



МЕНЮ

на неделю · ~1750 ккал/день

для: Анна · цель: снижение веса

ЕдаПро · метод 20 мировых экспертов · не медицинская услуга

[Открыть меню и рецепты →](#)

ВАШИ ЦИФРЫ

Персональный расчёт

Параметр	Значение	Как считали
Базовый метаболизм (BMR)	1434 ккал	Mifflin-St Jeor
Расход с активностью (TDEE)	2151 ккал	BMR × активность
Цель по калориям	~1750 ккал/день	под цель и темп
Белок	86–115 г/день	1,2–1,6 г/кг (Phillips)
Вода	2.2 л/день	30 мл × кг
Окно еды	10–12 ч	ужин за 2–3 ч до сна

Каждый основной приём — тарелка: 1/2 овощи и фрукты · 1/4 белок · 1/4 цельные углеводы.

НЕДЕЛЯ СРАЗУ

Вся неделя одним взглядом

День 1	Пшённая каша с грушей и льном · Яйца всмятку · пшено · кабачок, в йогуртовом соусе · мандарины · Греческий йогурт с грейпфрутом и семечками · Тофу · брокколи на пару · запечённые	~1750 ккал	~560 руб.
День 2	Сырники из творога с бананом и мёдом · Индейка · макароны тв. сортов · салат, в йогуртовом соусе · мандарины · Кефир с грейпфрутом · Белая рыба · шпинат припущенный с авокадо · запечённые	~1750 ккал	~1190–1390 руб.
День 3	Гречневая каша с яблоком и льном · Боул с чечевицей · тофу · эдамаме · йогуртовая заправка · апельсин · Греческий йогурт с яблоком · Индейка · тыква запечённая с тахини · запечённые	~1750 ккал	~600 руб.
День 4	Овсянка с ягодами и льном · Говядина постная · гречка · тыква, с лимоном и маслом · груша · Огурец палочками с хумусом · Курица · большой салат с тахини · запечённые	~1750 ккал	~710–780 руб.
День 5	Гречневая каша с хурмой · Говядина постная · макароны тв. сортов · брокколи, в томатном соусе · мандарины · Греческий йогурт с мандарином и семечками · Курица · овощи запечённые с маслом · запечённые	~1750 ккал	~650–710 руб.
День 6	Омлет с перцем на воде · Боул с гречкой · тофу · эдамаме · без заправки · мандарины · Творог 4% с ягодами и чиа · Индейка · большой салат с маслом · на пару	~1750 ккал	~770–860 руб.
День 7	Овсянка с киви и чиа · Белая рыба · булгур · тыква, без соуса · яблоко · Огурец палочками с хумусом · Лосось · большой салат с тахини · на пару	~1750 ккал	~1160–1240 руб.

Как получен ориентир

Расчёт помогает выбрать размер порций. Это не прогноз веса по дате.

1. Расход в покое

1434 ккал/день

Формула Миффлина — Сан Жеора: вес, рост, возраст и пол.

2. Расход с активностью

2151 ккал/день

Расход в покое $\times$ 1.5; активность оценена по анкете.

3. Ориентир для меню

1750 ккал/день

Дефицит 18% от оценки расхода; округление до 50 ккал.

Ваш запрос

Цель: 67 кг к 2027-02-24.

Запрошенный темп: 0.32% исходного веса в неделю.

Почему число может измениться

Формула оценивает расход, но не измеряет его у конкретного человека.

Реальная активность и изменение веса могут отличаться от анкеты.

Отмечайте вес в кабинете; через 2–4 недели пересмотрите план.

Не уменьшайте порции самостоятельно ради заданной даты.

День 1 · Анна

✦ Под вашу цель: мягкий дефицит — жир уходит, мышцы остаются.

