (50 г)

белок- 7,5; жир- 4,2; углеводы- 0; ккал 72

Суп рисовый (200 г)

белок- 1,5; жир- 4,1; углеводы- 12,4; ккал 89

Тефтели из говядины с гарниром (100/75)

белок- 16,8; жир- 14,9; углеводы- 14,8; ккал 261

Сок абрикосовый (200)

белок- 1,0; жир- 0; углеводы- 27,4; ккал 112



УЖИН:

Икра баклажанная (100г)

белок- 1,9; жир- 5,5; углеводы- 8,6; ккал 93

Курица отварная (200 г)

белок- 47; жир- 1,0; углеводы- 0; ккал 226

Чай



НА НОЧЬ:

Кефир 1% (150 г)

белок- 4,2; жир- 0,1; углеводы- 5,7; ккал 45

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

Белок – 99,1 Жир – 53 Углеводы – 81,2

Калорийность 1114 ккал

Можно дополнительно: арбуз 500 г = 190 ккал

Хлеб ржаной 150 г = 310 ккал



ЗАВТРАК:

Салат из зелени с помидорами (150 г)

белок- 0,9; жир- 0; углеводы- 6,3; ккал 27

Каша овсяная - 50 г крупа, 5 г сливочное масло

белок- 5,9; жир- 7; углеводы- 33; ккал 119,6

Чай 150 мл + сахар 10 г ккал 40

Яблоко (100 г) белок- 0,4; жир- 0; углеводы- 9,8; ккал 45



ОБЕД:

Борщ постный (200 г)

белок- 1,2; жир- 3,2; углеводы- 7,8; ккал 66,5

Курица отварная (200 г)

белок- 47; жир- 1,0; углеводы- 0; ккал 226

Хлеб ржаной (150 г) ккал 310

Сок томатный (150 г)

белок- 1,5; жир- 0; углеводы- 5,2; ккал 28,5



УЖИН:

Икра свекольная (50г)

белок- 1,1; жир- 3,7; углеводы- 6,5; ккал 64,5

Голубцы ленивые (100г)

белок- 10,3; жир- 5,1; углеводы- 6,3; ккал 112

Чай



НА НОЧЬ:

Сок яблочный с мякотью (200 мл)

белок- 1; жир- 0; углеводы- 18,2; ккал 76

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

Белок – 69,3 Жир – 20,1 Углеводы – 103,1

Калорийность 1255 ккал

Можно дополнительно: дыня 500 г = 190 ккал

Хлеб ржаной 150 г = 310 ккал



ЗАВТРАК:

Икра кабачковая (100 г)

белок- 1,9; жир- 5,5; углеводы- 8,6; ккал 93

Омлет из белков трех яиц (50 г)

белок- 36; жир- 0,9; углеводы- 3,5; ккал 165 ккал

Чай 150 мл + сахар 10 г ккал 40



ОБЕД:

Рассольник (200 г)

белок- 1,8; жир- 3,6; углеводы- 12; ккал 90

Рулет паровой из говядины с гарниром (гречневая крупа)

(120/100) белок- 15; жир- 11,7; углеводы- 8,7; ккал 192

Компот на ксилите (100мл)

белок- 0,9; жир- 0; углеводы- 13,4; ккал 57



УЖИН:

Каша пшенная с тыквой (210 г)

белок- 7,9; жир- 10,5; углеводы- 40,7; ккал 291

Сок яблочный (100 г)

белок- 0,5; жир- 0; углеводы- 9,1; ккал 38



НА НОЧЬ:

Кефир 1% (150 г) белок- 4,2; жир- 0,1; углеводы- 5,7; ккал 45

НА ВЕСЬ ДЕНЬ:

Хлеб белый отрубной- 150 г

белок- 10,3; жир- 1,8; углеводы- 63,6; ккал 321

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

Белок - 78,6 Жир - 35,1 Углеводы - 174,8 Калорийность 1292 ккал

Можно дополнительно: дыня 500 г = 190 ккал

Хлеб ржаной 150 г = 310 ккал

П Я Т Ы Й Д Е Н Ь



Морковный сок свежавыжатый (100 г)

