Меню DIET FOOD с 30.11.2026 - 06.12.2026
1 – завтрак
2 (первая) - малый перекус
2 (вторая) - спортивный перекус
3 - обед
4 - творожный ужин (перекус)
5 - ужин

Понедельник
1. Картофельная запеканка с курицей, томатами и зеленью
2. Салат из моркови и яблока с изюмом и семенами подсолнечника
2. Куриные кусочки с гречневой крупой, луком и тушёными овощами
3. Биточки из индейки с рисом и кукурузой в томатно-сметанном соусе
4. Творожно-яблочное палочки с корицей и медом
5. Белая рыба, запеченная с морковью и луком, с картофельно-гороховым пюре

Вторник
1. Ячневая каша с грушей и арахисом
2. Нутовый хумус с зеленым горошком и палочками из свежего огурца
2. Кесадилья с цыплёнком
3. Куриное филе в нежном соусе карри с булгуром и стручковой фасолью
4. Творожный чизкейк с изюмом
5. Запеканка из индейки с кабачком, томатами и сыром

Среда
1. Омлет с шампиньонами и сыром
2. Салат из свежей капусты со сладким перцем и лимонной заправкой
2. Куриный суп с лапшой, морковью и зеленью
3. Говяжьи фрикадельки с картофельно-морковным пюре и луковой подливкой
4. Творожный крем с апельсином
5. Рыбные биточки в сметанном соусе с морковью и фасолью, с рисом басмати

Четверг
1. Рисовая каша с бананом и грецким орехом
2. Салат из свёклы с черносливом, грецким орехом и йогуртовой заправкой
2. Куриная запеканка с овощами и рисом
3. Бефстроганов из индейки с шампиньонами и спагетти, с азиатским соусом
4. Творожный чизкейк с вишней на овсяной основе
5. Курица с тушёной капустой, морковью и зелёным горошком

Пятница
1. Скрэмбл с тертой морковью и картофелем
2. Банново-овсяные вафли с яблочно-ягодным соусом
2. Гороховый суп с курицей и запечённой морковью
3. Курица, запечённая с паприкой, с макаронами и овощным соусом
4. Творожно-кофейный десерт с какао и овсяной крошкой
5. Куриный шашлык со свежими овощами

Суббота
1. Заливной пирог с курицей, капустой и яйцом
2. Запечённое яблоко с курагой и корицей
2. Чечевица с курицей и овощами в томатном соусе
3. Картофельная запеканка с фаршем индейки и шампиньонами
4. Творожно-морковный чизкейк с лимонной цедрой
5. Куриное филе с тыквенным пюре,с добавлением брокколи и красной фасолью под йогуртово-горчичным соусом

Воскресенье
1. Омлет с картофелем, зелёным горошком и сыром
2. Салат из печёной свёклы с яблоком, семечками и лимонной заправкой
2. Куриные оладьи с морковью и булгуром
3. Плов с индейкой, морковью, нутом и мягкими специями
4. Творожно-шоколадный пудинг с кусочками груши
5. Куриное филе в соусе из печёного лука с овощным рагу из капусты, кабачка и моркови

DIETFOOD
Правильное питание

Телефон службы доставки
8(929)2090066
dietfood43.ru
https://dietfood.fitness
vk.com/dietfood43

Меню DIET FOOD с 30.11.2026 - 06.12.2026
«Быстрое похудение» - 900 ккал
1 – завтрак
3 - обед
5 – ужин

Понедельник
1. Картофельная запеканка с курицей, томатами и зеленью
3. Биточки из индейки с рисом и кукурузой в томатно-сметанном соусе
5. Белая рыба, запеченная с морковью и луком, с картофельно-гороховым пюре
Super Light: 880 ккал: БЖУ - 83/28/74

Вторник
1. Ячневая каша с грушей и арахисом
3. Куриное филе в нежном соусе карри с булгуром и стручковой фасолью
5. Запеканка из индейки с кабачком, томатами и сыром
Super Light: 894 ккал: БЖУ - 84/30/72

