ЕдаПро · Считай калории

Персональный план · 7 дней

Меню на неделю Анна

Снижение веса · 7–13 октября 2026



Калории	Белок	Вода
1750 ккал	**86–115 г**	**2,2 л**
ориентир на день	1,2–1,6 г на кг веса	30 мл на кг веса

Здесь всё на неделю: ориентиры и как они посчитаны, меню по дням с граммовкой и шагами, список покупок и трекер привычек. Взвешивайте продукты в том виде, как указано в меню.

Открыть меню онлайн ›

Образовательный план питания. Не заменяет консультацию врача.

Ваши цифры

Ваши ориентиры

Калории задают размер порций, белок и вода — опору дня. Это ориентир для старта, а не измерение и не обещание темпа.

Калории
1750
ккал в день

Белок
86–115
г в день

Вода
2,2
литра в день

Окно еды
10–12
часов, ужин за 3 ч до сна

В меню в среднем за день ≈ 1740 ккал



● **Белки 115 г** 27% ● **Жиры 73 г** 38% ● **Углеводы 150 г** 35%

Как мы считали

1 **Расход в покое**
1434 ккал
Формула Миффлина — Сан Жеора: вес, рост, возраст и пол.

2 **Расход с активностью**
2151 ккал
Расход в покое × 1,5 — активность по анкете.

3 **Ориентир для меню**
1750 ккал
Дефицит 18% от расхода, округление до 50 ккал.

Почему число может измениться

- ✓ Формула оценивает расход, но не измеряет его; активность в жизни может отличаться от анкеты.
- ✓ Отмечайте вес в кабинете раз в неделю.
- ✓ Через 2–4 недели пересмотрите план по динамике.
- ✓ Не уменьшайте порции самостоятельно ради даты.

Безопасность

- Образовательный план, не медицинское назначение и не лечение.
- Принимаете препараты или есть диагноз — согласуйте питание с врачом.
- Красные флаги (резкая потеря веса, кровь, боль) — сначала к врачу.

Ритм дня

Завтрак
в первый час после пробуждения

Обед
через 4–5 часов после завтрака

Перекус
через 1,5–3 часа после обеда

Ужин
за 3 часа до сна

Тарелка в обед и ужин: ½ овощи, ¼ белок, ¼ крупы или хлеб. Сладкие напитки — нет.

Источники: Mifflin et al., Am J Clin Nutr 1990; Phillips et al. (белок 1,2–1,6 г/кг); NIDDK Body Weight Planner; NICE NG246 (2025).

Обзор

Неделя одним взглядом

Четыре приёма пищи в день: завтрак, обед, перекус и ужин. Подробности — на страницах дней.

Ср 7	**День 1**	Завтрак · Яйцо куриное · Сыр твёрдый · Хлеб зерновой Обед · Гречка · Курица бедро · Салат овощной с маслом Перекус · Творог · Семена тыквы очищенные · Сухофрукты Ужин · Авокадо · Салат овощной с маслом · Моцарелла	**1739 ккал** белок 112 г ~380–850 ₽
Чт 8	**День 2**	Завтрак · Сыр твёрдый · Хлеб зерновой · Яйцо куриное Обед · Куриная грудка под соусом песто · Булгур · Салат овощной с маслом Перекус · Творог мягкий · Семена тыквы очищенные · Сухофрукты Ужин · Куриная грудка под соусом песто · Салат овощной с маслом	**1741 ккал** белок 131 г ~360–770 ₽
Пт 9	**День 3**	Завтрак · Яйцо куриное · Сёмга · Хлеб зерновой Обед · Сёмга · Рис · Салат овощной с маслом Перекус · Батончик злаковый без сахара Ужин · Салат из свёклы с черносливом · Сёмга	**1737 ккал** белок 106 г ~560–1240 ₽
Сб 10	**День 4**	Завтрак · Геркулес · Сыр твёрдый · Изюм Обед · Оладьи из индейки · Гречневая лапша · Салат овощной с маслом Перекус · Коктейль йогурт + клубника + банан Ужин · Оладьи из индейки · Картофель запечённый · Масло растительное	**1747 ккал** белок 108 г ~390–900 ₽
Вс 11	**День 5**	Завтрак · Геркулес · Сыр твёрдый · Семена тыквы очищенные Обед · Печень куриная тушёная · Гречка · Салат овощной с маслом Перекус · Лаваш армянский · Куриная грудка · Сыр творожный Ужин · Куриная грудка · Салат овощной с маслом	**1742 ккал** белок 145 г ~310–700 ₽
Пн 12	**День 6**	Завтрак · Сыр твёрдый · Авокадо · Яйцо куриное Обед · Фунчоза с курицей · Салат овощной с маслом Перекус · Лаваш армянский · Сыр творожный · Куриная грудка Ужин · Масло растительное · Фета · Хлеб зерновой	**1737 ккал** белок 98 г ~430–990 ₽
Вт 13	**День 7**	Завтрак · Геркулес · Сёмга · Сыр творожный Обед · Куриные кармашки с брынзой · Киноа · Банан небольшой Перекус · Ряженка · Семена тыквы очищенные Ужин · Салат с тунцом	**1738 ккал** белок 107 г ~340–770 ₽

