

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОТОКОЛ

Меню на *неделю*

Питание, выстроенное наукой. Поддержка на каждом шаге — семь дней структурированного меню из метаболического протокола.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ	ПРИЁМОВ ПИЩИ	КАЛОРИЙНОСТЬ
7 дней	5 в день	2000–2200 ккал



Образовательный материал, не медицинское назначение. Решение об изменении питания принимается совместно с лечащим врачом. Макросы рассчитаны приблизительно и могут отличаться в зависимости от производителя, способа приготовления и размера порции.

День 01 — Понедельник

БЕЛКИ 61 г
ЖИРЫ 190 г
УГЛЕВОДЫ 21 г

2137 ККАЛ В ДЕНЬ

07:00
НАПИТОК

Кето-кофе

- МСТ масло: 1 ст. л.
- Гхи: 1 ст. л.

250 ккал

Б 0 • Ж 28 • У 0

Заварить кофе или чай, добавить масла и взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии.

10:00
ЗАВТРАК

Кабачковые вафли с сёмгой

- Руккола: 20 г
- Сливочный сыр без лактозы: 15 г
- Красная рыба слабосоленая: 40 г
- Кабачковые вафли (рецепт): 1 порция

604 ккал

Б 26 • Ж 44 • У 9

Кабачковые вафли приготовить по рецепту. Смазать сливочным сыром, выложить слабосоленую рыбу. Подавать с рукколой.

13:00
ОБЕД

Салат с тунцом и грецким орехом

- Авокадо: 58 г
- Грецкий орех: 10 г
- Огурец: 80 г
- Тунец в собственном соку: 100 г
- Семена чиа: 1 ч. л.
- Оливковое масло: 1 ст. л.
- Шпинат, свежий: 30 г

435 ккал

Б 22 • Ж 34 • У 4

Шпинат, огурец и авокадо нарезать и смешать. Добавить тунец. Посыпать грецким орехом и семенами чиа. Заправить оливковым маслом.

16:00
ПОЛДНИК

Кето-кофе с макадамией

- Макадамия: 5 шт
- Гхи: 1 ст. л.
- МСТ масло: 1 ст. л.

350 ккал

Б 1 • Ж 39 • У 1

Заварить кофе или чай, добавить МСТ масло и гхи, взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии. Подавать с макадамией.

18:00
УЖИН

Жареное яйцо с салатом и квашеной капустой

- Масло авокадо: 1 ст. л.
- Кинза, свежая: 10 г
- Тыквенное масло: 1 ст. л.
- Сельдерей стебли: 50 г
- Сыр швейцарский: 15 г
- Кедровый орех: 1 ст. л.
- Квашеная капуста (без сахара): 5 ст. л.
- Огурец: 50 г
- Шпинат, свежий: 20 г
- Яйцо: 1 яйцо

498 ккал

Б 12 • Ж 45 • У 7

Яйцо обжарить на масле авокадо до готовности. На тарелку выложить шпинат, нарезанный огурец, стебли сельдерея и кинзу. Сверху — жареное яйцо, квашеную капусту и тёртый швейцарский сыр. Посыпать кедровым орехом, сбрызнуть тыквенным маслом.

День 02 — Вторник

БЕЛКИ 62г ЖИРЫ 200г УГЛЕВОДЫ 19г

2151 ККАЛ В ДЕНЬ

07:00
НАПИТОК

Кето-кофе

- МСТ масло: 1 ст. л.
- Гхи: 1 ст. л.

250 ккал

Б 0 • Ж 28 • У 0

Заварить кофе или чай, добавить масла и взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии.

10:00
ЗАВТРАК

Тортилья с яйцом и овощами

- Майонез: 1 ст. л.
- Болгарский перец, зелёный: 7 г
- Помидоры черри: 20 г
- Брокколи слоу (рецепт): 40 г
- Тортилья (рецепт): 1 шт
- Шпинат, свежий: 20 г
- Релиш: 1 ст. л.
- Масло авокадо: 1 ст. л.
- Яйцо: 1 яйцо
- Болгарский перец, зелёный: 20 г

527 ккал

Б 16 • Ж 44 • У 9

Яйцо обжарить на масле авокадо. Тортилью обжарить, смазать майонезом, выложить яйцо. Подавать с салатом из брокколи слоу, болгарского перца, помидоров черри и шпината. Релиш отдельно.

13:00
ОБЕД

Куриные голени с брокколи

- Масло авокадо: 2 ст. л.
- Соевый соус: 1 ст. л.
- Куриные голени, сырые: 100 г
- Брокколи, свежая или заморозка: 75 г

439 ккал

Б 22 • Ж 37 • У 3

Куриные голени обжарить на масле авокадо, добавить соевый соус. Брокколи обжарить. Подавать горячим.