Среда
1. Омлет с шампиньонами и сыром
3. Говяжьи фрикадельки с картофельно-морковным пюре и луковой подливкой
5. Рыбные биточки в сметанном соусе с морковью и фасолью, с рисом басмати
Super Light: 893 ккал: БЖУ - 85/29/73

Четверг
1. Рисовая каша с бананом и грецким орехом
3. Бефстроганов из индейки с шампиньонами и спагетти, с азиатским соусом
5. Курица с тушёной капустой, морковью и зелёным горошком
Super Light: 891 ккал: БЖУ - 86/27/76

Пятница
1. Скрэмбл с тертой морковью и картофелем
3. Курица, запечённая с паприкой, с макаронами и овощным соусом
5. Куриный шашлык со свежими овощами
Super Light: 911 ккал: БЖУ - 87/31/71

Суббота
1. Заливной пирог с курицей, капустой и яйцом
3. Картофельная запеканка с фаршем индейки и шампиньонами
5. Куриное филе с тыквенным пюре,с добавлением брокколи и красной фасолью под йогуртово-горчичным соусом
Super Light: 904 ккал: БЖУ - 88/28/75

Воскресенье
1. Омлет с картофелем, зелёным горошком и сыром
3. Плов с индейкой, морковью, нутом и мягкими специями
5. Куриное филе в соусе из печёного лука с овощным рагу из капусты, кабачка и моркови
Super Light: 920 ккал: БЖУ - 84/32/74

DIETFOOD
Правильное питание

Телефон службы доставки
8(929)2090066
dietfood43.ru
https://dietfood.fitness
vk.com/dietfood43

Меню DIET FOOD с 30.11.2026 - 06.12.2026
«Снижение веса» - 1100 ккал

1 – завтрак
2 (первая) - малый перекус
3 - обед
5 - ужин

Понедельник
1. Картофельная запеканка с курицей, томатами и зеленью
2. Салат из моркови и яблока с изюмом и семенами подсолнечника
3. Биточки из индейки с рисом и кукурузой в томатно-сметанном соусе
5. Белая рыба, запеченная с морковью и луком, с картофельно-гороховым пюре
Light: 1082 ккал: БЖУ - 93/34/101

Вторник
1. Ячневая каша с грушей и арахисом
2. Нутовый хумус с зеленым горошком и палочками из свежего огурца
3. Куриное филе в нежном соусе карри с булгуром и стручковой фасолью
5. Запеканка из индейки с кабачком, томатами и сыром
Light: 1096 ккал: БЖУ - 94/36/99

Среда
1. Омлет с шампиньонами и сыром
2. Салат из свежей капусты со сладким перцем и лимонной заправкой
3. Говяжьи фрикадельки с картофельно-морковным пюре и луковой подливкой
5. Рыбные биточки в сметанном соусе с морковью и фасолью, с рисом басмати
Light: 1095 ккал: БЖУ - 95/35/100

Четверг
1. Рисовая каша с бананом и грецким орехом
2. Салат из свёклы с черносливом, грецким орехом и йогуртовой заправкой
3. Бефстроганов из индейки с шампиньонами и спагетти, с азиатским соусом
5. Курица с тушёной капустой, морковью и зелёным горошком
Light: 1093 ккал: БЖУ - 96/33/103

Пятница
1. Скрэмбл с тертой морковью и картофелем
2. Банново-овсяные вафли с яблочно-ягодным соусом2. Салат из моркови с апельсином и арахисом
3. Курица, запечённая с паприкой, с макаронами и овощным соусом
5. Куриный шашлык со свежими овощами
Light: 1113 ккал: БЖУ - 97/37/98

Суббота
1. Заливной пирог с курицей, капустой и яйцом
2. Запечённое яблоко с курагой и корицей
3. Картофельная запеканка с фаршем индейки и шампиньонами
5. Куриное филе с тыквенным пюре,с добавлением брокколи и красной фасолью под йогуртово-горчичным соусом
Light: 1106 ккал: БЖУ - 98/34/102