Средняя калорийность меню ≈ 1740 ккал при цели 1750 ккал. Бюджет продуктов на неделю ~2770–6210 ₽ — от эконом до премиум, цены ориентировочные.

День 1

Среда, 7 октября

Цель 1750 ккал · белок 86–115 г

Продукты дня ~380–850 ₽

Завтрак первый час после пробуждения · 10 мин

435 ккал · Б 27 г

Яйцо куриное · Сыр твёрдый · Хлеб зерновой

- Яйцо куриное С1 — 2 шт · 110 г
- Овощи для салата — 50 г
- Хлеб зерновой — 40 г
- Сыр твёрдый 45–50% — 35 г
- Масло сливочное 82,5% — 5 г

Как готовить: 1. Яйца (2 шт.): сварите 8–9 минут после закипания (вкрутую) или 6 минут (мешочек), либо приготовьте омлет или яичницу на сковороде с антипригарным покрытием без лишнего масла. **2.** Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу.



Обед спустя 4–5 часов от завтрака · 40 мин

636 ккал · Б 43 г

Гречка · Курица бедро · Салат овощной с маслом

- Гречка — 75 г
- Курица бедро — 130 г
- Овощи для салата — 200 г
- Масло растительное — 7,5 г
- Яблоко — 120 г

Как готовить: 1. Промойте гречку. Гречка: 75 г сухой крупы залейте 150 мл воды, доведите до кипения и варите под крышкой на слабом огне 15 минут. Вес указан для сухой крупы. **2.** Запекайте бедро или голень без кожи при 200 °C 30–35 минут, до прозрачного сока при проколе. Для 130 г готового продукта возьмите около 181 г сырого. **3.** Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. Заправьте маслом (8 г) непосредственно перед едой.

Перекус через 1,5–3 часа от обеда

379 ккал · Б 33 г

Творог · Семена тыквы очищенные · Сухофрукты

- Творог 4% — 160 г
- Сухофрукты — 35 г
- Семена тыквы очищенные — 20 г

Готовить не нужно — отмерьте по граммам.

Ужин за 3 часа до сна · 10 мин

289 ккал · Б 9 г

Авокадо · Салат овощной с маслом · Моцарелла

- Овощи для салата — 200 г
- Масло растительное — 5 г
- Моцарелла — 35 г
- Авокадо — 70 г

Как готовить: 1. Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. Заправьте маслом (5 г) непосредственно перед едой.

Итого за день	Белки	Жиры	Углеводы	
1739 ккал	112 г	86 г	130 г	99% от цели

День 2

Четверг, 8 октября

Цель 1750 ккал · белок 86–115 г

Продукты дня ~360–770 ₽

Завтрак

первый час после пробуждения · 10 мин

329 ккал · Б 21 г

Сыр твёрдый · Хлеб зерновой · Яйцо куриное

- Хлеб зерновой — 40 г
- Сыр твёрдый 45–50% — 40 г
- Яйцо куриное С1 — 1 шт · 55 г
- Овощи для салата — 50 г

Как готовить: 1. Яйца (1 шт.): сварите 8–9 минут после закипания (вкрутую) или 6 минут (мешочек), либо приготовьте омлет или яичницу на сковороде с антипригарным покрытием без лишнего масла. 2. Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу.