16:00
ПОЛДНИК

Кето-кофе с бразильским орехом

- Бразильский орех: 5 шт
- МСТ масло: 1 ст. л.
- Гхи: 1 ст. л.

406 ккал

Б 3 • Ж 44 • У 1

Заварить кофе или чай, добавить МСТ масло и гхи, взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии. Подавать с бразильским орехом.

18:00
УЖИН

Говядина со спаржей

- Говядина, сырая: 60 г
- Соус ранч (рецепт): 2 ст. л.
- Масло авокадо: 1 ст. л.
- Кето хлеб (рецепт): 1 ломтик
- Шпинат, свежий: 20 г
- Спаржа зелёная: 110 г

529 ккал

Б 21 • Ж 47 • У 6

Говядину обжарить на масле авокадо. Спаржу обжарить. Подавать со шпинатом, соусом ранч и кусочком кето хлеба.

День 03 — Среда

БЕЛКИ 70г
ЖИРЫ 192г
УГЛЕВОДЫ 16г

2167 ККАЛ В ДЕНЬ

07:00
НАПИТОК

Кето-кофе

- МСТ масло: 1 ст. л.
- Гхи: 1 ст. л.

Заварить кофе или чай, добавить масла и взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии.

251 ккал

Б 0 · Ж 28 · У 0

10:00
ЗАВТРАК

Кабачковые вафли с сёмгой

- Сливочный сыр без лактозы: 10 г
- Кабачковые вафли (рецепт): 1 порция
- Красная рыба слабосоленая: 30 г

Кабачковые вафли приготовить по рецепту. Смазать сливочным сыром, выложить слабосоленую рыбу.

567 ккал

Б 24 · Ж 43 · У 6

13:00
ОБЕД

Курица песто с цукини

- Тыквенное масло: 1 ст. л.
- Редис: 30 г
- Масло авокадо: 1 ст. л.
- Кето хлеб (рецепт): 1 ломтик
- Куриное филе: 50 г
- Каперсы: 2 ч. л.
- Руккола: 20 г
- Цукини: 100 г
- Соус песто: 1 ч. л.

Куриное филе смазать соусом песто и обжарить на масле авокадо. Цукини обжарить. Подавать с салатом из рукколы и редиса с каперсами, заправленным тыквенным маслом. С кусочком кето хлеба.

558 ккал

Б 20 · Ж 47 · У 6

16:00
ПОЛДНИК

Кето-кофе с макадамией

- Макадамия: 9 г
- МСТ масло: 1 ст. л.
- Кокосовое масло: 1 ст. л.

Заварить кофе или чай, добавить кокосовое масло и МСТ масло, взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии. Подавать с макадамией.

313 ккал

Б 1 · Ж 34 · У 0

18:00
УЖИН

Сардины с цветной капустой

- Масло авокадо: 2 ст. л.
- Руккола: 20 г
- Цветная капуста, свежая или замороженная: 100 г
- Сардины в масле: 85 г

Цветную капусту обжарить на масле авокадо. Подавать с сардинами и свежей рукколой.

478 ккал

Б 25 · Ж 40 · У 4

День 04 — Четверг

БЕЛКИ 61 г ЖИРЫ 180 г УГЛЕВОДЫ 17 г

2008

ККАЛ В ДЕНЬ

07:00
НАПИТОК

Кето-кофе

- МСТ масло: 1 ст. л.
- Гхи: 1 ст. л.

251 ккал

Б 0 • Ж 28 • У 0

Заварить кофе или чай, добавить масла и взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии.

10:00
ЗАВТРАК

Зелёный салат с фисташками

- Льняное масло: 12 мл
- Авокадо: 96 г
- Сыр швейцарский: 15 г
- Сок лимона: 1 ч. л.
- Шпинат, свежий: 20 г
- Фисташки: 15 г

474 ккал

Б 11 • Ж 43 • У 6

Авокадо нарезать и смешать со шпинатом. Посыпать тёртым сыром и фисташками. Заправить льняным маслом и соком лимона.

13:00
ОБЕД

Салат из брюссельской капусты с ростбифом

- Авокадо: 65 г
- Помидоры черри: 25 г
- Тыквенные семечки: 5 г
- Кето хлеб (рецепт): 1 ломтик
- Кейл, свежий: 30 г
- Брюссельская капуста: 70 г
- Тыквенное масло: 1 ст. л.
- Ростбиф (рецепт): 50 г

584 ккал

Б 22 • Ж 46 • У 7

Если капуста свежая — нарезать четвертинками, если замороженная — слегка отварить в подсоленной воде. Смешать с нарезанным ростбифом, авокадо, кейлом и помидорами черри. Посыпать тыквенными семечками, заправить тыквенным маслом. Подавать с кето хлебом.