Воскресенье
1. Омлет с картофелем, зелёным горошком и сыром
2. Салат из печёной свёклы с яблоком, семечками и лимонной заправкой
3. Плов с индейкой, морковью, нутом и мягкими специями
5. Куриное филе в соусе из печёного лука с овощным рагу из капусты, кабачка и моркови
Light: 1122 ккал: БЖУ - 94/38/101

DIETFOOD
Правильное питание

Телефон службы доставки
8(929)2090066
dietfood43.ru
https://dietfood.fitness
vk.com/dietfood43

Меню DIET FOOD с 30.11.2026 - 06.12.2026
«Снижение веса» - 1100 ккал
Творожный перекус
1 – завтрак
3 - обед
4 - творожный ужин (перекус)
5 – ужин

Понедельник
1. Картофельная запеканка с курицей, томатами и зеленью
3. Биточки из индейки с рисом и кукурузой в томатно-сметанном соусе
4. Творожно-яблочное палочки с корицей и медом
5. Белая рыба, запеченная с морковью и луком, с картофельно-гороховым пюре
Light: 1092 ккал: БЖУ - 96/36/96

Вторник
1. Ячневая каша с грушей и арахисом
3. Куриное филе в нежном соусе карри с булгуром и стручковой фасолью
4. Творожный манник с изюмом
5. Запеканка из индейки с кабачком, томатами и сыром
Light: 1106 ккал: БЖУ - 97/38/94

Среда
1. Омлет с шампиньонами и сыром
3. Говяжьи фрикадельки с картофельно-морковным пюре и луковой подливкой
4. Творожный крем с апельсином
5. Рыбные биточки в сметанном соусе с морковью и фасолью, с рисом басмати
Light: 1105 ккал: БЖУ - 98/37/95

Четверг
1. Рисовая каша с бананом и грецким орехом
3. Бефстроганов из индейки с шампиньонами и спагетти, с азиатским соусом
4. Творожный чизкейк с вишней на овсяной основе
5. Курица с тушёной капустой, морковью и зелёным горошком
Light: 1103 ккал: БЖУ - 99/35/98

Пятница
1. Скрэмбл с тертой морковью и картофелем
3. Курица, запечённая с паприкой, с макаронами и овощным соусом
4. Творожно-кофейный десерт с какао и овсяной крошкой
5. Куриный шашлык со свежими овощами
Light: 1123 ккал: БЖУ - 100/39/93

Суббота
1. Заливной пирог с курицей, капустой и яйцом
3. Картофельная запеканка с фаршем индейки и шампиньонами
4. Творожно-морковный чизкейк с лимонной цедрой
5. Куриное филе с тыквенным пюре,с добавлением брокколи и красной фасолью под йогуртово-горчичным соусом
Light: 1116 ккал: БЖУ - 101/36/97

Воскресенье
1. Омлет с картофелем, зелёным горошком и сыром
3. Плов с индейкой, морковью, нутом и мягкими специями
4. Творожно-шоколадный пудинг с кусочками груши
5. Куриное филе в соусе из печёного лука с овощным рагу из капусты, кабачка и моркови
Light: 1132 ккал: БЖУ - 97/40/96

DIETFOOD
Правильное питание

Телефон службы доставки
8(929)2090066
dietfood43.ru
https://dietfood.fitness
vk.com/dietfood43

Меню DIET FOOD с 30.11.2026 - 06.12.2026
«Поддержание веса» - 1300 ккал
1 – завтрак
2 - перекус
3 - обед
4 - творожный ужин (перекус)
5 – ужин

Понедельник
1. Картофельная запеканка с курицей, томатами и зеленью
2. Салат из моркови и яблока с изюмом и семенами подсолнечника
3. Биточки из индейки с рисом и кукурузой в томатно-сметанном соусе
4. Творожно-яблочное палочки с корицей и медом
5. Белая рыба, запеченная с морковью и луком, с картофельно-гороховым пюре
Light: 1285 ккал: БЖУ - 107/41/122