Обед

спустя 4–5 часов от завтрака · 30 мин

770 ккал · Б 51 г

Куриная грудка под соусом песто · Булгур · Салат овощной с маслом

- Булгур — 75 г
- Овощи для салата — 150 г
- Масло растительное — 11 г
- Куриное филе — 155 г
- Помидоры — 40 г
- Моцарелла — 16 г
- Яблоко — 120 г
- Зефир — 30 г

Как готовить: 1. Булгур промывать не нужно. Булгур: 75 г сухой крупы залейте 150 мл воды, доведите до кипения и варите под крышкой на слабом огне 12 минут. Вес указан для сухой крупы. 2. Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. Заправьте маслом (8 г) непосредственно перед едой. 3. Сделайте в грудке небольшие надрезы и посолите. 4. Смажьте соусом песто, вложите в надрезы кусочки помидоров черри и моцареллы. 5. Запекайте 20–25 минут при 180 °C.

Перекус

через 1,5–3 часа от обеда

301 ккал · Б 22 г

Творог мягкий · Семена тыквы очищенные · Сухофрукты

- Творог мягкий 4% — 150 г
- Семена тыквы очищенные — 20 г
- Сухофрукты — 15 г

Готовить не нужно — отмерьте по граммам.

Ужин

за 3 часа до сна · 30 мин

341 ккал · Б 37 г

Куриная грудка под соусом песто · Салат овощной с маслом

- Овощи для салата — 200 г
- Масло растительное — 11 г
- Куриное филе — 140 г
- Помидоры — 35 г
- Моцарелла — 14 г

Как готовить: 1. Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. Заправьте маслом (8 г) непосредственно перед едой. 2. Сделайте в грудке небольшие надрезы и посолите. 3. Смажьте соусом песто, вложите в надрезы кусочки помидоров черри и моцареллы. 4. Запекайте 20–25 минут при 180 °C.



Итого за день	Белки	Жиры	Углеводы	
1741 ккал	131 г	70 г	140 г	99% от цели

День 3

Пятница, 9 октября

Цель 1750 ккал · белок 86–115 г

Продукты дня ~560–1240 ₽

Завтрак

первый час после пробуждения · 10 мин

392 ккал · Б 27 г

Яйцо куриное · Сёмга · Хлеб зерновой

- Яйцо куриное С1 — 2 шт · 110 г
- Хлеб зерновой — 30 г
- Сыр творожный — 30 г
- Сёмга — 40 г

Как готовить: 1. Яйца (2 шт.): сварите 8–9 минут после закипания (вкрутую) или 6 минут (мешочек), либо приготовьте омлет или яичницу на сковороде с антипригарным покрытием без лишнего масла.

Обед

спустя 4–5 часов от завтрака · 23 мин

692 ккал · Б 37 г

Сёмга · Рис · Салат овощной с маслом

- Рис — 75 г
- Сёмга — 130 г
- Овощи для салата — 150 г
- Масло растительное — 7,5 г
- Груша — 140 г

Как готовить: 1. Промойте рис до прозрачной воды. Рис: 75 г сухой крупы залейте 150 мл воды, доведите до кипения и варите под крышкой на слабом огне 18 минут. Вес указан для сухой крупы. **2.** Запекайте рыбу при 200 °C 12–15 минут или готовьте на пару 10–12 минут. Для 130 г готового продукта возьмите около 162 г сырого. **3.** Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. Заправьте маслом (8 г) непосредственно перед едой.

Перекус

через 1,5–3 часа от обеда

150 ккал · Б 3 г

Батончик злаковый без сахара

- Батончик злаковый без сахара — 45 г

Как готовить: 1. Готовить не нужно: отмерьте продукт по указанным граммам.

Ужин

за 3 часа до сна · 15 мин

503 ккал · Б 39 г

Салат из свёклы с черносливом · Сёмга

- Свёкла варёная — 100 г
- Чернослив — 45 г
- Чеснок — 3,5 г
- Йогурт натуральный без с... — 35 г
- Сёмга — 160 г

Как готовить: 1. Свёклу отварите и натрите на тёрке. **2.** Чернослив залейте кипятком на пару минут и мелко нарежьте. **3.** Смешайте с чесноком и заправьте йогуртом. **4.** Запекайте рыбу при 200 °C 12–15 минут или готовьте на пару 10–12 минут. Для 160 г готового продукта возьмите около 200 г сырого.