16:00
ПОЛДНИК

Кето-кофе (снэк)

- Кокосовое масло: 1 ст. л.
- МСТ масло: 1 ст. л.

253 ккал

Б 0 • Ж 28 • У 0

Заварить кофе или чай, добавить кокосовое масло и МСТ масло, взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии.

18:00
УЖИН

Говядина со спаржей и рукколой

- Тыквенное масло: 1 ч. л.
- Соус ранч (рецепт): 1 ст. л.
- Миндаль: 10 шт
- Спаржа зелёная: 100 г
- Масло авокадо: 1 ст. л.
- Говядина, сырая: 100 г
- Руккола: 20 г

446 ккал

Б 28 • Ж 35 • У 4

Говядину обжарить на масле авокадо. Спаржу обжарить. Подавать с рукколой, сбрызнутой тыквенным маслом. Соус ранч — для макания. Миндаль — отдельно.

День 05 — Пятница

БЕЛКИ 58 г ЖИРЫ 191 г УГЛЕВОДЫ 14 г

2107 ККАЛ В ДЕНЬ

07:00
НАПИТОК

Кето-кофе

- МСТ масло: 1 ст. л.
- Гхи: 1 ст. л.

251 ккал

Б 0 • Ж 28 • У 0

Заварить кофе или чай, добавить масла и взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии.

10:00
ЗАВТРАК

Перепелиные яйца с авокадо

- Тыквенные семечки: 5 г
- Шпинат, свежий: 20 г
- Перепелиное яйцо: 10 шт
- Тыквенное масло: 1 ст. л.
- Авокадо: 100 г

548 ккал

Б 15 • Ж 47 • У 3

Перепелиные яйца отварить. Подавать с авокадо и шпинатом, посыпанным тыквенными семечками, заправленным тыквенным маслом.

13:00
ОБЕД

Свинина со спаржей

- Грецкий орех: 10 г
- Масло авокадо: 1 ст. л.
- Тыквенное масло: 1 ст. л.
- Сельдерей стебли: 10 г
- Свинина без кости: 60 г
- Спаржа зелёная: 100 г
- Кейл, свежий: 20 г
- Огурец: 55 г

469 ккал

Б 21 • Ж 39 • У 5

Свинину обжарить на масле авокадо. Спаржу обжарить. Подавать с салатом из кейла, огурца и сельдерея, заправленным тыквенным маслом, посыпанным грецким орехом.

16:00
ПОЛДНИК

Кето-кофе (снэк)

- Кокосовое масло: 1 ст. л.
- МСТ масло: 1 ст. л.

253 ккал

Б 0 • Ж 28 • У 0

Заварить кофе или чай, добавить кокосовое масло и МСТ масло, взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии.

18:00
УЖИН

Говядина с цветной капустой и зелёным салатом

- Льняное семя: 1 ч. л.
- Тыквенное масло: 1 ст. л.
- Руккола: 20 г
- Авокадо: 60 г
- Говядина (без масла): 50 г
- Семена подсолнечника: 5 г
- Редис: 30 г
- Масло авокадо: 1 ст. л.
- Цветная капуста: 100 г

586 ккал

Б 22 • Ж 49 • У 6

Цветную капусту обжарить на масле авокадо. Подавать с говядиной, авокадо и салатом из рукколы и редиса, посыпанным льняным семенем и семенами подсолнечника, заправленным тыквенным маслом.

День 06 — Суббота

БЕЛКИ 51 г ЖИРЫ 200 г УГЛЕВОДЫ 17 г

2100 ККАЛ В ДЕНЬ

07:00
НАПИТОК

Кето-кофе

- МСТ масло: 1 ст. л.
- Гхи: 1 ст. л.

251 ккал

Б 0 • Ж 28 • У 0

Заварить кофе или чай, добавить масла и взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии.

10:00
ЗАВТРАК

Брускетта с сёмгой

- Сливочный сыр без лактозы: 2 ст. л.
- Авокадо: 40 г
- Красная рыба слабосоленая: 30 г
- Кето хлеб за 90 секунд (рецепт): 1 порция

584 ккал

Б 21 • Ж 53 • У 6

Кето хлеб за 90 секунд приготовить по рецепту. Намазать сливочным сыром, выложить слабосоленую рыбу и авокадо.

13:00
ОБЕД

Салат с печенью трески и авокадо

- Семена конопли: 5 г
- Авокадо: 70 г
- Огурец: 75 г
- Печень трески: 40 г
- Кето хлеб (рецепт): 1 ломтик
- Кейл, свежий: 20 г
- Салатная смесь: 20 г

605 ккал

Б 12 • Ж 55 • У 9

Смешать кейл, салатную смесь и огурец. Добавить печень трески и авокадо, посыпать семенами конопли. Подавать с кусочком кето хлеба.

