

FE Fit&Eat — анкета

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Анкета

Цель: Снижение веса, Пол: Женский

Активность: Мало движения

Рост: 168 см, Вес: 73 кг, Возраст: 40

Калории за день: 1503 ккал, Белки: 124 г, Жиры: 42 г, Углеводы: 157 г

Тренировки:

- Место: Дом, Время: Утро

- Длительность: 30 мин, Частота: 3 раз/нед

Здоровье:

- Сон: 7 ч/день

- Ограничения: -

Предпочтения в еде:

- Яйца: Яйца

- Рыба и морепродукты: Тилапия, Карп, Минтай, Форель

- Мясо: Куриная грудка, Куриное бедро, Куриная голень, Фарш из филе курицы, Свинина

- Орехи: Миндаль, Грецкий орех, Фундук, Арахис

- Масла: Масло подсолнечное, Масло оливковое

- Молочные продукты: Молоко, Творог, Сметана, Йогурт, Кефир, Сыр обычный (40%)

- Сухофрукты: Курага

- Мучное: Цельнозерновой хлеб, Хлеб ржаной

- Фрукты: Яблоко, Банан, Апельсин, Лимон

- Крупы и гарниры: Гречка, Рис белый, Овсянка, Макароны из твердых сортов пшеницы, Картофель

- Бобовые: Кукуруза, Горошек, Фасоль

- Овощи: Помидоры, Огурцы, Перец сладкий, Лук репчатый, Морковь, Капуста белокочанная, Лук зеленый

FE Fit&Eat — план питания и тренировок

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 1

Калории: 1503 ккал | Б: 124 г | Ж: 42 г | У: 157 г

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Завтрак	Овсяная каша с творогом: - Овсянка 50г. - Творог 100г. - Яйца 2шт. Йогурт с бананом: - Йогурт 150г. - Банан 100г.	Творог с яблоком: - Творог 150г. - Яблоко 100г. - Яйца 1шт. Овсянка на кефире: - Овсянка 40г. - Кефир 150г.	Яичница с хлебом: - Яйца 2шт. - Цельнозерновой хлеб 50г. - Масло подсолнечное 5мл. Творог с курагой: - Творог 100г. - Курага 30г.	Омлет с зеленым луком: - Яйца 2шт. - Молоко 50мл. - Лук зеленый 20г. Цельнозерновой хлеб с йогуртом: - Цельнозерновой хлеб 50г. - Йогурт 100г.	Овсянка на молоке с бананом: - Овсянка 50г. - Молоко 150мл. - Банан 100г. Яблоко: - Яблоко 150г.	Йогурт с овсянкой и курагой: - Йогурт 150г. - Овсянка 30г. - Курага 30г. Ржаной хлеб с кефиром: - Хлеб ржаной 50г. - Кефир 100мл.	Омлет с сыром: - Яйца 3шт. - Сыр обычный (40%) 50г. - Масло подсолнечное 10мл. Овсянка с яблоком: - Овсянка 60г. - Яблоко 100г. - Кефир 150мл.
Обед	Гречка с куриной голенью: - Гречка 80г. - Куриная голень 150г. - Морковь 50г. - Лук репчатый 30г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из огурцов: - Огурцы 150г. - Сметана 20г.	Макароны с фаршем из курицы: - Макароны из твердых сортов пшеницы 80г. - Фарш из филе курицы 120г. - Лук репчатый 30г. - Морковь 50г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из моркови: - Морковь 100г. - Сметана 20г.	Рис с минтаем: - Рис белый 70г. - Минтай 150г. - Морковь 50г. - Лук репчатый 30г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из огурцов и перца: - Огурцы 100г. - Перец сладкий 100г. - Сметана 20г.	Гречка с куриной грудкой: - Гречка 80г. - Куриная грудка 150г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из капусты и огурцов: - Капуста белокочанная 100г. - Огурцы 100г.	Рис с фаршем из филе курицы: - Рис белый 70г. - Фарш из филе курицы 150г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из перца и горошка: - Перец сладкий 100г. - Горошек 50г.	Фасоль с куриным бедром: - Фасоль 80г. - Куриное бедро 150г. - Масло оливковое 5мл. Салат из огурцов и зеленого лука: - Огурцы 100г. - Лук зеленый 20г.	Макароны с куриным фаршем: - Макароны из твердых сортов пшеницы 100г. - Фарш из филе курицы 150г. - Морковь 50г. - Лук зеленый 30г. - Масло оливковое 15мл. Салат из огурцов и капусты: - Огурцы 100г. - Капуста белокочанная 100г. - Сметана 30г.
Ужин	Тилапия с овощами: - Тилапия 150г. - Перец сладкий 100г. - Морковь 50г. - Масло оливковое 10мл. Кефир: - Кефир 200г.	Форель с кукурузой: - Форель 150г. - Кукуруза 100г. - Масло оливковое 10мл. Йогурт: - Йогурт 150г.	Свинина с фасолью: - Свинина 120г. - Фасоль 100г. - Лук репчатый 30г. - Масло оливковое 10мл. Кефир с орехами: - Кефир 200г. - Грецкий орех 20г.	Запеченная форель с картофелем: - Форель 150г. - Картофель 150г. - Масло оливковое 5мл. Кефир: - Кефир 200мл.	Запеченный карп с овощами: - Карп 150г. - Капуста белокочанная 100г. - Морковь 50г. Апельсин: - Апельсин 150г.	Запеченный минтай с картофелем: - Минтай 150г. - Картофель 150г. - Масло подсолнечное 5мл. Яблоко: - Яблоко 150г.	Творог с курагой: - Творог 150г. - Курага 30г. - Кефир 100мл. Ржаной хлеб: - Хлеб ржаной 50г.