Итого за день	Белки	Жиры	Углеводы	99% от цели
1737 ккал	106 г	75 г	159 г	

День 4 — Суббота, 10 октября

Цель 1750 ккал · белок 86–115 г

Продукты дня ~390–900 ₽

Завтрак

первый час после пробуждения · 10 мин

371 ккал · **Б 15 г**

Геркулес · Сыр твёрдый · Изюм

- Геркулес — 35 г
- Изюм — 25 г
- Мёд — 8 г
- Сыр твёрдый 45–50% — 35 г
- Хлебец — 10 г

Как готовить: **1.** Залейте 35 г хлопьев 88 мл кипятка или горячего молока из меню, накройте и оставьте на 5–7 минут или варите 5 минут.



Обед

спустя 4–5 часов от завтрака · 25 мин

620 ккал · **Б 46 г**

Оладьи из индейки · Гречневая лапша · Салат овощной с маслом

- Гречневая лапша — 75 г
- Филе индейки — 120 г
- Сметана 10% — 45 г
- Яйцо куриное С1 — 17 г
- Мука цельнозерновая — 14 г
- Зелень — 3 г
- Овощи для салата — 150 г
- Масло растительное — 7,5 г

Как готовить: **1.** Отварите 75 г (гречневая лапша, вес сухих) в кипящей подсоленной воде 6 минут или по времени на упаковке, откиньте на дуршлаг. **2.** Филе индейки нарежьте мелким кубиком, смешайте со сметаной, солью и перцем. **3.** Добавьте яйцо, муку и рубленую зелень, перемешайте и уберите в холодильник на час. **4.** Обжарьте оладьи на антипригарной сковороде с двух сторон. **5.** Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. Заправьте маслом (8 г) непосредственно перед едой.

Перекус

через 1,5–3 часа от обеда · 5 мин

291 ккал · **Б 10 г**

Коктейль йогурт + клубника + банан

- Йогурт питьевой натуральный 2,5% — 240 г
- Ягоды сезонные — 85 г
- Банан небольшой — 120 г

Как готовить: **1.** Взбейте йогурт, клубнику и банан в блендере.



Ужин

за 3 часа до сна · 40 мин

465 ккал · **Б 37 г**

Оладьи из индейки · Картофель запечённый · Масло растительное

- Картофель запечённый — 160 г
- Филе индейки — 115 г
- Сметана 10% — 45 г
- Яйцо куриное С1 — 16 г
- Мука цельнозерновая — 13 г
- Зелень — 3 г
- Овощи для салата — 100 г
- Масло растительное — 5 г

Как готовить: **1.** Запекайте картофель (160 г) дольками или целиком в кожуре при 200 °C 30–40 минут. **2.** Филе индейки нарежьте мелким кубиком, смешайте со сметаной, солью и перцем. **3.** Добавьте яйцо, муку и рубленую зелень, перемешайте и уберите в холодильник на час. **4.** Обжарьте оладьи на антипригарной сковороде с двух сторон. **5.** Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу.

Итого за день

Белки	Жиры	Углеводы	100% от цели
1747 ккал	**108 г**	**49 г**	**210 г**

День 5

Воскресенье, 11 октября

Цель 1750 ккал · белок 86–115 г

Продукты дня ~310–700 ₽

Завтрак первый час после пробуждения · 10 мин

474 ккал · Б 25 г

Геркулес · Сыр твёрдый · Семена тыквы очищенные

- Геркулес — 50 г
- Сыр твёрдый 45–50% — 45 г
- Семена тыквы очищенные — 25 г

Как готовить: 1. Залейте 50 г хлопьев 125 мл кипятка или горячего молока из меню, накройте и оставьте на 5–7 минут или варите 5 минут.

Обед спустя 4–5 часов от завтрака · 20 мин

636 ккал · Б 49 г

Печень куриная тушёная · Гречка · Салат овощной с маслом

- Печень куриная тушёная — 150 г
- Гречка — 70 г
- Овощи для салата — 200 г
- Масло растительное — 7,5 г
- Апельсин — 130 г

Как готовить: 1. Промойте печень, тушите на сковороде под крышкой 10–12 минут, в конце посолите. Для 150 г готового продукта возьмите около 188 г сырого. 2. Промойте гречку. Гречка: 70 г сухой крупы залейте 140 мл воды, доведите до кипения и варите под крышкой на слабом огне 15 минут. Вес указан для сухой крупы. 3. Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. Заправьте маслом (8 г) непосредственно перед едой.