Вторник
1. Ячневая каша с грушей и арахисом
2. Нутовый хумус с зеленым горошком и палочками из свежего огурца
3. Куриное филе в нежном соусе карри с булгуром и стручковой фасолью
4. Творожный манник с изюмом
5. Запеканка из индейки с кабачком, томатами и сыром
Light: 1299 ккал: БЖУ - 108/43/120

Среда
1. Омлет с шампиньонами и сыром
2. Салат из свежей капусты со сладким перцем и лимонной заправкой
3. Говяжьи фрикадельки с картофельно-морковным пюре и луковой подливкой
4. Творожный крем с апельсином
5. Рыбные биточки в сметанном соусе с морковью и фасолью, с рисом басмати
Light: 1298 ккал: БЖУ - 109/42/121

Четверг
1. Рисовая каша с бананом и грецким орехом
2. Салат из свёклы с черносливом, грецким орехом и йогуртовой заправкой
3. Бефстроганов из индейки с шампиньонами и спагетти, с азиатским соусом
4. Творожный чизкейк с вишней на овсяной основе
5. Курица с тушёной капустой, морковью и зелёным горошком
Light: 1296 ккал: БЖУ - 110/40/124

Пятница
1. Скрэмбл с тертой морковью и картофелем
2. Банановo-овсяные вафли с яблочно-ягодным соусом
3. Курица, запечённая с паприкой, с макаронами и овощным соусом
4. Творожно-кофейный десерт с какао и овсяной крошкой
5. Куриный шашлык со свежими овощами
Light: 1316 ккал: БЖУ - 111/44/119

Суббота
1. Заливной пирог с курицей, капустой и яйцом
2. Запечённое яблоко с курагой и корицей
3. Картофельная запеканка с фаршем индейки и шампиньонами
4. Творожно-морковный чизкейк с лимонной цедрой
5. Куриное филе с тыквенным пюре,с добавлением брокколи и красной фасолью под йогуртово-горчичным соусом
Light: 1309 ккал: БЖУ - 112/41/123

Воскресенье
1. Омлет с картофелем, зелёным горошком и сыром
2. Салат из печёной свёклы с яблоком, семечками и лимонной заправкой
3. Плов с индейкой, морковью, нутом и мягкими специями
4. Творожно-шоколадный пудинг с кусочками груши
5. Куриное филе в соусе из печёного лука с овощным рагу из капусты, кабачка и моркови
Light: 1325 ккал: БЖУ - 108/45/122

DIETFOOD
Правильное питание

Телефон службы доставки
8(929)2090066
dietfood43.ru
https://dietfood.fitness
vk.com/dietfood43

Меню DIET FOOD с 30.11.2026 - 06.12.2026
BALANCE 1600 ккал
1 – завтрак
2 - спортивный перекус
3 - обед
4 - творожный ужин (перекус)
5 – ужин

Понедельник
1. Картофельная запеканка с курицей, томатами и зеленью
2. Куриные кусочки с гречневой крупой, луком и тушёными овощами
3. Биточки из индейки с рисом и кукурузой в томатно-сметанном соусе
4. Творожно-яблочное палочки с корицей и медом
5. Белая рыба, запеченная с морковью и луком, с картофельно-гороховым пюре
BALANCE: 1579 ккал: БЖУ - 128/51/152

Вторник
1. Ячневая каша с грушей и арахисом
2. Кесадилья с цыплёнком
3. Куриное филе в нежном соусе карри с булгуром и стручковой фасолью
4. Творожный манник с изюмом
5. Запеканка из индейки с кабачком, томатами и сыром
BALANCE: 1593 ккал: БЖУ - 129/53/150

Среда
1. Омлет с шампиньонами и сыром
2. Куриный суп с лапшой, морковью и зеленью
3. Говяжьи фрикадельки с картофельно-морковным пюре и луковой подливкой
4. Творожный крем с апельсином
5. Рыбные биточки в сметанном соусе с морковью и фасолью, с рисом басмати
BALANCE: 1592 ккал: БЖУ - 130/52/151