FE Fit&Eat — тренировки

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 1

Тренировок в неделю: 3 раз/нед

	Пн	Ср	Пт
Тренировки	Кардио 3 серии - Бег на месте: 60 секунд, 30 секунд отдыха. - Прыжки с разведением рук и ног: 45 секунд, 30 секунд отдыха. - Высокие поднимания коленей: 45 секунд, 30 секунд отдыха. - Берпи: 30 секунд, 30 секунд отдыха.	Силовая 3 серии - Приседания: 15 раз, 30 секунд отдыха. - Отжимания от пола (с колен, если нужно): 10 раз, 30 секунд отдыха. - Планка: 30 секунд, 30 секунд отдыха. - Выпады: 12 раз на каждую ногу, 30 секунд отдыха. - Ягодичный мостик: 15 раз, 30 сек...	Растяжка 2 серии - Наклоны головы: 10 раз в каждую сторону, 15 сек отдыха. - Растяжка плеч: 15 сек на каждую руку, 10 сек отдыха. - Наклоны вперед: 20 сек, 15 сек отдыха. - Растяжка квадрицепсов: 15 сек на каждую ногу, 10 сек отдыха. - Растяжка икр: 15 сек на каж...

FE Fit&Eat — список покупок

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 1

- Овсянка 230г.
- Творог 500г.
- Яйца 10шт.
- Йогурт 550г.
- Банан 200г.
- Гречка 160г.
- Куриная голень 150г.
- Морковь 400г.
- Лук репчатый 120г.
- Масло подсолнечное 70мл.
- Огурцы 550г.
- Сметана 90г.
- Тилапия 150г.
- Перец сладкий 300г.
- Масло оливковое 55мл.
- Кефир 550г.
- Яблоко 500г.
- Макароны из твердых сортов пшеницы 180г.
- Фарш из филе курицы 420г.
- Форель 300г.
- Кукуруза 100г.
- Цельнозерновой хлеб 100г.
- Курага 90г.
- Рис белый 140г.
- Минтай 300г.
- Свинина 120г.
- Фасоль 180г.
- Грецкий орех 20г.
- Молоко 200мл.
- Лук зеленый 70г.
- Куриная грудка 150г.
- Капуста белокочанная 300г.
- Картофель 300г.
- Кефир 550мл.
- Горошек 50г.
- Карп 150г.
- Апельсин 150г.
- Хлеб ржаной 100г.
- Куриное бедро 150г.
- Сыр обычный (40%) 50г.

