

Понеділок для Олени

Саме такий файл приходить тобі на пошту.

Олені 34, у неї двоє дітей і робота в офісі. Обід вона бере з дому в контейнері, а вечеряє з усіма разом, тим самим борщем, який і так вариться на сім'ю. Сніданок у неї вже нормальний, тому я його не чіпав.

Разом за день: 1 615 ккал, 118 г білка.

Сніданок, 07:10 - 337 ккал

Яєчня з двох яєць на ложці олії. Помідор. Скибка хліба. Кава з молоком.

Обід, 13:00, у контейнері - 520 ккал

Гречка, 60 г сухої. Курячі стегна без шкіри, 150 г. Салат з капусти й моркви, 150 г. Олія, 5 г.

Перекус, 16:00 - 296 ккал

Кисломолочний сир 5% з ложкою меду, 150 г. Яблуко.

Вечеря, 19:30, з сім'єю - 462 ккал

Борщ, 300 мл. Скибка хліба. Курячі стегна, 130 г окремо від борщу.

Чому я склав його саме так

Сніданок я не чіпав. Він у неї й так нормальний, а я міняю тільки те, що не працює.

Білок я переніс на обід і перекус. Так вона сідає вечеряти не голодною, і тарілки борщу їй вистачає.

М'ясо до борщу йде окремим шматком, бо в самій тарілці його грамів тридцять, і без нього вона за день не добере білка.

Окремо для себе вона нічого не готує. Борщ вариться на всіх, а стегна йдуть у духовку разом з вечерею дітей.

Що далі

Ти отримаєш ще тринадцять днів: структура та сама, їжа міняється. До цього - список покупок на тиждень, і я на зв'язку поштою, поки ти план впроваджуєш.

Тобі я складу такий самий день безкоштовно, з твоїх продуктів і під твій графік.

Замовити свій день →

<https://caloriejoy.com/ua/tviy-plan/start>