Четверг
1. Рисовая каша с бананом и грецким орехом
2. Куриная запеканка с овощами и рисом
3. Бефстроганов из индейки с шампиньонами и спагетти, с азиатским соусом
4. Творожный чизкейк с вишней на овсяной основе
5. Курица с тушёной капустой, морковью и зелёным горошком
BALANCE: 1590 ккал: БЖУ - 131/50/154

Пятница
1. Скрэмбл с тертой морковью и картофелем
2. Банново-овсяные вафли с яблочно-ягодным соусом2. Гороховый суп с курицей и запечённой морковью
3. Курица, запечённая с паприкой, с макаронами и овощным соусом
4. Творожно-кофейный десерт с какао и овсяной крошкой
5. Куриный шашлык со свежими овощами
BALANCE: 1610 ккал: БЖУ - 132/54/149

Суббота
1. Заливной пирог с курицей, капустой и яйцом
2. Чечевица с курицей и овощами в томатном соусе
3. Картофельная запеканка с фаршем индейки и шампиньонами
4. Творожно-морковный чизкейк с лимонной цедрой
5. Куриное филе с тыквенным пюре,с добавлением брокколи и красной фасолью под йогуртово-горчичным соусом
BALANCE: 1603 ккал: БЖУ - 133/51/153

Воскресенье
1. Омлет с картофелем, зелёным горошком и сыром
2. Куриные оладьи с морковью и булгуром
3. Плов с индейкой, морковью, нутом и мягкими специями
4. Творожно-шоколадный пудинг с кусочками груши
5. Куриное филе в соусе из печёного лука с овощным рагу из капусты, кабачка и моркови
BALANCE: 1619 ккал: БЖУ - 129/55/152

DIETFOOD
Правильное питание

Телефон службы доставки
8(929)2090066
dietfood43.ru
https://dietfood.fitness
vk.com/dietfood43

Меню DIET FOOD с 30.11.2026 - 06.12.2026
«В форме» 1900 ккал
1 – завтрак
2 (первая) - малый перекус
2 (вторая) - спортивный перекус
3 - обед
4 - творожный ужин (перекус)
5 - ужин

Понедельник
1. Картофельная запеканка с курицей, томатами и зеленью
2. Салат из моркови и яблока с изюмом и семенами подсолнечника
2. Куриные кусочки с гречневой крупой, луком и тушёными овощами
3. Биточки из индейки с рисом и кукурузой в томатно-сметанном соусе
4. Творожно-яблочное палочки с корицей и медом
5. Белая рыба, запеченная с морковью и луком, с картофельно-гороховым пюре
SPORT: 1887 ккал: БЖУ - 149/67/172

Вторник
1. Ячневая каша с грушей и арахисом
2. Нутовый хумус с зеленым горошком и палочками из свежего огурца
2. Кесадилья с цыплёнком
3. Куриное филе в нежном соусе карри с булгуром и стручковой фасолью
4. Творожный манник с изюмом
5. Запеканка из индейки с кабачком, томатами и сыром
SPORT: 1901 ккал: БЖУ - 150/69/170

Среда
1. Омлет с шампиньонами и сыром
2. Салат из свежей капусты со сладким перцем и лимонной заправкой
2. Куриный суп с лапшой, морковью и зеленью
3. Говяжьи фрикадельки с картофельно-морковным пюре и луковой подливкой
4. Творожный крем с апельсином
5. Рыбные биточки в сметанном соусе с морковью и фасолью, с рисом басмати
SPORT: 1900 ккал: БЖУ - 151/68/171

