

ЧЕЛЛЕНДЖ · 14 ДНЕЙ · СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

БРОККОЛИ

VS

БЕКОН

Меню на **14 дней** для стройных животиков.
1390–1500 ккал · 4 приёма пищи в день ·
максимум вкуса, минимум усилий.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ.

Этот челлендж — лёгкий способ привести себя в форму без героизма. Каждый разворот меню рассчитан на **два одинаковых дня**: продукты не пропадают, готовить нужно реже, а блюда повторяются ровно настолько, чтобы не надоест. Калорийность остаётся в коридоре **1390–1500 ккал** — комфортный дефицит для большинства.

1

4 приёма пищи в день

Завтрак, обед, перекус, ужин. Между ними — 3–4 часа. Воды — минимум 1,5 л.

2

Граммы — это важно

Все веса даны для сухих продуктов (если не указано «отварное»). Кухонные весы — must have.

3

Можно менять, но честно

Тунец → лосось, индейка → курица, киноа → булгур. Главное — сохранять КБЖУ $\pm 10\%$.

4

Выходной — не повод

Если сорвались — не догоняйте дефицитом. Просто продолжайте со следующего приёма пищи.

14

ДНЕЙ

~1450

ККАЛ/ДЕНЬ

115+

БЕЛКА, Г

28

БЛЮД

Условные обозначения: ● — белковый/растительный приём пищи (зелёная сторона). ● — сытный/мясной приём пищи (красная сторона). **Б / Ж / У** — белки, жиры, углеводы в граммах. **ккал** — энергетическая ценность приёма пищи. Все блюда на иллюстрациях сгенерированы AI на основе списка ингредиентов и фирменной тарелки канала.

ПОНЕДЕЛЬНИК ВТОРНИК

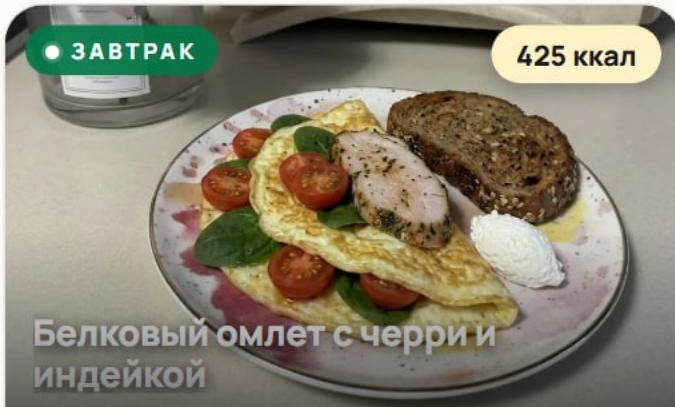
ОДИН ПЛАН – ДВА ДНЯ

RD
01

≈ 1390 ккал/день

Б – мощный белковый старт

Ж – умеренные



● ЗАВТРАК

425 ккал

Белковый омлет с черри и индейкой

- Омлет из 4 белков (120 г) с помидорами черри (80 г) и шпинатом (30 г) – на сухой сковороде
- Хлеб цельнозерновой (30 г)
- Индейка запечённая (30 г)
- Творожный сыр Almette Light (15 г, ≈1 ст. ложка)

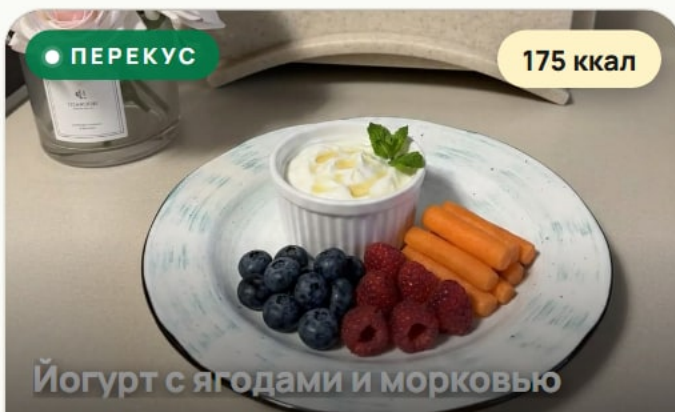


● ОБЕД

400 ккал

Куриное филе с гречкой и салатом

- Куриное филе запечённое (120 г)
- Гречка отварная (35 г сухой)
- Салат: огурец (100 г), помидор (100 г), листья салата, оливковое масло (5 г), лимонный сок



