

КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 10

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш дневник высокобелкового питания

14 дней питания под ваши калории и белок

1 750 kcal

ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ

120 g

БЕЛКИ

25 g

КЛЕТЧАТКА

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



kilopace.com

Содержание

03

Ваши цифры

Рассчитаны по вашим ответам. На этих цифрах построен весь план.

06

Как пользоваться дневником

Белок даёт сытость и защищает мышцы, пока вы сбрасываете жир.

Советы тренера

07

08

Программа

14 дней питания под ваши калории и белок

Соберите любой приём пищи сами

09

Меню · дни 1–7

09

Меню · дни 8–14

11

Список покупок · неделя 1

12

Список покупок · неделя 2

13

17

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

22

Журналы

Заметки

25

Источники

27

ГЛАВА 01

Ваши цифры

Рассчитаны по вашим ответам. На этих цифрах построен весь план.

ВАШИ ЦИФРЫ

14 дней питания под ваши калории и белок

1 750 kcal

ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ

120 g

БЕЛКИ

25 g

КЛЕТЧАТКА

198 g

УГЛЕВОДЫ

53 g

ЖИРЫ

0,50 kg / неделя

ОЖИДАЕМОЕ СНИЖЕНИЕ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Без медицинского сопровождения не подходит при беременности, до 18 лет, при заболевании почек, приеме препаратов от диабета или расстройстве пищевого поведения в прошлом.

Общая информация о фитнесе, а не медицинская консультация. Если появились боль в груди, головокружение или резкая боль, остановитесь и обратитесь за помощью.

КАРТОЧКА В КАРМАН

KILOPACE

Целевые калории: 1 750 kcal

Белки: 120 g

Клетчатка: ≥ 25 g

Углеводы: 198 g

Жиры: 53 g

Ожидаемое снижение: $\approx 0,50$ kg / неделя

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

01

ГЛАВА 02

Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

Белок даёт сытость и защищает мышцы, пока вы сбрасываете жир.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01 Выбирайте меню любого дня: дни взаимозаменяемы.
- 02 Закупайтесь по списку на выходных и готовьте на два дня вперёд.
- 03 Взвешивайтесь 2–3 утра в неделю и смотрите на среднее за неделю.
- 04 Нет изменений за 3 недели? Уберите один перекус или 20 г углеводов в каждом приёме пищи.

“Клетчатка из овощей, бобовых и цельных злаков — второй рычаг сытости.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Белок даёт сытость и защищает мышцы, пока вы сбрасываете жир.
- Силовые тренировки дважды в неделю помогают терять именно жир.
- Заранее допускайте неидеальные дни: один приём пищи не перечёркивает неделю.
- Если спать меньше 6 часов, на следующий день голод сильнее.
- Достигнув цели, добавьте около 200 ккал и оставьте те же продукты.

ГЛАВА 03

Программа

14 дней питания под ваши калории и белок

01

Ваши цели на день

Калории для поддержания	2 304 kcal
Целевые калории	1 750 kcal
Белки	120 g
Клетчатка	≥ 25 g
Меню в среднем за день	1 750 kcal · 130 g P · 39 g

02

Соберите любой приём пищи сами

- Одна-две ладони белка: мясо, рыба, яйца, йогурт, творог, тофу или бобовые.
- Половина тарелки — овощи или салат.
- Горсть углеводов: рис, булгур, гречка, картофель, хлеб или овсянка.
- Жир размером с большой палец: оливковое масло, орехи или сыр.

03

Меню · дни 1–7

“Все веса указаны в готовом виде. Овощи
можно свободно менять. Дни 15–28:
повторите эти две недели.”

день	завтрак	обед	ужин	итого за день
1	Йогурт с топпингами: Греческий йогурт 0–2% 300 г, Овсяные хлопья 65 г, Ягоды 100 г, Семена чиа 10 г	Боул с курицей и рисом: Куриная грудка, готовая 110 г, Рис, варёный 240 г, Овощная смесь 200 г, Оливковое масло 7 г	Запечённый лосось: Лосось 150 г, Картофель, отварной 280 г, Овощная смесь 200 г	1 750 kcal · 130 g P · 32 g клетчатка