Четверг
1. Рисовая каша с бананом и грецким орехом
2. Салат из свёклы с черносливом, грецким орехом и йогуртовой заправкой
2. Куриная запеканка с овощами и рисом
3. Бефстроганов из индейки с шампиньонами и спагетти, с азиатским соусом
4. Творожный чизкейк с вишней на овсяной основе
5. Курица с тушёной капустой, морковью и зелёным горошком
SPORT: 1898 ккал: БЖУ - 152/66/174

Пятница
1. Скрэмбл с тертой морковью и картофелем
2. Банановo-овсяные вафли с яблочно-ягодным соусом
2. Гороховый суп с курицей и запечённой морковью
3. Курица, запечённая с паприкой, с макаронами и овощным соусом
4. Творожно-кофейный десерт с какао и овсяной крошкой
5. Куриный шашлык со свежими овощами
SPORT: 1918 ккал: БЖУ - 153/70/169

Суббота
1. Заливной пирог с курицей, капустой и яйцом
2. Запечённое яблоко с курагой и корицей
2. Чечевица с курицей и овощами в томатном соусе
3. Картофельная запеканка с фаршем индейки и шампиньонами
4. Творожно-морковный чизкейк с лимонной цедрой
5. Куриное филе с тыквенным пюре,с добавлением брокколи и красной фасолью под йогуртово-горчичным соусом
SPORT: 1911 ккал: БЖУ - 154/67/173

Воскресенье
1. Омлет с картофелем, зелёным горошком и сыром
2. Салат из печёной свёклы с яблоком, семечками и лимонной заправкой
2. Куриные оладьи с морковью и булгуром
3. Плов с индейкой, морковью, нутом и мягкими специями
4. Творожно-шоколадный пудинг с кусочками груши
5. Куриное филе в соусе из печёного лука с овощным рагу из капусты, кабачка и моркови
SPORT: 1927 ккал: БЖУ - 150/71/172

DIETFOOD
Правильное питание

Телефон службы доставки
8(929)2090066
dietfood43.ru
https://dietfood.fitness
vk.com/dietfood43

Меню DIET FOOD с 30.11.2026 - 06.12.2026
«Набор Массы» - 2500 ккал
1 – завтрак
1 – второй завтрак
2 (первая) - малый перекус
2 (вторая) - спортивный перекус
3 - обед
3 – дополнительный обед
4 - творожный ужин (перекус)
5 – ужин

Понедельник
1. Картофельная запеканка с курицей, томатами и зеленью
1. Второй завтрак
2. Салат из моркови и яблока с изюмом и семенами подсолнечника
2. Куриные кусочки с гречневой крупой, луком и тушёными овощами
3. Биточки из индейки с рисом и кукурузой в томатно-сметанном соусе
3. Дополнительный обед
4. Творожно-яблочное палочки с корицей и медом
5. Белая рыба, запеченная с морковью и луком, с картофельно-гороховым пюре
SPORT+: 2485 ккал: БЖУ - 188/77/260

Вторник
1. Ячневая каша с грушей и арахисом
1. Второй завтрак
2. Нутовый хумус с зеленым горошком и палочками из свежего огурца
2. Кесадилья с цыплёнком
3. Куриное филе в нежном соусе карри с булгуром и стручковой фасолью
3. Дополнительный обед
4. Творожный манник с изюмом
5. Запеканка из индейки с кабачком, томатами и сыром
SPORT+: 2499 ккал: БЖУ - 189/79/258

Среда
1. Омлет с шампиньонами и сыром
1. Второй завтрак
2. Салат из свежей капусты со сладким перцем и лимонной заправкой
2. Куриный суп с лапшой, морковью и зеленью
3. Говяжьи фрикадельки с картофельно-морковным пюре и луковой подливкой
3. Дополнительный обед
4. Творожный крем с апельсином
5. Рыбные биточки в сметанном соусе с морковью и фасолью, с рисом басмати
SPORT+: 2498 ккал: БЖУ - 190/78/259