● ПЕРЕКУС

175 ккал

Йогурт с ягодами и морковью

- Греческий йогурт 2% (150 г)
- Ягоды свежие или замороженные (50 г)
- Морковь (50 г) – отдельно или палочками в йогурт



● УЖИН

390 ккал

Треска на пару с овощами

- Треска или минтай (140 г) – запечь или на пару
- Овощи на пару (200 г: брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль)
- Оливковое масло (5 г) – добавить после готовки

СРЕДА ЧЕТВЕРГ

ДЕНЬ СЫРНИКОВ И КИНОА

RD
02

≈ 1500 ккал/день

Б 115

Ж 58

У 126

ЗАВТРАК

370 ккал



Сырники с йогуртом и ягодами

- Сырники из творога: 180 г творога 5%, 2 белка, 15 г рисовой муки – жарка на сухой сковороде
- 50 г йогурта (клубника / черника) сверху

ОБЕД

480 ккал



Куриные котлеты с пастой и кабачками

- Куриные котлеты на пару: 120 г фарша, 1 белок, 10 г овсяных отрубей
- Макароны твёрдых сортов (50 г сухих)
- Тушёные кабачки (200 г) с морковью и луком + 5 г масла
- Салат: огурец и пекинская капуста (150 г) + 5 г оливкового масла

ПЕРЕКУС

180 ккал



Натуральный йогурт

- Натуральный йогурт 2% (200 г)

УЖИН

490 ккал



Скумбрия с картофелем и кабачками

- Скумбрия запечённая (100 г филе)
- Картофель отварной (120 г) с укропом и луком
- Тушёные кабачки (150 г) с морковью и луком

ПЯТНИЦА СУББОТА

ДЕНЬ САЛАТА С ТУНЦОМ

RD
03

≈ 1490 ккал/день

Б — высокий

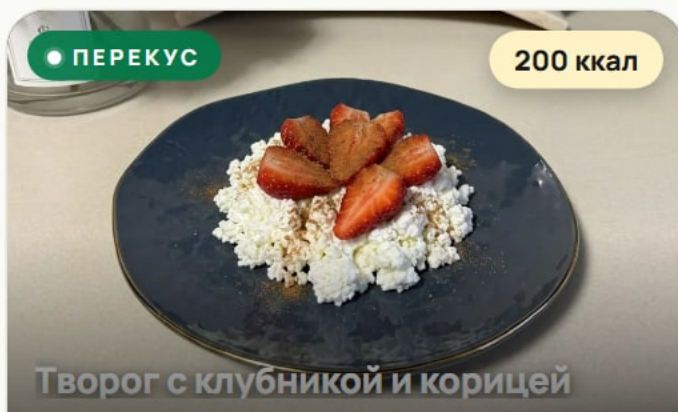
Жиры — авокадо + орехи



- Овсянка (40 г сухой) на воде + 150 мл миндального молока
- Добавить: 10 г семян льна, 50 г черники, 20 г грецких орехов



- Салат с тунцом: тунец в собственном соку (100 г), авокадо (50 г) для жиров
- Огурец (120 г), помидор (100 г), листья салата
- 10 г оливкового масла
- 2 цельнозерновых хлебца (20 г)



- Творог 5% (100 г) + корица + 50 г клубники



- Индейка (130 г) тушёная с кабачком и перцем
- 5 г оливкового масла
- Киноа (50 г сухой)

