

# План питания Comfort

Для того чтобы худеть было просто и комфортно, мы разработали специально для вас план питания на каждый день, придерживаясь которого, вы сможете быстро и легко проститься с лишними килограммами, а ваш рацион питания будет правильно сбалансирован.

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ИТОГО
1	Клафути яблочно-морковная 317 ккал Чай/кофе	Тефтели рыбные с картофельным пюре под пикантным соусом 245 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Суп овощной Минестроне 339 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	901 ккал
2	Запеканка морковная с творогом 297 ккал Чай/кофе	Маджадра 282 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Гуляш из говядины с макаронами 321 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	900 ккал
3	Киш лорен с тунцом и брокколи 496 ккал Чай/кофе	Запеканка овощная с курицей и соусом бешамель 194 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Кнели куриные паровые с картофельным пюре под молочным соусом 218 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	908 ккал
4	Сырники "Золотистые" 405 ккал Чай/кофе	Плов по-узбекски из курицы 381 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Домашний фаршированный перец с овощной подливой 162 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	948 ккал
5	Каша гречневая на молоке 208 ккал Чай/кофе	Зраза мясная фаршированная грибами с гречневой кашей 252 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Крем-суп грибной 442 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	902 ккал
6	Каша пшеничная с орехами, курагой и ананасом 377 ккал Чай/кофе	Тikka-Масала 301 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Цыпленок под соусом терияки 263 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	941 ккал
7	Манник с яблочным соусом 397 ккал Чай/кофе	Плов из дикого риса с крупой, овощами и цыпленком 286 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Солянка мясная сборная 234 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	917 ккал
8	Запеканка рисовая с творогом с изюмом 268 ккал Чай/кофе	Запеканка картофельная с горбушей под белым соусом и лимоном 315 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Кус-Кус с курочкой под овощным пуншем 313 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	896 ккал
9	Омлет натуральный запеченный 291 ккал Чай/кофе	Рыба белая под маринадом с картофельным пюре 389 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Запеканка картофельная с курицей и грибами 226 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	906 ккал
10	Блинчики с мясом 338 ккал Чай/кофе	Ломтики филе минтая запеченные с картофелем и луком 165 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	Белорыбца по-сицилийски с запеченым картофелем 409 ккал Салат из зелени, огурцов и помидоров	912 ккал
ОБЩАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ				9142 ккал
СУТОЧНАЯ СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ				914 ккал