Завтрак

первый час после пробуждения

1. Пшённая каша с грушей и льном. (337 ккал · 10 мин) (рецепт [□](#))

Обед

спустя 4–5 часов от завтрака

1. Яйца всмятку · пшено · кабачок, в йогуртовом соусе · мандарины. (465 ккал · 25 мин) (рецепт [□](#))

Перекус

через 1,5–3 часа от обеда

1. Греческий йогурт с грейпфрутом и семечками. (266 ккал · 5 мин) (рецепт [□](#))

Ужин

за 3 часа до сна

1. Тофу · брокколи на пару · запечённые. (279 ккал · 20 мин) (рецепт [□](#))

Итого за день

~1750 ккал · белок ~101 г · жиры ~65 г · углеводы ~203 г

~560 руб.



Завтрак

первый час после пробуждения

1. Сырники из творога с бананом и мёдом. (273 ккал · 10 мин) (рецепт [□](#))

Обед

спустя 4–5 часов от завтрака

1. Индейка · макароны тв. сортов · салат, в йогуртовом соусе · мандарины. (462 ккал · 25 мин) (рецепт [□](#))

Перекус

через 1,5–3 часа от обеда

1. Кефир с грейпфрутом. (132 ккал · 5 мин) (рецепт [□](#))

Ужин

за 3 часа до сна

1. Белая рыба · шпинат припущенный с авокадо · запечённые. (234 ккал · 20 мин) (рецепт [□](#))

Итого за день

~1750 ккал · белок ~165 г · жиры ~36 г · углеводы ~197 г

~1190–1390 руб.



Завтрак

первый час после пробуждения

1. Гречневая каша с яблоком и льном. (311 ккал · 10 мин) (рецепт [□](#))

Обед

спустя 4–5 часов от завтрака

1. Боул с чечевицей · тофу · эдамаме · йогуртовая заправка · апельсин. (468 ккал · 15 мин) (рецепт [□](#))

Перекус

через 1,5–3 часа от обеда

1. Греческий йогурт с яблоком. (192 ккал · 5 мин) (рецепт [□](#))

Ужин

за 3 часа до сна

1. Индейка · тыква запечённая с тахини · запечённые. (285 ккал · 20 мин) (рецепт [□](#))

Итого за день

~1750 ккал · белок ~139 г · жиры ~50 г · углеводы ~204 г

~600 руб.



Завтрак

первый час после пробуждения

1. Овсянка с ягодами и льном. (327 ккал · 10 мин) (рецепт [□](#))

Обед

спустя 4–5 часов от завтрака

1. Говядина постная · гречка · тыква, с лимоном и маслом · груша. (524 ккал · 25 мин) (рецепт [□](#))

Перекус

через 1,5–3 часа от обеда

1. Огурец палочками с хумусом. (97 ккал · 5 мин) (рецепт [□](#))

Ужин

за 3 часа до сна

1. Курица · большой салат с тахини · запечённые. (324 ккал · 20 мин) (рецепт [□](#))

Итого за день

~1750 ккал · белок ~134 г · жиры ~57 г · углеводы ~188 г

~710–780 руб.



Завтрак

первый час после пробуждения

1. Гречневая каша с хурмой. (262 ккал · 10 мин) (рецепт [□](#))

Обед

спустя 4–5 часов от завтрака

1. Говядина постная · макароны тв. сортов · брокколи, в томатном соусе · мандарины. (494 ккал · 25 мин) (рецепт [□](#))

Перекус

через 1,5–3 часа от обеда

1. Греческий йогурт с мандарином и семечками. (263 ккал · 5 мин) (рецепт [□](#))

Ужин

за 3 часа до сна

1. Курица · овощи запечённые с маслом · запечённые. (330 ккал · 20 мин) (рецепт [□](#))

Итого за день

~1750 ккал · белок ~141 г · жиры ~47 г · углеводы ~202 г

~650–710 руб.