Четверг
1. Рисовая каша с бананом и грецким орехом
2. Салат из свёклы с черносливом, грецким орехом и йогуртовой заправкой
2. Куриная запеканка с овощами и рисом
3. Бефстроганов из индейки с шампиньонами и спагетти, с азиатским соусом
3. Дополнительный обед
4. Творожный чизкейк с вишней на овсяной основе
5. Курица с тушёной капустой, морковью и зелёным горошком
SPORT+: 2496 ккал: БЖУ - 191/76/262

Пятница
1. Скрэмбл с тертой морковью и картофелем
1. Второй завтрак
2. Банново-овсяные вафли с яблочно-ягодным соусом
2. Гороховый суп с курицей и запечённой морковью
3. Курица, запечённая с паприкой, с макаронами и овощным соусом
3. Дополнительный обед
4. Творожно-кофейный десерт с какао и овсяной крошкой
5. Куриный шашлык со свежими овощами
SPORT+: 2516 ккал: БЖУ - 192/80/257

Суббота
1. Заливной пирог с курицей, капустой и яйцом
1. Второй завтрак
2. Запечённое яблоко с курагой и корицей
2. Чечевица с курицей и овощами в томатном соусе
3. Картофельная запеканка с фаршем индейки и шампиньонами
3. Дополнительный обед
4. Творожно-морковный чизкейк с лимонной цедрой
5. Куриное филе с тыквенным пюре,с добавлением брокколи и красной фасолью под йогуртово-горчичным соусом
SPORT+: 2509 ккал: БЖУ - 193/77/261

Воскресенье
1. Омлет с картофелем, зелёным горошком и сыром
1. Второй завтрак
2. Салат из печёной свёклы с яблоком, семечками и лимонной заправкой
2. Куриные оладьи с морковью и булгуром
3. Плов с индейкой, морковью, нутом и мягкими специями
3. Дополнительный обед
4. Творожно-шоколадный пудинг с кусочками груши
5. Куриное филе в соусе из печёного лука с овощным рагу из капусты, кабачка и моркови
SPORT+: 2525 ккал: БЖУ - 189/81/260

DIETFOOD
Правильное питание

Телефон службы доставки
8(929)2090066
dietfood43.ru
https://dietfood.fitness
vk.com/dietfood43

Меню DIET FOOD с 30.11.2026 - 06.12.2026
IND 1700 ккал
1 – завтрак
1 - второй завтрак
3 - обед
5 – ужин

Понедельник
1. Картофельная запеканка с курицей, томатами и зеленью
1. Второй завтрак
3. Биточки из индейки с рисом и кукурузой в томатно-сметанном соусе
5. Белая рыба, запеченная с морковью и луком, с картофельно-гороховым пюре
IND: 1666 ккал: БЖУ - 144/50/160

Вторник
1. Ячневая каша с грушей и арахисом
1. Второй завтрак
3. Куриное филе в нежном соусе карри с булгуром и стручковой фасолью
5. Запеканка из индейки с кабачком, томатами и сыром
IND: 1680 ккал: БЖУ - 145/52/158

Среда
1. Омлет с шампиньонами и сыром
1. Второй завтрак
3. Говяжьи фрикадельки с картофельно-морковным пюре и луковой подливкой
5. Рыбные биточки в сметанном соусе с морковью и фасолью, с рисом басмати
IND: 1679 ккал: БЖУ - 146/51/159

Четверг
1. Рисовая каша с бананом и грецким орехом
1. Второй завтрак
3. Бефстроганов из индейки с шампиньонами и спагетти, с азиатским соусом
5. Курица с тушёной капустой, морковью и зелёным горошком
IND: 1677 ккал: БЖУ - 147/49/162

Пятница
1. Скрэмбл с тертой морковью и картофелем
1. Второй завтрак
3. Курица, запечённая с паприкой, с макаронами и овощным соусом
5. Куриный шашлык со свежими овощами
IND: 1697 ккал: БЖУ - 148/53/157

Суббота
1. Заливной пирог с курицей, капустой и яйцом
1. Второй завтрак
3. Картофельная запеканка с фаршем индейки и шампиньонами
5. Куриное филе с тыквенным пюре,с добавлением брокколи и красной фасолью под йогуртово-горчичным соусом
IND: 1690 ккал: БЖУ - 149/50/161

