

Сергей Волков

Стая

Меню из моего дневника питания

33 приёма пищи с фото, весом каждого продукта и калориями. Всё это я ел, пока худел со 100 кг и сбросил первые 5.

t.me/volkovstaya

Можно есть всё. Считать нужно всё

Я начинал со 100 кг и за первый месяц сбросил 5. Продукты я не запрещал: в этом меню есть пельмени, картошка фри, бургер из Вкусно и точка, пастила и шоколадные сырки.

Вес уходил, потому что за день я съедал меньше, чем тратил. Моя норма около 2000 ккал в день.

Дефицит считается за день, а не за одну тарелку.

Обед на 828 ккал нормален, если ужин после него лёгкий. Пример такого дня с завтраком из фастфуда есть в разделе «Еда вне дома».

Как читать карточки

- Калории и БЖУ взяты из моего приложения-дневника по весу каждого продукта.
- Крупы и макароны указаны в готовом виде. Где вес сухой, это написано рядом с граммами.
- Порции рассчитаны на мою норму. Свою посчитайте в калькуляторе на сайте Стаи и меняйте граммовку: меньше крупы, масла и сладкого или больше белка и овощей.
- Овощи, зелень и ягоды я иногда не вносил. Такие места отмечены в карточке.
- В карточках только то, что видно на фото. Сладкое, которое я ел вместе с едой, собрано в разделе «Перекусы и вкусняшки». У таких блюд нет БЖУ: приложение считало их вместе со сладким.

Я не врач и не диетолог. Это мой дневник, а не назначение.

Завтраки

10 вариантов от 337 до 602 ккал. Яйца, каши, оладьи, шакшука.



Оладьи с ягодами и бананом

601 ккал

Белки	Жиры	Углеводы
16 г	7 г	122 г

Смесь для оладий	125 г	450
Молоко 3,2%	125 мл	75
Сироп топинамбура	30 г	76

Ягоды и банан сверху в дневник не вносил.



Яичница с ветчиной и фасолью

444 ккал

Яйца	180 г	283
Ветчина из индейки	50 г	59
Хлеб чиабатта	22 г	58
Фасоль в томатном соусе	44 г	44



Омлет с ветчиной

337 ккал

Яйца	130 г	204
Молоко 3,2%	100 мл	60
Ветчина из индейки	45 г	53
Хлеб бородинский	10 г	20



Яичница с татином и сыром

602 ккал

Яйца	188 г	295
Хлеб тартин злаковый	60 г	173
Ветчина из индейки	60 г	71
Сыр Тильзитер	20 г	63



Шакшука с хлебом и сыром

500 ккал

Шакшука	250 г	292
Хлеб ржано-пшеничный	60 г	119
Сыр Гауда	25 г	89



Сырная лепёшка с ветчиной

537 ккал

Белки 42 г Жиры 25 г Углеводы 35 г

Сыр лёгкий	85 г	220
Рисовая мука	40 г	144
Яйцо	57 г	89
Ветчина из индейки	30 г	35
Йогурт греческий	40 г	26
Сыр творожный лёгкий		23



Гречневые хлопья с ягодами и сырком

561 ккал

Белки 21 г Жиры 19 г Углеводы 76 г

Хлопья гречневые	60 г	218
Сырок творожный с протеином	90 г	162
Молоко 3,2%	200 мл	120
Банан	50 г	44
Белок яйца	32 г	16

Ягоды в дневник не вносил.



Овсяный пирог с йогуртом и ягодами

536 ккал

Белки Жиры Углеводы
20 г 13 г 80 г

Овсяные хлопья	60 г	225
Банан	120 г	107
Яйцо	50 г	78
Греческий йогурт 2%	80 г	76
Молоко 3,2%	50 мл	30
Сахар	5 г	19



Каша с протеиновым йогуртом

494 ккал

Белки Жиры Углеводы
31 г 8 г 70 г

Каша быстрого приготовления	80 г	297
Протеиновый йогурт ваниль	260 г	137
Молоко 3,2%	100 мл	60



Морковные оладьи

484 ккал

Белки 22 г Жиры 16 г Углеводы 60 г

Овсяные хлопья	50 г	188
Яйца	90 г	141
Морковь	100 г	35
Молоко 3,2%	50 мл	30
Сироп топинамбура	9 г	23
Сахар	5 г	19
Греческий йогурт и голубика		48

Обеды и ужины дома

Паста, пельмени, стейк с картошкой фри, рыба, котлеты с пюре.