Завтрак

первый час после пробуждения

1. Омлет с перцем на воде. (217 ккал · 15 мин) (рецепт [□](#))

Обед

спустя 4–5 часов от завтрака

1. Боул с гречкой · тофу · эдамаме · без заправки · мандарины. (424 ккал · 15 мин) (рецепт [□](#))

Перекус

через 1,5–3 часа от обеда

1. Творог 4% с ягодами и чиа. (218 ккал · 5 мин) (рецепт [□](#))

Ужин

за 3 часа до сна

1. Индейка · большой салат с маслом · на пару. (261 ккал · 20 мин) (рецепт [□](#))

Итого за день

~1750 ккал · белок ~157 г · жиры ~67 г · углеводы ~135 г

~770–860 руб.



Завтрак

первый час после пробуждения

1. Овсянка с киви и чиа. (331 ккал · 10 мин) (рецепт [□](#))

Обед

спустя 4–5 часов от завтрака

1. Белая рыба · булгур · тыква, без соуса · яблоко. (364 ккал · 25 мин) (рецепт [□](#))

Перекус

через 1,5–3 часа от обеда

1. Огурец палочками с хумусом. (97 ккал · 5 мин) (рецепт [□](#))

Ужин

за 3 часа до сна

1. Лосось · большой салат с тахини · на пару. (355 ккал · 20 мин) (рецепт [□](#))

Итого за день

~1750 ккал · белок ~114 г · жиры ~52 г · углеводы ~219 г

~1160–1240 руб.



Как готовить то, что в меню

Тофу • брокколи на пару • запечённые

Ингредиенты • 1 порция:

- ✓ Тофу — 190 г
- ✓ Брокколи — 225 г

Приготовление:

1. Приготовьте белковую часть и овощи до готовности выбранным способом.
2. Соберите тарелку из ингредиентов в указанных граммах и подавайте.



Белая рыба • шпинат припущенный с авокадо • запечённые

Ингредиенты • 1 порция:

- ✓ Белая рыба — 210 г
- ✓ Шпинат свежий — 180 г
- ✓ Авокадо — 75 г

Приготовление:

1. Приготовьте белковую часть и овощи до готовности выбранным способом.
2. Соберите тарелку из ингредиентов в указанных граммах и подавайте.



Индейка • тыква запечённая с тахини • запечённые

Ингредиенты • 1 порция:

- ✓ Индейка — 160 г
- ✓ Тыква — 265 г
- ✓ Тахини (кунжутная паста) — 15 г

Приготовление:

1. Приготовьте белковую часть и овощи до готовности выбранным способом.
2. Соберите тарелку из ингредиентов в указанных граммах и подавайте.



Курица • большой салат с тахини • запечённые

Ингредиенты • 1 порция:

- ✓ Курица без кожи — 155 г
- ✓ Салат овощной/зелень — 285 г
- ✓ Тахини (кунжутная паста) — 15 г

Приготовление:

1. Приготовьте белковую часть и овощи до готовности выбранным способом.
2. Соберите тарелку из ингредиентов в указанных граммах и подавайте.



Курица • овощи запечённые с маслом • запечённые

Ингредиенты • 1 порция:

- ✓ Курица без кожи — 150 г
- ✓ Овощи (паровые/запечённые) — 275 г
- ✓ Оливковое масло — 5 г

Приготовление:

1. Приготовьте белковую часть и овощи до готовности выбранным способом.
2. Соберите тарелку из ингредиентов в указанных граммах и подавайте.



Индейка • большой салат с маслом • на пару

Ингредиенты • 1 порция:

- ✓ Индейка — 180 г
- ✓ Салат овощной/зелень — 330 г
- ✓ Оливковое масло — 5 г

Приготовление:

1. Приготовьте белковую часть и овощи до готовности выбранным способом.
2. Соберите тарелку из ингредиентов в указанных граммах и подавайте.



СПИСОК ПОКУПОК

На неделю — по категориям

Среднее за день по базе: ~1750 ккал · белок ~136 г. Бюджет недели: ~5640–6140 руб. (эконом — премиум). Цены ориентировочные, 2026.

