



МОЙ РАЦИОН
система здорового питания

ГОТОВЫЕ РАЦИОНЫ

МЕНЮ НА 30 ДНЕЙ

Разнообразное питание без рутины

30 дней • 4 блюда в день

мойрацион27.рф
+7 999 793-15-33





День 1

ЗАВТРАК

- Сырники с зеленью

ОБЕД

- Рис с овощами, куриные котлеты
- Салат с капустой и кахетинским маслом

УЖИН

- Стейк из индейки с овощами гриль

День 2

ЗАВТРАК

- Творожная запеканка с ягодным соусом

ОБЕД

- Крем-суп из цветной капусты на кокосовом молоке
- Перцы, фаршированные говядиной в томатном соусе, с пастой

УЖИН

- Салат с огурцом, яйцом и кальмаром

День 3

ЗАВТРАК

- Скрэмбл с пармезаном

ОБЕД

- Салат греческий
- Котлеты из нерки с картофельным пюре и соусом тар-тар

УЖИН

- Салат с тунцом

День 4

ЗАВТРАК

- Омлет со шпинатом

ОБЕД

- Салат с запечённой свёклой и фетой
- Стейк из курицы с булгуром и ореховым соусом

УЖИН

- Минтай, запечённый с помидором и сырным миксом

День 5

ЗАВТРАК

- Творожно-сырные вафли с неркой и соусом тар-тар

ОБЕД

- Овощной салат с цитрусовой заправкой
- Гречневая лапша с индейкой в сливочно-грибном соусе

УЖИН

- Стейк-салат с говядиной

День 6

ЗАВТРАК

- Творожная пицца с ветчиной и грибами

ОБЕД

- Крем-суп из шампиньонов
- Куриные тефтели с томатным соусом и кабачками гриль

УЖИН

- Салат из курицы су-вид с огурцом



День 7

ЗАВТРАК

- Омлет с помидором и сыром

ОБЕД

- Паста с соусом болоньезе
- Салат с редисом и огурцом

УЖИН

- Стейк из нерки с печёным картофелем

День 8

ЗАВТРАК

- Сырники с ягодным топпингом

ОБЕД

- Салат «Цезарь» на греческом йогурте
- Куриная отбивная с томатами и сыром, гречка с овощами

УЖИН

- Стрелки чеснока с мраморной говядиной

День 9

ЗАВТРАК

- Семена чиа с кокосовым молоком и ягодами

ОБЕД

- Птитим с индейкой су-вид в сливочном соусе с песто
- Салат с грушей и запечённой свёклой с соусом блю-чиз

УЖИН

- Овощи гриль с котлетой из мраморной говядины и соусом сальса

День 10

ЗАВТРАК

- Драники с кремом из крем-чиза и бекона

ОБЕД

- Крем-суп из печёных томатов с орегано
- Ленивые голубцы из курицы с томатным соусом и бурым рисом

УЖИН

- Салат с мраморной говядиной су-вид и огурцом

День 11

ЗАВТРАК

- Омлет с зелёным горошком и томатами

ОБЕД

- Картофельное пюре, отбивная из свинины с томатами и сыром
- Квашеная капуста

УЖИН

- Салат с тунцом и йогуртовой заправкой

День 12

ЗАВТРАК

- Творожный брауни со сгущённой без сахара

ОБЕД

- Ризони с томлёной мраморной говядиной в томатном соусе
- Салат с черри, огурцом и зелёным горошком

УЖИН

- Курица в сливочном соусе с запечённой цветной капустой



День 13

ЗАВТРАК

- Скрэмбл с грибами

ОБЕД

- Салат коул-слоу
- Лазанья

УЖИН

- Салат с кальмаром

День 14

ЗАВТРАК

- Закрытый омлет с беконом и томатами

ОБЕД

- Крем-суп из брокколи
- Бифштекс из мраморной говядины с соусом сальса и булгуром

УЖИН

- Белковый салат с курицей су-вид, фасолью и печёным перцем

День 15

ЗАВТРАК

- Творожные вафли с индейкой

ОБЕД

- Паста с морепродуктами в соусе том-ям
- Салат с древесными грибами

УЖИН

- Шампиньоны с курицей и сыром, запечённые в соусе бешамель

День 16

ЗАВТРАК

- Блинчики с творогом и ягодным соусом Bombbar без сахара

ОБЕД

- Индейка с грибами в сливочном соусе с печёным картофелем
- Тыквенный суп с креветкой

УЖИН

- Сытный салат с говядиной су-вид и пророщенным машем

День 17

ЗАВТРАК

- Омлет с сыром и брокколи

ОБЕД

- Борщ с говядиной
- Салат с печёным картофелем

УЖИН

- Капуста, тушенная с курицей

День 18

ЗАВТРАК

- Овсяноблин с бананом и шоколадом

ОБЕД

- Биточки из индейки с грибным соусом и картофельным пюре
- Салат из кабачков с курицей и ореховым соусом

УЖИН

- Тилапия, запечённая с овощами



День 19

ЗАВТРАК

- Кесадилья с ветчиной из индейки

ОБЕД

- Плов из булгура с говядиной
- Салат из пекинской капусты с кукурузой

УЖИН

- Стейк из курицы с печёным болгарским перцем

День 20

ЗАВТРАК

- Запеканка из цветной капусты с сыром

ОБЕД

- Суп-лапша с яйцом
- Бефстроганов с гречкой

УЖИН

- Овощное рагу с куриными котлетами

День 21

ЗАВТРАК

- Омлет с грибами

ОБЕД

- Салат «Харбин»
- Лапша удон с индейкой и перцем

УЖИН

- Куриные рулетики с сыром и беконом, с овощами на пару

День 22

ЗАВТРАК

- Сэндвич с индейкой

ОБЕД

- Жаркое по-домашнему
- Овощной салат со свёклой и яблоком

УЖИН

- Курица в соусе карри

День 23

ЗАВТРАК

- ПП-тирамису из творога

ОБЕД

- Минестроне
- Карбонара с курицей

УЖИН

- Филе трески с соусом из цветной капусты

День 24

ЗАВТРАК

- Фриттата с копчёными колбасками

ОБЕД

- Чахохбили с гречкой
- Капрезе

УЖИН

- Мясные гнёзда с шампиньонами и сыром



День 25

ЗАВТРАК

- Блинчики из банана со сгущённым молоком без сахара

ОБЕД

- Сырный суп с беконом
- Гуляш с рисом

УЖИН

- Утиная грудка в брусничном соусе

День 26

ЗАВТРАК

- Сырники с маком

ОБЕД

- Ризотто с курицей и грибами
- Салат из капусты с морковью

УЖИН

- Палтус с отварными овощами

День 27

ЗАВТРАК

- Овсяноблин с ветчиной и сыром

ОБЕД

- Картофельная запеканка
- Салат «Цезарь» с морковью

УЖИН

- Стейк-салат из индейки

День 28

ЗАВТРАК

- Панкейки с топпингом

ОБЕД

- Куриные крылышки BBQ с печёным картофелем
- Салат с грибами

УЖИН

- Солянка овощная с говядиной

День 29

ЗАВТРАК

- Омлет с цукини и пармезаном

ОБЕД

- Щи с говядиной
- Гречневая лапша с овощами и курицей в соусе терияки

УЖИН

- Салат с курицей су-вид

День 30

ЗАВТРАК

- Кесадилья с индейкой

ОБЕД

- Куриная печень в сливочном соусе с гречкой и овощами
- Салат с рукколой и печёным перцем

УЖИН

- Курица по-восточному с древесными грибами