FE Fit&Eat — план питания и тренировок

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 2

Калории: 1503 ккал | Б: 124 г | Ж: 42 г | У: 157 г

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Завтрак	Творожная запеканка: - Творог 200г. - Яйца 1шт. - Сметана 20г. Банан: - Банан 120г.	Овсянка с бананом: - Овсянка 70г. - Банан 100г. - Кефир 150мл. Яйца вареные: - Яйца 2шт.	Овсяная каша с творогом: - Овсянка 50г. - Творог 100г. - Яйца 2шт. Йогурт с бананом: - Йогурт 150г. - Банан 100г.	Творог с яблоком: - Творог 150г. - Яблоко 100г. - Яйца 1шт. Овсянка на кефире: - Овсянка 40г. - Кефир 150г.	Яичница с хлебом: - Яйца 2шт. - Цельнозерновой хлеб 50г. - Масло подсолнечное 5мл. Творог с курагой: - Творог 100г. - Курага 30г.	Омлет с зеленым луком: - Яйца 2шт. - Молоко 50мл. - Лук зеленый 20г. Цельнозерновой хлеб с йогуртом: - Цельнозерновой хлеб 50г. - Йогурт 100г.	Овсянка на молоке с бананом: - Овсянка 50г. - Молоко 150мл. - Банан 100г. Яблоко: - Яблоко 150г.
Обед	Рис с тилапией: - Рис белый 80г. - Тилапия 200г. - Морковь 50г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из фасоли и кукурузы: - Фасоль 100г. - Кукуруза 80г. - Лук зеленый 20г. - Масло оливковое 10мл.	Свинина с картофелем: - Свинина 150г. - Картофель 200г. - Морковь 50г. - Масло подсолнечное 15мл. Салат из капусты и огурцов: - Капуста белокочанная 120г. - Огурцы 100г. - Сметана 30г.	Гречка с куриной голенью: - Гречка 80г. - Куриная голень 150г. - Морковь 50г. - Лук репчатый 30г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из огурцов: - Огурцы 150г. - Сметана 20г.	Макароны с фаршем из курицы: - Макароны из твердых сортов пшеницы 80г. - Фарш из филе курицы 120г. - Лук репчатый 30г. - Морковь 50г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из моркови: - Морковь 100г. - Сметана 20г.	Рис с минтаем: - Рис белый 70г. - Минтай 150г. - Морковь 50г. - Лук репчатый 30г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из огурцов и перца: - Огурцы 100г. - Перец сладкий 100г. - Сметана 20г.	Гречка с куриной грудкой: - Гречка 80г. - Куриная грудка 150г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из капусты и огурцов: - Капуста белокочанная 100г. - Огурцы 100г.	Рис с фаршем из филе курицы: - Рис белый 70г. - Фарш из филе курицы 150г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из перца и горошка: - Перец сладкий 100г. - Горошек 50г.
Ужин	Куриное бедро запеченное: - Куриное бедро 200г. - Картофель 150г. - Морковь 50г. Кефир: - Кефир 200мл.	Форель запеченная: - Форель 200г. - Лимон 20г. - Масло оливковое 10мл. Цельнозерновой хлеб: - Цельнозерновой хлеб 50г.	Тилапия с овощами: - Тилапия 150г. - Перец сладкий 100г. - Морковь 50г. - Масло оливковое 10мл. Кефир: - Кефир 200г.	Форель с кукурузой: - Форель 150г. - Кукуруза 100г. - Масло оливковое 10мл. Йогурт: - Йогурт 150г.	Свинина с фасолью: - Свинина 120г. - Фасоль 100г. - Лук репчатый 30г. - Масло оливковое 10мл. Кефир с орехами: - Кефир 200г. - Грецкий орех 20г.	Запеченная форель с картофелем: - Форель 150г. - Картофель 150г. - Масло оливковое 5мл. Кефир: - Кефир 200мл.	Запеченный карп с овощами: - Карп 150г. - Капуста белокочанная 100г. - Морковь 50г. Апельсин: - Апельсин 150г.