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ИТОГО ЗА ДЕНЬ
2	Яйца, салат и хлеб: Яйца × 4, Цельнозерновой хлеб 65 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 150 г, Фета или брынза 20 г	Картофельный салат с тунцом: Тунец (консервы в собственном соку) 140 г, Картофель, отварной 370 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 200 г, Оливковое масло 10 г	Чечевичный суп: Чечевица, варёная 220 г, Цельнозерновой хлеб 65 г, Овощная смесь 150 г, Греческий йогурт 0–2% 150 г, Оливковое масло 7 г	1 750 kcal · 130 g P · 41 g клетчатка
3	Тост с творогом: Творог 275 г, Цельнозерновой хлеб 50 г, Яблоко 150 г, Орехи 10 г	Салат с нут и фетой: Нут, варёный 250 г, Фета или брынза 50 г, Цельнозерновой хлеб 30 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 200 г, Оливковое масло 7 г	Индейка с булгуром: Филе индейки, готовое 120 г, Булгур, варёный 300 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 200 г, Оливковое масло 7 г	1 750 kcal · 122 g P · 47 g клетчатка
4	Сливочная овсянка: Греческий йогурт 0–2% 250 г, Овсяные хлопья 60 г, Молоко 150 г, Банан 80 г	Говядина с гречкой: Постная говядина, готовая 130 г, Гречка, варёная 300 г, Овощная смесь 200 г, Оливковое масло 5 г	Запечённая курица с картофелем: Куриная грудка, готовая 110 г, Картофель, отварной 360 г, Овощная смесь 200 г, Оливковое масло 7 г	1 730 kcal · 134 g P · 33 g клетчатка
5	Йогурт с топпингами: Греческий йогурт 0–2% 300 г, Овсяные хлопья 65 г, Ягоды 100 г, Семена чиа 10 г	Боул с чечевицей и булгуром: Чечевица, варёная 290 г, Булгур, варёный 150 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 150 г, Греческий йогурт 0–2% 100 г, Оливковое масло 7 г	Паста с рыбой: Белая рыба (треска) 150 г, Макароны из цельнозерновой муки, варёные 220 г, Овощная смесь 200 г, Оливковое масло 7 г	1 740 kcal · 137 g P · 60 g клетчатка
6	Яйца, салат и хлеб: Яйца × 4, Цельнозерновой хлеб 65 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 150 г, Фета или брынза 20 г	Боул с курицей и рисом: Куриная грудка, готовая 110 г, Рис, варёный 240 г, Овощная смесь 200 г, Оливковое масло 7 г	Запечённый лосось: Лосось 150 г, Картофель, отварной 280 г, Овощная смесь 200 г	1 750 kcal · 125 g P · 24 g клетчатка
7	Тост с творогом: Творог 275 г, Цельнозерновой хлеб 50 г, Яблоко 150 г, Орехи 10 г	Картофельный салат с тунцом: Тунец (консервы в собственном соку) 140 г, Картофель, отварной 370 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 200 г, Оливковое масло 10 г	Чечевичный суп: Чечевица, варёная 220 г, Цельнозерновой хлеб 65 г, Овощная смесь 150 г, Греческий йогурт 0–2% 150 г, Оливковое масло 7 г	1 750 kcal · 131 g P · 43 g клетчатка

04

Меню · дни 8–14

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ИТОГО ЗА ДЕНЬ
8	Йогурт с топпингами: Греческий йогурт 0–2% 300 г, Овсяные хлопья 65 г, Ягоды 100 г, Семена чиа 10 г	Боул с курицей и рисом: Куриная грудка, готовая 110 г, Рис, варёный 240 г, Овощная смесь 200 г, Оливковое масло 7 г	Паста с рыбой: Белая рыба (треска) 150 г, Макароны из цельнозерновой муки, варёные 220 г, Овощная смесь 200 г, Оливковое масло 7 г	1 750 kcal · 140 g P · 36 g клетчатка
9	Яйца, салат и хлеб: Яйца × 4, Цельнозерновой хлеб 65 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 150 г, Фета или брынза 20 г	Картофельный салат с тунцом: Тунец (консервы в собственном соку) 140 г, Картофель, отварной 370 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 200 г, Оливковое масло 10 г	Запечённый лосось: Лосось 150 г, Картофель, отварной 280 г, Овощная смесь 200 г	1 750 kcal · 126 g P · 26 g клетчатка
10	Тост с творогом: Творог 275 г, Цельнозерновой хлеб 50 г, Яблоко 150 г, Орехи 10 г	Салат с нут и фетой: Нут, варёный 250 г, Фета или брынза 50 г, Цельнозерновой хлеб 30 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 200 г, Оливковое масло 7 г	Чечевичный суп: Чечевица, варёная 220 г, Цельнозерновой хлеб 65 г, Овощная смесь 150 г, Греческий йогурт 0–2% 150 г, Оливковое масло 7 г	1 860 kcal · 122 g P · 57 g клетчатка
11	Сливочная овсянка: Греческий йогурт 0–2% 250 г, Овсяные хлопья 60 г, Молоко 150 г, Банан 80 г	Говядина с гречкой: Постная говядина, готовая 130 г, Гречка, варёная 300 г, Овощная смесь 200 г, Оливковое масло 5 г	Индейка с булгуром: Филе индейки, готовое 120 г, Булгур, варёный 300 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 200 г, Оливковое масло 7 г	1 620 kcal · 135 g P · 38 g клетчатка
12	Йогурт с топпингами: Греческий йогурт 0–2% 300 г, Овсяные хлопья 65 г, Ягоды 100 г, Семена чиа 10 г	Боул с чечевицей и булгуром: Чечевица, варёная 290 г, Булгур, варёный 150 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 150 г, Греческий йогурт 0–2% 100 г, Оливковое масло 7 г	Запечённая курица с картофелем: Куриная грудка, готовая 110 г, Картофель, отварной 360 г, Овощная смесь 200 г, Оливковое масло 7 г	1 750 kcal · 131 g P · 57 g клетчатка
13	Яйца, салат и хлеб: Яйца × 4, Цельнозерновой хлеб 65 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 150 г, Фета или брынза 20 г	Боул с курицей и рисом: Куриная грудка, готовая 110 г, Рис, варёный 240 г, Овощная смесь 200 г, Оливковое масло 7 г	Паста с рыбой: Белая рыба (треска) 150 г, Макароны из цельнозерновой муки, варёные 220 г, Овощная смесь 200 г, Оливковое масло 7 г	1 740 kcal · 135 g P · 28 g клетчатка