Треска в яйце с рисом и салатом

647 ккал

Белки 50 г Жиры 19 г Углеводы 70 г

Рис басмати	80 г сухого	276
Треска	200 г	138
Подсолнечное масло	10 мл	90
Моцарелла	30 г	76
Рисовая мука	10 г	36
Яйцо	20 г	31

Овощи в салате не считал.



Паста с креветками и песто

481 ккал

Спагетти Bavette	80 г сухих	287
Сливки 10%	80 г	94
Креветки королевские	125 г	62
Соус песто	10 г	38



Спагетти болоньезе

490 ккал

Фарш говяжий	150 г	225
Макароны варёные	185 г	213
Сыр лёгкий	20 г	52



Тортильони с фаршем в сливках

562 ккал

Белки	Жиры	Углеводы
47 г	23 г	42 г

Фарш из птицы	170 г	221
Паста Tortiglioni	50 г сухой	180
Сливки 10%	100 г	118
Сыр российский	15 г	43



Паста с курицей и сыром

520 ккал

Белки	Жиры	Углеводы
50 г	13 г	51 г

Макароны варёные	200 г	230
Куриная грудка	150 г	170
Сыр Тильзитер	20 г	63
Сыр Сиртаки	40 г	57



Макароны с тефтелями

664 ккал

Белки Жиры Углеводы
40 г 31 г 57 г

Тефтели готовые	150 г	285
Макароны варёные	200 г	230
Сыр Гауда	25 г	89
Сметана 10%	50 г	60



Пельмени и тыквенный суп

725 ккал

Белки Жиры Углеводы
26 г 32 г 85 г

Пельмени	250 г	625
Тыквенный суп	200 г	100

Да, пельмени тоже можно.



Котлеты с пюре

550 ккал

Котлеты из индейки с чеддером	180 г	396
Картофель	200 г	154



Куриная грудка с пюре

374 ккал

Картофель варёный	250 г	205
Куриная грудка	100 г	113
Масло сливочное	7,5 г	56



Курица с рисом

390 ккал

Рис отварной	150 г	232
Куриная грудка	140 г	158



Булгур с курицей

264 ккал

Белки	Жиры	Углеводы
39 г	4 г	20 г

Куриная грудка	150 г	170
Булгур варёный	100 г	83
Сметана 10%	10 г	12



Булгур с тунцом и яйцами

400 ккал

Белки	Жиры	Углеводы
34 г	18 г	29 г

Яйца варёные	100 г	159
Булгур варёный	150 г	124
Тунец	80 г	72
Подсолнечное масло	5 г	45



Кускус с тунцом и яйцами

522 ккал

Белки	Жиры	Углеводы
34 г	19 г	53 г

Кускус с томатами	60 г сухого	216
Яйца	100 г	157
Масло сливочное	7,5 г	56
Тунец	60 г	54
Хлеб чиабатта	15 г	39



Стейк с тыквенным супом

541 ккал

Пеппер стейк из говядины	120 г	276
Тыквенный суп	300 г	150
Хлеб тартин злаковый	38 г	109
Наршараб	1 ст. л.	6



Стейк с картошкой фри

626 ккал

Белки	Жиры	Углеводы
24 г	37 г	45 г

Пеппер стейк из говядины	120 г	276
Картошка фри	200 г	260
Подсолнечное масло	10 мл	90



Килька, картошка фри и суп

771 ккал

Белки Жиры Углеводы
31 г 33 г 86 г

Килька в томатном соусе	240 г	394
Картошка фри	200 г	260
Куриный суп с вермишелью	250 г	118

Еда вне дома

Кафе, доставка, Вкусно и точка. Здесь я не взвешивал, а брал вес порции из меню или приложения.



Вкусно и точка

658 ккал

Белки	Жиры	Углеводы
42 г	32 г	47 г

Биг чикен бургер	160 г	368
Салат Цезарь без соуса	156 г	199
Куриная грудка	40 г	91

Бургер вписался в норму дня.