ВОСКРЕСЕНЬЕ ПОНЕДЕЛЬНИК

ДЕНЬ СМУЗИ И СУПА-ПЮРЕ

RD
04

≈ 1500 ккал/день

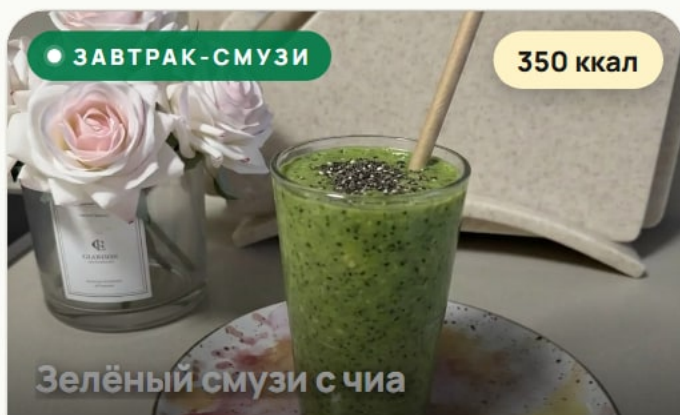
Б 100

Ж 58

У 136

ЗАВТРАК-СМУЗИ

350 ккал

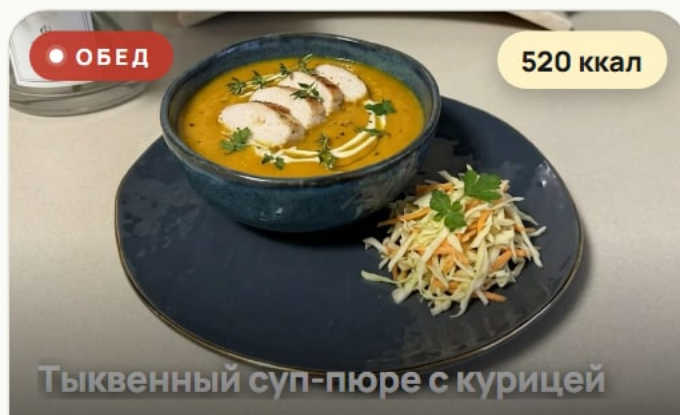


Зелёный смузи с чиа

- 1 банан (100 г) + 150 г шпината
- 150 мл кефира 1% + 10 г семян чиа
- 40 г творога 5% (вместо протеина)
- 20 г овсяных хлопьев перемолотых
- Воды по консистенции (~50-70 мл)

ОБЕД

520 ккал



Тыквенный суп-пюре с курицей

- Суп-пюре: 250 г тыквы, 50 г моркови, 20 г лука, 100 мл овощного бульона, 10 г сливочного масла
- + 100 г отварной куриной грудки кусочками
- Салат из капусты с морковью, 5 г оливкового масла

ПЕРЕКУС

180 ккал



Яблоко с миндалём

- Яблоко (150 г) + 15 г миндаля

УЖИН

450 ккал



Творожная запеканка с изюмом

- Запеканка без желтков: творог 5% (200 г), 2 белка (60 г), 10 г изюма, ванилин, подсластитель — запекать
- Кефир 1% (150 мл) вечером

ВТОРНИК СРЕДА

ОВСЯБЛИН И ТУНЕЦ

RD
05

≈ 1450 ккал/день

Б — рыбный день

Жиры — омега-3

● ЗАВТРАК

400 ккал



Овсяблин с авокадо и сёмгой

- Овсяблин: 40 г овсяных хлопьев + 120 мл миндального молока + 2 белка — испечь на сухой сковороде
- Сверху: 30 г авокадо + 30 г слабосоленой сёмги

● ОБЕД

450 ккал



Салат с тунцом и рукколой

- Тунец в собственном соку (120 г)
- Микрозелень / руккола (50 г), черри (80 г), огурец (80 г)
- 5 г оливкового масла, лимон
- 2 хлебца

● ПЕРЕКУС

200 ккал



Йогурт с ягодами и льном

- Греческий йогурт 2% (150 г) + ягоды (30 г) + льняные семена (10 г)