Перекус через 1,5–3 часа от обеда · 30 мин

257 ккал · Б 19 г

Лаваш армянский · Куриная грудка · Сыр творожный

- Лаваш армянский — 40 г
- Сыр творожный — 25 г
- Овощи для салата — 100 г
- Куриная грудка — 40 г

Как готовить: 1. Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. 2. Запекайте грудку при 190 °C 20–25 минут или готовьте на сковороде-гриль по 6–7 минут с каждой стороны. Посолите, добавьте специи по вкусу. Для 40 г готового продукта возьмите около 53 г сырого.



Ужин за 3 часа до сна · 30 мин

375 ккал · Б 52 г

Куриная грудка · Салат овощной с маслом

- Овощи для салата — 200 г
- Масло растительное — 7,5 г
- Куриная грудка — 160 г

Как готовить: 1. Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. Заправьте маслом (8 г) непосредственно перед едой. 2. Запекайте грудку при 190 °C 20–25 минут или готовьте на сковороде-гриль по 6–7 минут с каждой стороны. Посолите, добавьте специи по вкусу. Для 160 г готового продукта возьмите около 213 г сырого.

Итого за день	Белки	Жиры	Углеводы	100% от цели
1742 ккал	145 г	67 г	132 г	

День 6 — Понедельник, 12 октября

Цель 1750 ккал · белок 86–115 г

Продукты дня ~430–990 ₽

Завтрак

первый час после пробуждения · 10 мин

422 ккал · Б 21 г

Сыр твёрдый · Авокадо · Яйцо куриное

- Яйцо куриное С1 — 1 шт · 55 г
- Хлебец — 10 г
- Сыр твёрдый 45–50% — 45 г
- Авокадо — 90 г

Как готовить: 1. Яйца (1 шт.): сварите 8–9 минут после закипания (вкрутую) или 6 минут (мешочек), либо приготовьте омлет или яичницу на сковороде с антипригарным покрытием без лишнего масла.



Обед

спустя 4–5 часов от завтрака · 25 мин

515 ккал · Б 45 г

Фунчоза с курицей · Салат овощной с маслом

- Куриное филе — 175 г
- Фунчоза — 45 г
- Перец сладкий — 45 г
- Морковь — 16 г
- Лук репчатый — 13 г
- Соевый соус — 16 г
- Масло растительное — 12 г
- Овощи для салата — 150 г

Как готовить: 1. Филе грудки нарежьте кубиком, приправьте перцем, сухим чесноком и травами, обжарьте 8 минут на антипригарной сковороде. **2.** Добавьте лук и морковь и тушите под крышкой 7–10 минут, затем перец и соевый соус — ещё 5 минут. **3.** Фунчозу приготовьте по инструкции на упаковке и смешайте с курицей и овощами. **4.** Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. Заправьте маслом (10 г) непосредственно перед едой.



Перекус

через 1,5–3 часа от обеда · 30 мин

324 ккал · Б 19 г

Лаваш армянский · Сыр творожный · Куриная грудка

- Лаваш армянский — 40 г
- Сыр творожный — 30 г
- Овощи для салата — 100 г
- Куриная грудка — 40 г
- Яблоко — 120 г

Как готовить: 1. Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. **2.** Запекайте грудку при 190 °C 20–25 минут или готовьте на сковороде-гриль по 6–7 минут с каждой стороны. Посолите, добавьте специи по вкусу. Для 40 г готового продукта возьмите около 53 г сырого.

Ужин

за 3 часа до сна · 10 мин

476 ккал · Б 13 г

Масло растительное · Фета · Хлеб зерновой

- Овощи для салата — 200 г
- Фета — 55 г
- Масло растительное — 20 г
- Хлеб зерновой — 40 г

Как готовить: 1. Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу.

Итого за день	Белки	Жиры	Углеводы	
1737 ккал	98 г	88 г	130 г	99% от цели

День 7 — Вторник, 13 октября

Цель 1750 ккал · белок 86–115 г

Продукты дня ~340–770 ₽

Завтрак

первый час после пробуждения · 10 мин

491 ккал · Б 26 г

Геркулес · Сёмга · Сыр творожный

- Хлеб зерновой — 20 г
- Сыр творожный — 35 г
- Сёмга — 60 г
- Геркулес — 35 г
- Сухофрукты — 25 г
- Семена тыквы очищенные — 10 г

Как готовить: 1. Залейте 35 г хлопьев 88 мл кипятка или горячего молока из меню, накройте и оставьте на 5–7 минут или варите 5 минут.