Жареный рис с морепродуктами, кафе

671 ккал

Белки	Жиры	Углеводы
39 г	31 г	60 г

Жареный рис с морепродуктами	350 г	671
------------------------------	-------	-----



Обед с доставкой

828 ккал

Белки Жиры Углеводы
53 г 41 г 64 г

Смоки Баффало	470 г	658
Суп куриный	250 г	170

Самый калорийный обед в подборке. Ужин после него лёгкий.



Обед в кафе: фо бо и рис с курицей

670 ккал

Белки Жиры Углеводы
34 г 16 г 96 г

Паровой рис	200 г	302
Курица в кисло-сладком соусе	160 г	251
Овощной салат	100 г	67
Фо бо	100 г	50

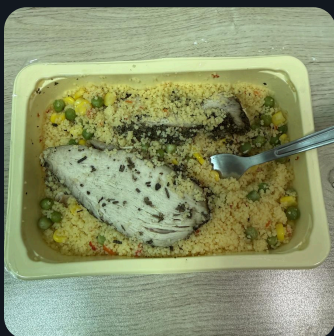


Харчо и люля-кебаб, кафе

637 ккал

Белки Жиры Углеводы
32 г 33 г 54 г

Люля-кебаб из говядины	150 г	263
Суп харчо с мясом	250 г	188
Булочка с чесноком	50 г	115
Картофель по-деревенски	50 г	72



Готовая индейка с кускусом

486 ккал

Белки Жиры Углеводы
50 г 7 г 56 г

Индейка с кускусом, готовое блюдо	300 г	486
-----------------------------------	-------	-----

День с завтраком из фастфуда



Ужин этого дня: рыба с картофелем и салат

Завтрак

1 223 ккал

Итог дня

2 064 ккал

Двойной фреш маффин, маффин с яйцом и свиной котлетой, картофельный оладушек, протеиновый батончик. Это больше половины дневной нормы за один приём пищи.

На обед и ужин осталось 841 ккал, и день закрылся на 64 ккал выше цели в 2000 ккал. Белков за день 128 г, жиров 116 г, углеводов 118 г.

Перекусы и вкусняшки

Сладкое я не убирал из рациона. Пастилу, меренги или протеиновый батончик добавлял к завтраку или обеду, и их калории шли в норму дня.



Творог с бананом и ягодами

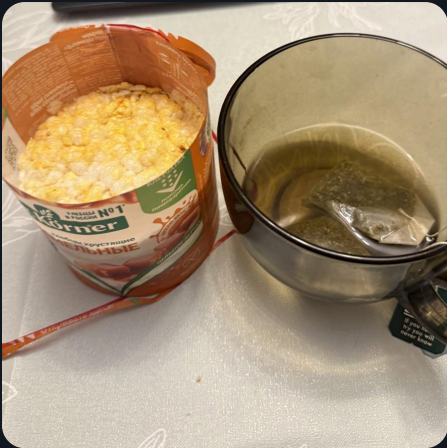
227 ккал

Творог 5%	100 г	121
Греческий йогурт 2%	65 г	62
Банан	50 г	44

Вкусняшки из моего дневника



Протеиновое эскимо, 103 ккал



Карамельные хлебцы к чаю, 30 ккал за штуку

Молочное суфле	50 г	150
Пастила яблочная	40 г	120
Протеиновое эскимо	65 г	103
Протеиновый батончик Shock	½ шт.	91
Пастила белёвская	25 г	78
Яблочные меренги	15 г	56
Протеиновое мороженое	30 г	44
Китайская груша	100 г	42
Хлебцы карамельные	1 шт., 9 г	30
Протеиновый коктейль Shock	30 мл	16

Пример дня на 2000 ккал

Четыре блюда из этого меню. Тефтели и пельмени в один день.

Завтрак	Каша с протеиновым йогуртом	494
Обед	Макароны с тефтелями	664
Перекус	Протеиновое эскимо	103
Ужин	Пельмени и тыквенный суп	725
Итого		1 986

Что делать дальше

- Посчитайте свою норму в калькуляторе на сайте.
- Взвешивайте еду и вносите её в любое приложение для подсчёта калорий.
- Каждый день присылайте в чат Стаи фото тарелки и скрин из приложения, как в этом меню.
- Раз в неделю: вес утром натощак, обхват талии, фото.