● УЖИН

460 ккал



Курица по-азиатски с рисом

- Куриная грудка (140 г), обжаренная с соевым соусом и имбирём
- 3 г кунжутного масла или на воде
- Рис басмати (50 г сухой)
- Брокколи на пару (150 г)

ЧЕТВЕРГ ПЯТНИЦА

ОМЛЕТ, ЧЕЧЕВИЦА, ИНДЕЙКА

RD
06

≈ 1490 ккал/день

Б 132

Ж 48

У 124

● ЗАВТРАК

360 ккал



Белковый омлет с грибами

- Белковый омлет из 5 белков (150 г) с грибами (100 г шампиньонов) и шпинатом
- 1 ломтик цельнозернового хлеба (30 г)

● ОБЕД

480 ккал



Чечевичный суп с курицей

- Суп: красная чечевица 50 г сухой, морковь, лук, томатная паста + 100 г куриной грудки
- Салат из свёклы варёной (100 г) + 20 г грецких орехов + 5 г масла

● ПЕРЕКУС

170 ккал



Творог с корицей

- Творог 2% (120 г) + корица

● УЖИН

480 ккал



Индейка с киноа и овощами гриль

- Филе индейки (140 г), запечённое с розмарином
- Киноа (60 г сухой)
- Овощи гриль: цукини, перец, баклажан (200 г) с 5 г оливкового масла

СУББОТА ВОСКРЕСЕНЬЕ

ФИНАЛ ЧЕЛЛЕНДЖА

RD
07

≈ 1500 ккал/день

Б 117

Ж 53

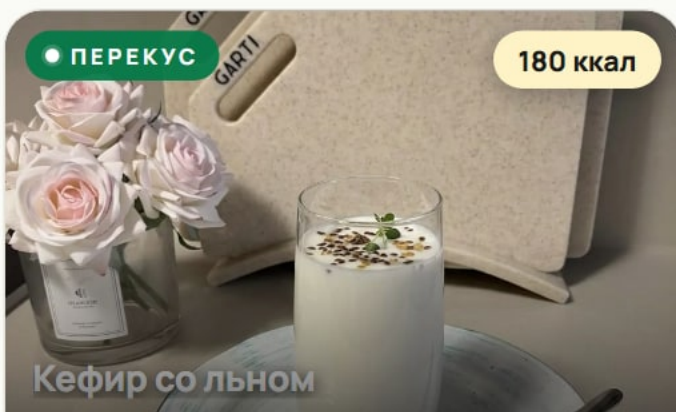
У 122



- Яйца пашот или глазунья — 2 шт (160 ккал)
- Хлеб цельнозерновой — 30 г (75 ккал)
- Слабосолёная сёмга — 40 г (80 ккал)
- Огурец свежий — 80 г, укроп — по вкусу
- Творожный сыр Almette Light — 15 г (~35 ккал)
- Сборка: подсушить хлеб, намазать сыром, сверху — слайсы сёмги и огурца. Яйцо подать рядом



- Суп: цветная капуста 200 г, картофель 50 г, лук, 5 г сливочного масла, вода
- + куриная грудка отварная (100 г) кусочками
- 1 ломтик цельнозернового хлеба (30 г)



- 150 г кефира 1% + 10 г семян льна



- Хек или минтай (150 г), запечённый с лимоном и укропом
- Гречка (50 г сухой)
- Салат из помидоров и огурцов (150 г) с 5 г оливкового масла

14 ДНЕЙ ПОЗАДИ · ПОБЕДИТЕЛЬ ОПРЕДЕЛЁН

ПОБЕДА ЗА БРОККОЛИ



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

14-дневный челлендж пройден. 56 приёмов пищи. Около 20 000 ккал чистого баланса. Теперь — закреплять результат и загружать новый раунд.



КАНАЛ В МАХ
БРОККОЛИ VS БЕКОН

@id770973012780_biz

— Брокколи, твой персональный тренер