Обед

спустя 4–5 часов от завтрака · 35 мин

641 ккал · Б 48 г

Куриные кармашки с брынзой · Киноа · Банан небольшой

- Киноа — 70 г
- Овощи для салата — 150 г
- Масло растительное — 5 г
- Куриное филе — 130 г
- Маслины — 13 г
- Помидоры — 35 г
- Брынза — 13 г
- Йогурт натуральный без сахара ~2% — 10 г
- Банан небольшой — 100 г

Как готовить: 1. Тщательно промойте киноа. Киноа: 70 г сухой крупы залейте 140 мл воды, доведите до кипения и варите под крышкой на слабом огне 15 минут. Вес указан для сухой крупы. **2.** Вымойте и нарежьте овощи и зелень для салата, посолите по вкусу. Заправьте маслом (5 г) непосредственно перед едой. **3.** Сделайте в куриных филе карманы вдоль. **4.** Измельчите томаты и маслины, разомните брынзу, смешайте и поперчите. **5.** Нафаршируйте филе, смажьте йогуртом, посыпьте приправой и запекайте 25 минут при 180 °C.

Перекус

через 1,5–3 часа от обеда

341 ккал · Б 17 г

Ряженка · Семена тыквы очищенные

- Семена тыквы очищенные — 25 г
- Ряженка 3,2% — 300 г

Готовить не нужно — отмерьте по граммам.

Ужин

за 3 часа до сна · 15 мин

265 ккал · Б 16 г

Салат с тунцом

- Капуста пекинская — 30 г
- Помидоры — 35 г
- Огурцы — 35 г
- Фасоль консервированная — 35 г
- Лук репчатый — 19 г
- Тунец в собственном соку — 30 г
- Яйцо куриное С1 — 40 г
- Перец сладкий — 30 г
- Масло растительное — 11 г

Как готовить: 1. Нашинкуйте пекинскую капусту, нарежьте помидор, огурец, перец и лук. **2.** Слейте жидкость с фасоли и тунца, тунец разберите вилкой. **3.** Соберите салат, посолите, полейте маслом и разложите четвертинки варёных яиц.

Итого за день	Белки	Жиры	Углеводы	
1738 ккал	107 г	76 г	152 г	99% от цели

Покупки

Список покупок на 7 дней

Количество — на всю неделю по вашему меню. Отмечайте купленное галочкой.

Бюджет недели

~2770–6210 ₽

60 продуктов · цены ориентировочные, от эконом до премиум

Корзина онлайн

Наведите камеру: откроется корзина с товарами ВкусВилла, Магнита и др.

Мясо, птица и рыба — 8

☐	Куриное филе — сырое	**600 г** ~160–270 ₽
☐	Сёмга/лосось/форель — готовая	**290 г** ~380–810 ₽
☐	Куриная грудка — готовая	**240 г** ~60–110 ₽
☐	Филе индейки — сырое	**240 г** ~110–190 ₽
☐	Печень куриная тушёная	**150 г** ~40–120 ₽
☐	Курица бедро/голень без кожи — готовая	**130 г** ~30–60 ₽
☐	Сёмга/форель слабосолёная	**100 г** ~130–280 ₽
☐	Тунец в собственном соку	**30 г** ~20–40 ₽

Яйца и молочное — 12

☐	Яйцо куриное С1	**8 шт** ~60–120 ₽
☐	Ряженка 3,2%	**300 г** ~30–60 ₽
☐	Йогурт питьевой натуральный 2,5%	**240 г** ~40–100 ₽
☐	Сыр твёрдый 45–50%	**200 г** ~180–440 ₽
☐	Творог 4%	**160 г** ~60–100 ₽
☐	Творог мягкий 4%	**150 г** ~50–100 ₽
☐	Сыр творожный	**120 г** ~40–100 ₽
☐	Сметана 10%	**90 г** ~30–70 ₽
☐	Моцарелла	**65 г** ~50–110 ₽

Яйца и молочное · продолжение

☐	Фета/фетакса	**55 г** ~40–90 ₽
☐	Йогурт натуральный без сахара ~2%	**40 г** ~10–20 ₽
☐	Брынза	**15 г** ~10–20 ₽