FE Fit&Eat — тренировки

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 2

Тренировок в неделю: 3 раз/нед

	Пн	Ср	Пт
Тренировки	Восстановление 1 серия - Глубокое дыхание: 5 минут, без отдыха. - Легкая ходьба на месте: 10 минут, без отдыха. - Растяжка спины лежа: 5 минут, без отдыха. - Медитация: 10 минут, без отдыха.	Кардио 3 серии - Бег на месте: 60 секунд, 30 секунд отдыха. - Прыжки с разведением рук и ног: 45 секунд, 30 секунд отдыха. - Высокие поднимания коленей: 45 секунд, 30 секунд отдыха. - Берпи: 30 секунд, 30 секунд отдыха.	Силовая 3 серии - Приседания: 15 раз, 30 секунд отдыха. - Отжимания от пола (с колен, если нужно): 10 раз, 30 секунд отдыха. - Планка: 30 секунд, 30 секунд отдыха. - Выпады: 12 раз на каждую ногу, 30 секунд отдыха. - Ягодичный мостик: 15 раз, 30 сек...

FE Fit&Eat — список покупок

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 2

- Творог 550г.
- Яйца 10шт.
- Сметана 110г.
- Банан 420г.
- Рис белый 220г.
- Тилапия 350г.
- Морковь 500г.
- Масло подсолнечное 80мл.
- Фасоль 200г.
- Кукуруза 180г.
- Лук зеленый 40г.
- Масло оливковое 55мл.
- Куриное бедро 200г.
- Картофель 500г.
- Кефир 550мл.
- Овсянка 210г.
- Свинина 270г.
- Капуста белокочанная 320г.
- Огурцы 450г.
- Форель 500г.
- Лимон 20г.
- Цельнозерновой хлеб 150г.
- Йогурт 400г.
- Гречка 160г.
- Куриная голень 150г.
- Лук репчатый 120г.
- Перец сладкий 300г.
- Кефир 550г.
- Яблоко 250г.
- Макароны из твердых сортов пшеницы 80г.
- Фарш из филе курицы 270г.
- Курага 30г.
- Минтай 150г.
- Грецкий орех 20г.
- Молоко 200мл.
- Куриная грудка 150г.
- Горошек 50г.
- Карп 150г.
- Апельсин 150г.