16:00
ПОЛДНИК

Кето-кофе с макадамией

- Кокосовое масло: 1 ст. л.
- Макадамия: 9 г
- МСТ масло: 1 ст. л.

313 ккал

Б 1 • Ж 34 • У 0

Заварить кофе или чай, добавить кокосовое масло и МСТ масло, взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии. Подавать с макадамией.

18:00
УЖИН

Говядина с цукини

- Салатная смесь: 20 г
- Говядина, сырая: 70 г
- Масло авокадо: 1 ст. л.
- Цукини: 80 г

347 ккал

Б 17 • Ж 30 • У 2

Говядину и цукини обжарить на масле авокадо. Подавать с салатной смесью.

День 07 — Воскресенье

БЕЛКИ 49 г ЖИРЫ 211 г УГЛЕВОДЫ 16 г

2194 ККАЛ В ДЕНЬ

07:00
НАПИТОК

Кето-кофе

- МСТ масло: 1 ст. л.
- Гхи: 1 ст. л.

251 ккал

Б 0 • Ж 28 • У 0

Заварить кофе или чай, добавить масла и взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии.

10:00
ЗАВТРАК

Тортилья с ростбифом и моцареллой

- Брокколи: 15 г
- Тыквенное масло: 1 ч. л.
- Помидоры черри: 20 г
- Моцарелла: 15 г
- Кинза, свежая: 10 г
- Масло авокадо: 2 ст. л.
- Тортилья (рецепт): 1 шт
- Семена чиа: 1 ч. л.
- Каперсы: 2 ч. л.
- Шпинат, свежий: 20 г
- Сливочный сыр без лактозы: 15 г
- Авокадо: 60 г
- Ростбиф (рецепт): 21 г

647 ккал

Б 20 • Ж 60 • У 5

Тортилью обжарить на масле авокадо, посыпать моцареллой и подождать, пока расплавится. Смазать сливочным сыром, выложить ростбиф и кинзу. Свернуть пополам и обжарить. Подавать с салатом из шпината, авокадо и помидоров черри.

13:00
ОБЕД

Куриная печень с перцем

- Масло авокадо: 2 ст. л.
- Репчатый лук: 10 г
- Шпинат, свежий: 20 г
- Болгарский перец, зелёный: 50 г
- Куриная печень, сырая: 100 г

396 ккал

Б 20 • Ж 33 • У 4

На масле авокадо обжарить репчатый лук и куриную печень. Добавить болгарский перец и тушить до готовности. Подавать со свежим шпинатом.

16:00
ПОЛДНИК

Кето-кофе (снэк)

- Кокосовое масло: 1 ст. л.
- МСТ масло: 1 ст. л.

253 ккал

Б 0 • Ж 28 • У 0

Заварить кофе или чай, добавить кокосовое масло и МСТ масло, взбить 10–20 секунд до кремовой эмульсии.

18:00
УЖИН

Цукини с ореховым соусом

- Сливочный сыр без лактозы: 15 г
- Кето хлеб (рецепт): 1 ломтик
- Чеснок: 0.5 ч. л.
- Кинза, свежая: 20 г
- Цукини: 135 г
- Масло авокадо: 1 ст. л.
- Грецкий орех: 10 г
- Майонез: 2 ст. л.

647 ккал

Б 9 • Ж 62 • У 7

Цукини обжарить на масле авокадо с чесноком. Кето хлеб прогреть и намазать сливочным сыром. Подавать с кинзой, майонезом и грецким орехом.

ПОНРАВИЛОСЬ МЕНЮ?

Это одна неделя из *четырёх*.

Полный протокол МЕТА30 — это структурированная программа на 30 дней, выстроенная вокруг метаболического подхода к питанию.

01 **30 дней меню**
с рецептами и списками покупок

02 **3 уровня калорий**
1600–1800 / 1800–2000 / 2000–2200

03 **Вводный модуль**
образовательная часть протокола

04 **22 статьи**
о метаболическом подходе

05 **Рецепты-заготовки**
что можно приготовить на неделю

06 **Скрининг безопасности**
проверка, подходит ли вам протокол

4 990 Р ДОСТУП

3 МЕСЯЦА · ОПЛАТА ПОСЛЕ СКРИНИНГА

МЕТА30.RU →

МЕТА30 — образовательный протокол. Не является медицинской услугой. Решение об изменении питания принимается совместно с лечащим врачом. Макросы рассчитаны приблизительно и могут отличаться в зависимости от производителя, способа приготовления и размера порции.