Белок		
Греческий йогурт	~750 г	~410 руб.
Индейка	~500 г	~470 руб.
Тофу	~450 г	~320 руб.
Белая рыба	~400 г	~600 руб.
Яйца	~350 г	~60 руб.
Курица без кожи	~300 г	~90 руб.
Кефир/йогурт несладкий	~300 г	~30 руб.
Говядина постная	~300 г	~420 руб.
Сырники из творога	~250 г	~110–250 руб.
Творог 4%	~200 г	~110 руб.
Эдамаме (зелёные бобы сои)	~150 г	~130 руб.
Лосось	~150 г	~530 руб.
Хумус	~100 г	~170 руб.
Крупы		
Гречка	~300 г	~30 руб.
Макароны тв. сортов	~150 г	~40 руб.
Овсянка	~150 г	~30 руб.
Пшено (сухое)	~150 г	~10 руб.
Булгур	~100 г	~20 руб.
Чечевица/нут (сух.)	~100 г	~20 руб.
Овощи		
Салат овощной/зелень	~1200 г	~240–540 руб.

Тыква	~700 г	~80 руб.
Огурец	~400 г	~90 руб.
Брокколи	~400 г	~150 руб.
Овощи (паровые/запечённые)	~250 г	~50–110 руб.
Кабачок/цукини	~200 г	~30 руб.
Шпинат свежий	~200 г	~290 руб.
Томаты	~100 г	~30 руб.
Перец болгарский	~50 г	~30 руб.
Фрукты		
Мандарины	~650 г	~200 руб.
Яблоко	~450 г	~70 руб.
Грейпфрут	~350 г	~70 руб.
Груша	~300 г	~110 руб.
Ягоды	~200 г	~250 руб.
Апельсин	~150 г	~40 руб.
Киви	~100 г	~30 руб.
Банан	~100 г	~20 руб.
Хурма	~100 г	~40 руб.
Мёд	~15 г	~20 руб.
Жиры		
Авокадо	~100 г	~40 руб.
Тахини (кунжутная паста)	~50 г	~50 руб.
Лён молотый	~40 г	~20 руб.
Семечки тыквенные/подсолнечные	~30 г	~30 руб.
Семена чиа	~25 г	~40 руб.
Оливковое масло	~25 г	~20 руб.

! Скоропорт — не на всю неделю разом: Авокадо, Овощи (паровые/запечённые), Салат овощной/зелень, Хумус, Шпинат свежий. Половину объёма купите в середине недели (точные волны закупок — в корзине по QR ниже).

Можно купить сразу и заморозить: Белая рыба, Брокколи, Говядина постная, Индейка, Курица без кожи, Лосось, Сырники из творога, Ягоды.

КОРЗИНА В МАГАЗИНЕ

Заказать продукты онлайн

Откройте корзину по QR-коду или ссылке: каждый пункт ведёт в поиск Магнита, Впрока (X5), ВкусВилла и Ozon — добавление в корзину в один переход.



Наведите камеру — откроется ваша корзина.

<http://127.0.0.1:8898/cart/demo-v2>

ПРАВИЛА И БЕЗОПАСНОСТЬ

Несгораемое

- Ноль сладких напитков — консенсус всех 20 экспертов.
- Окно еды 10–12 ч, ужин за 2–3 часа до сна.
- Белок в каждом приёме — завтрак решает.
- Ходьба 30 минут ежедневно.
- 30+ растений за неделю (специи считаются).
- 1 ферментированное в день.

! Важно

- На препаратах — сверьте план с врачом: у ряда продуктов и голодания есть противопоказания.
- Биотин («для волос») — отменить за 48–72 часа до анализов (искажает ТТГ и тропонин).
- Это образовательный план, не медицинское назначение. Красные флаги — сначала к врачу.

ЕдаПро · собрано из публичных методологий. Не заменяет врача.