FE Fit&Eat — план питания и тренировок

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 3

Калории: 1503 ккал | Б: 124 г | Ж: 42 г | У: 157 г

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Завтрак	<p>Йогурт с овсянкой и курагой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Йогурт 150г. - Овсянка 30г. - Курага 30г. <p>Ржаной хлеб с кефиром:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хлеб ржаной 50г. - Кефир 100мл. 	<p>Омлет с сыром:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Яйца 3шт. - Сыр обычный (40%) 50г. <p>Масло подсолнечное 10мл.</p> <p>Овсянка с яблоком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Овсянка 60г. - Яблоко 100г. - Кефир 150мл. 	<p>Творожная запеканка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Творог 200г. - Яйца 1шт. - Сметана 20г. <p>Банан:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Банан 120г. 	<p>Овсянка с бананом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Овсянка 70г. - Банан 100г. - Кефир 150мл. <p>Яйца вареные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Яйца 2шт. 	<p>Овсяная каша с творогом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Овсянка 50г. - Творог 100г. - Яйца 2шт. <p>Йогурт с бананом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Йогурт 150г. - Банан 100г. 	<p>Творог с яблоком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Творог 150г. - Яблоко 100г. - Яйца 1шт. <p>Овсянка на кефире:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Овсянка 40г. - Кефир 150г. 	<p>Яичница с хлебом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Яйца 2шт. - Цельнозерновой хлеб 50г. - Масло подсолнечное 5мл. <p>Творог с курагой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Творог 100г. - Курага 30г.
Обед	<p>Фасоль с куриным бедром:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фасоль 80г. - Куриное бедро 150г. - Масло оливковое 5мл. <p>Салат из огурцов и зеленого лука:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Огурцы 100г. - Лук зеленый 20г. 	<p>Макаронны с куриным фаршем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Макароны из твердых сортов пшеницы 100г. - Фарш из филе курицы 150г. - Морковь 50г. - Лук зеленый 30г. <p>Масло оливковое 15мл.</p> <p>Салат из огурцов и капусты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Огурцы 100г. - Капуста белокочанная 100г. - Сметана 30г. 	<p>Рис с тилапией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рис белый 80г. - Тилапия 200г. - Морковь 50г. - Масло подсолнечное 10мл. <p>Салат из фасоли и кукурузы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фасоль 100г. - Кукуруза 80г. - Лук зеленый 20г. - Масло оливковое 10мл. 	<p>Свинина с картофелем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Свинина 150г. - Картофель 200г. - Морковь 50г. - Масло подсолнечное 15мл. <p>Салат из капусты и огурцов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Капуста белокочанная 120г. - Огурцы 100г. - Сметана 30г. 	<p>Гречка с куриной голенью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гречка 80г. - Куриная голень 150г. - Морковь 50г. - Лук репчатый 30г. - Масло подсолнечное 10мл. <p>Салат из огурцов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Огурцы 150г. - Сметана 20г. 	<p>Макаронны с фаршем из курицы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Макароны из твердых сортов пшеницы 80г. - Фарш из филе курицы 120г. - Лук репчатый 30г. - Морковь 50г. - Масло подсолнечное 10мл. <p>Салат из моркови:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Морковь 100г. - Сметана 20г. 	<p>Рис с минтаем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рис белый 70г. - Минтай 150г. - Морковь 50г. - Лук репчатый 30г. - Масло подсолнечное 10мл. <p>Салат из огурцов и перца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Огурцы 100г. - Перец сладкий 100г. - Сметана 20г.
Ужин	<p>Запеченный минтай с картофелем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минтай 150г. - Картофель 150г. - Масло подсолнечное 5мл. <p>Яблоко:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Яблоко 150г. 	<p>Творог с курагой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Творог 150г. - Курага 30г. <p>Кефир 100мл.</p> <p>Ржаной хлеб:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хлеб ржаной 50г. 	<p>Куриное бедро запеченное:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Куриное бедро 200г. - Картофель 150г. - Морковь 50г. <p>Кефир:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кефир 200мл. 	<p>Форель запеченная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Форель 200г. - Лимон 20г. <p>Масло оливковое 10мл.</p> <p>Цельнозерновой хлеб:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цельнозерновой хлеб 50г. 	<p>Тилапия с овощами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тилапия 150г. - Перец сладкий 100г. - Морковь 50г. - Масло оливковое 10мл. <p>Кефир:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кефир 200г. 	<p>Форель с кукурузой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Форель 150г. - Кукуруза 100г. - Масло оливковое 10мл. <p>Йогурт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Йогурт 150г. 	<p>Свинина с фасолью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Свинина 120г. - Фасоль 100г. - Лук репчатый 30г. - Масло оливковое 10мл. <p>Кефир с орехами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кефир 200г. - Грецкий орех 20г.

FE Fit&Eat — тренировки

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 3

Тренировок в неделю: 3 раз/нед

	Пн	Ср	Пт
Тренировки	Растяжка 2 серии - Наклоны головы: 10 раз в каждую сторону, 15 сек отдыха. - Растяжка плеч: 15 сек на каждую руку, 10 сек отдыха. - Наклоны вперед: 20 сек, 15 сек отдыха. - Растяжка квадрицепсов: 15 сек на каждую ногу, 10 сек отдыха. - Растяжка икр: 15 сек на каж...	Восстановление 1 серия - Глубокое дыхание: 5 минут, без отдыха. - Легкая ходьба на месте: 10 минут, без отдыха. - Растяжка спины лежа: 5 минут, без отдыха. - Медитация: 10 минут, без отдыха.	Кардио 3 серии - Бег на месте: 60 секунд, 30 секунд отдыха. - Прыжки с разведением рук и ног: 45 секунд, 30 секунд отдыха. - Высокие поднимания коленей: 45 секунд, 30 секунд отдыха. - Берпи: 30 секунд, 30 секунд отдыха.

FE Fit&Eat — список покупок

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 3

- Йогурт 450г.
- Овсянка 250г.
- Курага 90г.
- Хлеб ржаной 100г.
- Кефир 700мл.
- Фасоль 280г.
- Куриное бедро 350г.
- Масло оливковое 70мл.
- Огурцы 550г.
- Лук зеленый 70г.
- Минтай 300г.
- Картофель 500г.
- Масло подсолнечное 75мл.
- Яблоко 350г.
- Яйца 11шт.
- Сыр обычный (40%) 50г.
- Макароны из твердых сортов пшеницы 180г.
- Фарш из филе курицы 270г.
- Морковь 500г.
- Капуста белокочанная 220г.
- Сметана 140г.
- Творог 700г.
- Банан 320г.
- Рис белый 150г.
- Тилапия 350г.
- Кукуруза 180г.
- Свинина 270г.
- Форель 350г.
- Лимон 20г.
- Цельнозерновой хлеб 100г.
- Гречка 80г.
- Куриная голень 150г.
- Лук репчатый 120г.
- Перец сладкий 200г.
- Кефир 550г.
- Грецкий орех 20г.