Воскресенье
1. Омлет с картофелем, зелёным горошком и сыром
1. Второй завтрак
3. Плов с индейкой, морковью, нутом и мягкими специями
5. Куриное филе в соусе из печёного лука с овощным рагу из капусты, кабачка и моркови
IND: 1706 ккал: БЖУ - 145/54/160

DIETFOOD
Правильное питание

Телефон службы доставки
8(929)2090066
dietfood43.ru
https://dietfood.fitness
vk.com/dietfood43

Меню DIET FOOD с 30.11.2026 - 06.12.2026
Индивидуальный 1400 ккал
1 – завтрак
2 (первая) - малый перекус
2 (вторая) - спортивный перекус
3 - обед
5 - ужин

Понедельник
1. Картофельная запеканка с курицей, томатами и зеленью
2. Салат из моркови и яблока с изюмом и семенами подсолнечника
2. Куриные кусочки с гречневой крупой, луком и тушёными овощами
3. Биточки из индейки с рисом и кукурузой в томатно-сметанном соусе
5. Белая рыба, запеченная с морковью и луком, с картофельно-гороховым пюре
м, с картофельно-гороховым пюре
IND: 1406 ккал: БЖУ - 118/42/139

Вторник
1. Ячневая каша с грушей и арахисом
2. Нутовый хумус с зеленым горошком и палочками из свежего огурца
2. Кесадилья с цыплёнком
3. Куриное филе в нежном соусе карри с булгуром и стручковой фасолью
5. Запеканка из индейки с кабачком, томатами и сыром
IND: 1420 ккал: БЖУ - 119/44/137

Среда
1. Омлет с шампиньонами и сыром
2. Салат из свежей капусты со сладким перцем и лимонной заправкой
2. Куриный суп с лапшой, морковью и зеленью
3. Говяжьи фрикадельки с картофельно-морковным пюре и луковой подливкой
5. Рыбные биточки в сметанном соусе с морковью и фасолью, с рисом басмати
IND: 1419 ккал: БЖУ - 120/43/138

Четверг
1. Рисовая каша с бананом и грецким орехом
2. Салат из свёклы с черносливом, грецким орехом и йогуртовой заправкой
2. Куриная запеканка с овощами и рисом
3. Бефстроганов из индейки с шампиньонами и спагетти, с азиатским соусом
5. Курица с тушёной капустой, морковью и зелёным горошком
IND: 1417 ккал: БЖУ - 121/41/141

Пятница
1. Скрэмбл с тертой морковью и картофелем
2. Банново-овсяные вафли с яблочно-ягодным соусом
2. Гороховый суп с курицей и запечённой морковью
3. Курица, запечённая с паприкой, с макаронами и овощным соусом
5. Куриный шашлык со свежими овощами
IND: 1437 ккал: БЖУ - 122/45/136

Суббота
1. Заливной пирог с курицей, капустой и яйцом
2. Запечённое яблоко с курагой и корицей
2. Чечевица с курицей и овощами в томатном соусе
3. Картофельная запеканка с фаршем индейки и шампиньонами
5. Куриное филе с тыквенным пюре,с добавлением брокколи и красной фасолью под йогуртово-горчичным соусом
IND: 1430 ккал: БЖУ - 123/42/140

Воскресенье
1. Омлет с картофелем, зелёным горошком и сыром
2. Салат из печёной свёклы с яблоком, семечками и лимонной заправкой
2. Куриные оладьи с морковью и булгуром
3. Плов с индейкой, морковью, нутом и мягкими специями
5. Куриное филе в соусе из печёного лука с овощным рагу из капусты, кабачка и моркови
IND: 1446 ккал: БЖУ - 119/46/139

DIETFOOD
Правильное питание

Телефон службы доставки
8(929)2090066
dietfood43.ru
https://dietfood.fitness
vk.com/dietfood43