Крупы, хлеб, бобовые — 13

☐	Хлеб зерновой/цельнозерновой	**170 г** ~50–120 ₽
☐	Картофель запечённый	**160 г** ~20–50 ₽
☐	Гречка	**140 г** ~10–30 ₽
☐	Геркулес	**120 г** ~10–20 ₽
☐	Лаваш армянский	**80 г** ~20–60 ₽
☐	Булгур	**75 г** ~10–20 ₽
☐	Рис	**75 г** ~10–30 ₽
☐	Гречневая лапша	**75 г** ~20–40 ₽
☐	Киноа	**70 г** ~30–60 ₽
☐	Батончик злаковый без сахара	**45 г** до ~10 ₽
☐	Фунчоза	**45 г** ~20–40 ₽
☐	Мука цельнозерновая	**25 г** до ~10 ₽
☐	Хлебец	**20 г** ~10–20 ₽

Овощи и зелень 13

☐	Овощи для салата — огурцы, помидоры, перец, капуста, редис…	**2,4 кг** ~470–1060 ₽
☐	Помидоры	**140 г** ~30–70 ₽
☐	Свёкла варёная	**100 г** до ~10 ₽
☐	Перец сладкий	**75 г** ~20–40 ₽
☐	Огурцы	**35 г** ~10 ₽
☐	Фасоль консервированная	**35 г** до ~10 ₽
☐	Лук репчатый	**30 г** до ~10 ₽
☐	Капуста пекинская	**30 г** до ~10 ₽
☐	Морковь	**15 г** до ~10 ₽
☐	Соевый соус	**15 г** до ~10 ₽
☐	Маслины/оливки	**15 г** ~10–20 ₽
☐	Зелень	**5 г** до ~10 ₽
☐	Чеснок	**5 г** до ~10 ₽

Фрукты и ягоды 10

☐	Яблоко	**360 г** ~40–80 ₽
☐	Банан небольшой	**220 г** ~30–50 ₽
☐	Груша	**140 г** ~20–50 ₽
☐	Апельсин	**130 г** ~20–50 ₽
☐	Ягоды сезонные — свежие, замороженные	**85 г** ~50–130 ₽
☐	Сухофрукты	**75 г** ~20–60 ₽
☐	Чернослив	**45 г** ~10–30 ₽
☐	Зефир/шоколад — лакомство ~100 ккал	**30 г** до ~10 ₽
☐	Изюм	**25 г** ~10–20 ₽
☐	Мёд	**10 г** до ~10 ₽

Масла, орехи, семена 4

☐	Авокадо	**160 г** ~140–380 ₽
☐	Масло растительное/оливковое	**120 г** ~100–260 ₽
☐	Семена тыквы очищенные	**100 г** ~30–80 ₽
☐	Масло сливочное 82,5%	**5 г** до ~10 ₽

Как закупаться

- Сразу на неделю: крупы, макароны, бобовые, масла, орехи, семена, сухофрукты, консервы.
- В два захода (день 1 и день 4): авокадо, зелень, овощи для салата.
- Можно купить сразу и заморозить: куриная грудка, куриное филе, курица бедро, лаваш армянский, сёмга, фасоль консервированная.
- Цены — ориентир «эконом — премиум» по публичным ценам магазинов; в корзине онлайн они точнее.

Привычки

Неделя привычек

Отмечайте вечером, что получилось. Цель — не идеальная неделя, а 5 из 7 дней по каждой строке.

	Ср 7	Чт 8	Пт 9	Сб 10	Вс 11	Пн 12	Вт 13
Ел по плану	○	○	○	○	○	○	○
ЖКТ без дискомфорта	○	○	○	○	○	○	○
Регулярный стул	○	○	○	○	○	○	○
Вода по норме	○	○	○	○	○	○	○
Овощи и фрукты 400 г+	○	○	○	○	○	○	○
Белок в каждом приёме	○	○	○	○	○	○	○
Сон 7+ часов	○	○	○	○	○	○	○
Шаги по цели	○	○	○	○	○	○	○

Итоги недели

Вес в начале / в конце, кг

Самочувствие и энергия, 1–10

Что получилось лучше всего

Что поменять на следующей неделе

Дальше — онлайн

- Меню, рецепты и замены блюд
- Кабинет: вес и привычки с баллами
- Сайт и статьи: schitaikalorii.ru



ЕдаПро · Считай калории. План составлен по анкете и шаблону нутрициолога; это образовательный материал, а не медицинская услуга. При заболеваниях, беременности и приёме препаратов согласуйте питание с лечащим врачом.