FE Fit&Eat — план питания и тренировок

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 4

Калории: 1503 ккал | Б: 124 г | Ж: 42 г | У: 157 г

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Завтрак	Омлет с зеленым луком: - Яйца 2шт. - Молоко 50мл. - Лук зеленый 20г. Цельнозерновой хлеб с йогуртом: - Цельнозерновой хлеб 50г. - Йогурт 100г.	Овсянка на молоке с бананом: - Овсянка 50г. - Молоко 150мл. - Банан 100г. Яблоко: - Яблоко 150г.	Йогурт с овсянкой и курагой: - Йогурт 150г. - Овсянка 30г. - Курага 30г. Ржаной хлеб с кефиром: - Хлеб ржаной 50г. - Кефир 100мл.	Омлет с сыром: - Яйца 3шт. - Сыр обычный (40%) 50г. - Масло подсолнечное 10мл. Овсянка с яблоком: - Овсянка 60г. - Яблоко 100г. - Кефир 150мл.	Творожная запеканка: - Творог 200г. - Яйца 1шт. - Сметана 20г. Банан: - Банан 120г.	Овсянка с бананом: - Овсянка 70г. - Банан 100г. - Кефир 150мл. Яйца вареные: - Яйца 2шт.	Овсяная каша с творогом: - Овсянка 50г. - Творог 100г. - Яйца 2шт. Йогурт с бананом: - Йогурт 150г. - Банан 100г.
Обед	Гречка с куриной грудкой: - Гречка 80г. - Куриная грудка 150г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из капусты и огурцов: - Капуста белокочанная 100г. - Огурцы 100г.	Рис с фаршем из филе курицы: - Рис белый 70г. - Фарш из филе курицы 150г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из перца и горошка: - Перец сладкий 100г. - Горошек 50г.	Фасоль с куриным бедром: - Фасоль 80г. - Куриное бедро 150г. - Масло оливковое 5мл. Салат из огурцов и зеленого лука: - Огурцы 100г. - Лук зеленый 20г.	Макаронны с куриным фаршем: - Макароны из твердых сортов пшеницы 100г. - Фарш из филе курицы 150г. - Морковь 50г. - Лук зеленый 30г. - Масло оливковое 15мл. Салат из огурцов и капусты: - Огурцы 100г. - Капуста белокочанная 100г. - Сметана 30г.	Рис с тилапией: - Рис белый 80г. - Тилапия 200г. - Морковь 50г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из фасоли и кукурузы: - Фасоль 100г. - Кукуруза 80г. - Лук зеленый 20г. - Масло оливковое 10мл.	Свинина с картофелем: - Свинина 150г. - Картофель 200г. - Морковь 50г. - Масло подсолнечное 15мл. Салат из капусты и огурцов: - Капуста белокочанная 120г. - Огурцы 100г. - Сметана 30г.	Гречка с куриной голенью: - Гречка 80г. - Куриная голень 150г. - Морковь 50г. - Лук репчатый 30г. - Масло подсолнечное 10мл. Салат из огурцов: - Огурцы 150г. - Сметана 20г.
Ужин	Запеченная форель с картофелем: - Форель 150г. - Картофель 150г. - Масло оливковое 5мл. Кефир: - Кефир 200мл.	Запеченный карп с овощами: - Карп 150г. - Капуста белокочанная 100г. - Морковь 50г. Апельсин: - Апельсин 150г.	Запеченный минтай с картофелем: - Минтай 150г. - Картофель 150г. - Масло подсолнечное 5мл. Яблоко: - Яблоко 150г.	Творог с курагой: - Творог 150г. - Курага 30г. Ржаной хлеб: - Хлеб ржаной 50г.	Куриное бедро запеченное: - Куриное бедро 200г. - Картофель 150г. - Морковь 50г. Кефир: - Кефир 200мл.	Форель запеченная: - Форель 200г. - Лимон 20г. - Масло оливковое 10мл. Цельнозерновой хлеб: - Цельнозерновой хлеб 50г.	Тилапия с овощами: - Тилапия 150г. - Перец сладкий 100г. - Морковь 50г. - Масло оливковое 10мл. Кефир: - Кефир 200г.