белок- 1,3; жир- 0,1; углеводы- 6,9; ккал 32

Йогурт 1,5% жирность (200 г)

белок- 10; жир- 3; углеводы- 3,5; ккал 102

Чай 150 мл + сахар 10 г ккал 40



ОБЕД:

Икра свекольная (100 г) белок- 2,3; жир- 7,4; углеводы- 13,1; ккал 129

Суп овощной (200 г) белок- 1,4; жир- 3,4; углеводы- 7,8; ккал 70

Телятина запеченная (150 г) белок- 30; жир- 1,8; углеводы- 0; ккал 135

Кисель фруктовый (180мл) белок- 0,4; жир- 0; углеводы- 22,7; ккал 92



УЖИН:

Фрикадельки мясные паровые (110г)

белок- 15,3; жир- 13,2; углеводы- 10,5; ккал 219

Морская капуста консервированная (150 г)

белок- 2; жир- 0,3; углеводы- 0,5; ккал 55



НА НОЧЬ:

Сок абрикосовый (200) белок- 1,0; жир- 0; углеводы- 18,2; ккал 76

Дыня 500 г = 190 ккал

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

Белок – 63,7 Жир – 29,2 Углеводы – 93,2

Калорийность 1140 ккал

**ЗАВТРАК:**

Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками со сметаной (1 ч.л.) (100 г)

белок- 1,4; жир- 2,0; углеводы- 10,8; ккал 66

Омлет из белков трех яиц (50 г)

белок- 36; жир- 0,9; углеводы- 3,5; ккал 165 ккал

Чай 150 мл + сахар 10 г ккал 40

**ОБЕД:**

Салат из свежих помидоров (100 г)

белок- 1,1; жир- 9,5; углеводы- 3,4; ккал 108

Рассольник (200 г) белок- 1,8; жир- 7,2; углеводы- 24; ккал 180

Кабачки, фаршированные мясом (200 г)

белок- 15,2; жир- 7,2; углеводы- 8; ккал 158

Сок яблочный с мякотью (200мл)

белок- 1; жир- 0; углеводы- 18,2; ккал 76

Хлеб ржаной 150 г = 310 ккал

**УЖИН:**

Картофель отварной (150 г) белок- 4; жир- 0,6; углеводы- 20; ккал 112

Огурцы (50 г) белок- 0,4; жир- 0; углеводы- 1,3; ккал 7

Сок томатный (150мл) белок- 1,5; жир- 0; углеводы- 5,2; ккал 28,5

**НА НОЧЬ:**

Яблоки (200г) белок- 0,8; жир- 0; углеводы- 19,6; ккал 90

Дыня 500 г = 190 ккал

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

Белок – 63,2 Жир – 27,5 Углеводы – 124

Калорийность 1530 ккал



ЗАВТРАК:

Творог нежирный 0,6% (100 г)
 белок- 22; жир- 0,6; углеводы- 3,2; ккал 105.8
 Яблоко (100 г) белок- 0,4; жир- 0; углеводы- 9,8; ккал 45
 Кофе черный 150 мл + сахар 10 г ккал 40



ОБЕД:

Суп из чечевицы (200 г)
 белок- 5; жир- 8,4; углеводы- 10,4; ккал 130
 Рыба отварная (горбуша)
 с гарниром (картофель, свекла, морковь, лук) (100/200)
 белок- 26; жир- 7,8; углеводы- 25; ккал 265
 Компот из свежих яблок (100 мл)
 белок- 0,9; жир- 0; углеводы- 13,4; ккал 57
 Хлеб ржаной 150 г = 310 ккал



УЖИН:

Курица отварная (200 г) белок- 47; жир- 1,0; углеводы- 0; ккал 226
 Салат из овощей с капустой морской
 (морская капуста сушеная, свежая капуста,
 картофель, лук репчатый, оливковое масло) (150 г)
 белок- 3; жир- 15,5; углеводы- 13,4; ккал 200
 Чай



НА НОЧЬ:

Арбуз 500 г = 190 ккал

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

Белок – 104,3 Жир – 34 Углеводы – 99,5
 Калорийность 1451 ккал