FE Fit&Eat — тренировки

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 4

Тренировок в неделю: 3 раз/нед

	Пн	Ср	Пт
Тренировки	Силовая 3 серии - Приседания: 15 раз, 30 секунд отдыха. - Отжимания от пола (с колен, если нужно): 10 раз, 30 секунд отдыха. - Планка: 30 секунд, 30 секунд отдыха. - Выпады: 12 раз на каждую ногу, 30 секунд отдыха. - Ягодичный мостик: 15 раз, 30 сек...	Растяжка 2 серии - Наклоны головы: 10 раз в каждую сторону, 15 сек отдыха. - Растяжка плеч: 15 сек на каждую руку, 10 сек отдыха. - Наклоны вперед: 20 сек, 15 сек отдыха. - Растяжка квадрицепсов: 15 сек на каждую ногу, 10 сек отдыха. - Растяжка икр: 15 сек на каж...	Восстановление 1 серия - Глубокое дыхание: 5 минут, без отдыха. - Легкая ходьба на месте: 10 минут, без отдыха. - Растяжка спины лежа: 5 минут, без отдыха. - Медитация: 10 минут, без отдыха.

FE Fit&Eat — список покупок

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Неделя 4

- Яйца 10шт.
- Молоко 200мл.
- Лук зеленый 90г.
- Цельнозерновой хлеб 100г.
- Йогурт 400г.
- Гречка 160г.
- Куриная грудка 150г.
- Масло подсолнечное 70мл.
- Капуста белокочанная 420г.
- Огурцы 550г.
- Форель 350г.
- Картофель 650г.
- Масло оливковое 55мл.
- Кефир 900мл.
- Овсянка 260г.
- Банан 420г.
- Яблоко 400г.
- Рис белый 150г.
- Фарш из филе курицы 300г.
- Перец сладкий 200г.
- Горошек 50г.
- Карп 150г.
- Морковь 350г.
- Апельсин 150г.
- Курага 60г.
- Хлеб ржаной 100г.
- Фасоль 180г.
- Куриное бедро 350г.
- Минтай 150г.
- Сыр обычный (40%) 50г.
- Макароны из твердых сортов пшеницы 100г.
- Сметана 100г.
- Творог 450г.
- Тилапия 350г.
- Кукуруза 80г.
- Свинина 150г.
- Лимон 20г.
- Куриная голень 150г.
- Лук репчатый 30г.
- Кефир 200г.

FE Fit&Eat — рекомендации

План ID: f030ce78-35bd-465e-9578-7d921b61c50e

Рекомендации

1. Сон

Старайтесь спать от 7,5 до 8,5 часов каждый день. Очень важно ложиться и вставать примерно в одно и то же время, тогда организм лучше восстанавливается.

2. Вода

Пейте 1,5–2 литра воды в день. Это помогает организму нормально работать и поддерживает обмен веществ.

3. Питание в дни тренировок

Ешьте за 1–2 часа до тренировки, чтобы было достаточно энергии и не было тяжести в желудке.

4. Тренировки

Если вы не уверены в технике упражнения, обязательно посмотрите, как его правильно выполнять — например, в интернете по названию упражнения. Это поможет избежать травм и сделать тренировку эффективнее.

5. Гибкость плана

Вы можете менять дни питания и тренировок по самочувствию. Если чувствуете усталость или недомогание — лучше дать себе отдых и продолжить позже.

Важно

План питания и тренировок был составлен с помощью искусственного интеллекта, обученного на материалах тренеров и нутрициологов.

Он использует средние показатели и общие рекомендации.

Этот план не является на 100% индивидуальным и может не учитывать все особенности вашего организма.

Перед тем как начинать тренировки или менять питание, обязательно проконсультируйтесь с врачом, диетологом и тренером, особенно если у вас есть хронические заболевания, травмы или ограничения по здоровью.

Это поможет избежать вреда для здоровья и сделать процесс максимально безопасным и эффективным.