03

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ИТОГО ЗА ДЕНЬ
14	Тост с творогом: Творог 275 г, Цельнозерновой хлеб 50 г, Яблоко 150 г, Орехи 10 г	Картофельный салат с тунцом: Тунец (консервы в собственном соку) 140 г, Картофель, отварной 370 г, Салат (помидоры, огурцы, зелень) 200 г, Оливковое масло 10 г	Запечённый лосось: Лосось 150 г, Картофель, отварной 280 г, Овощная смесь 200 г	1 750 kcal · 127 g P · 27 g клетчатка

05

Список покупок · неделя 1

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО
Овощная смесь	1,7 kg
Картофель, отварной	1,7 kg
Греческий йогурт 0–2%	1,3 kg
Салат (помидоры, огурцы, зелень)	1,3 kg
Чечевица, варёная	750 г
Творог	550 г
Рис, варёный	500 г
Булгур, варёный	450 г
Яйца	8 шт.
Цельнозерновой хлеб	400 г
Куриная грудка, готовая	350 г
Лосось	300 г
Яблоко	300 г
Гречка, варёная	300 г
Тунец (консервы в собственном соку)	300 г
Нут, варёный	250 г
Макароны из цельнозерновой муки, варёные	200 г
Ягоды	200 г
Овсяные хлопья	200 г

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО
Молоко	150 г
Белая рыба (треска)	150 г
Постная говядина, готовая	130 г
Филе индейки, готовое	120 г
Фета или брынза	90 г
Оливковое масло	90 г
Банан	80 г
Семена чиа	20 г
Орехи	20 г

06

Список покупок • неделя 2

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО
Овощная смесь	1,8 kg
Картофель, отварной	1,7 kg
Салат (помидоры, огурцы, зелень)	1,3 kg
Греческий йогурт 0–2%	1,1 kg
Творог	550 г
Чечевица, варёная	500 г
Рис, варёный	500 г
Булгур, варёный	450 г
Макароны из цельнозерновой муки, варёные	450 г
Яйца	8 шт.
Куриная грудка, готовая	350 г
Цельнозерновой хлеб	350 г
Белая рыба (треска)	300 г
Лосось	300 г

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО
Яблоко	300 г
Гречка, варёная	300 г
Тунец (консервы в собственном соку)	300 г
Нут, варёный	250 г
Ягоды	200 г
Овсяные хлопья	200 г
Молоко	150 г
Постная говядина, готовая	130 г
Филе индейки, готовое	120 г
Фета или брынза	90 г
Оливковое масло	90 г
Банан	80 г
Семена чиа	20 г
Орехи	20 г

07

Замены

- Любое мясо любая рыба тофу того же веса (белка примерно столько же).
- Рис булгур гречка картофель макароны того же веса.
- Греческий йогурт скир творог.
- Приёмы пищи можно менять местами в течение дня.
- Едите вне дома? Используйте метод тарелки выше.

08

Что делать, если...

Если между приёмами пищи мучает голод	Добавьте белок и клетчатку в каждый приём, ешьте больше овощей и пейте воду перед перекусом
Если через 3 недели весы стоят на месте	Проверьте размер порций, питание в выходные и напитки и сократите рацион примерно на 100–200 ккал в день
Если нет времени готовить	Готовьте впрок дважды в неделю, используйте замороженные овощи и держите под рукой простые продукты вроде яиц и рыбных консервов
Если пучит	Увеличивайте клетчатку постепенно, пейте больше воды, ешьте медленнее и обратитесь к врачу, если не проходит
Если один день прошёл не по плану	Вернитесь к следующему обычному приёму пищи; не пропускайте приёмы пищи, чтобы компенсировать
Если чувствуете усталость или упадок сил	Убедитесь, что не едите слишком мало, добавьте углеводы до и после тренировки и обратитесь к специалисту, если усталость не проходит

09

Словарь терминов

RPE	Шкала субъективной нагрузки: насколько тяжёлым ощущается подход по шкале от 1 до 10. 10 — на пределе, 7 — можно было сделать ещё около трёх повторений.
Повторения в запасе	Сколько ещё качественных повторений вы могли бы сделать, когда остановили подход. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Три подхода по 8–10 повторений. Выберите вес, с которым попадаете в диапазон с хорошей техникой.
Разгрузка	Облегчённая неделя с меньшим объёмом или весом, обычно каждые 4–6 недель, чтобы организм восстановился и адаптировался.
Прогрессивная перегрузка	Постепенное усложнение тренировок со временем — больше веса, повторений или подходов, — чтобы продолжать прогрессировать.
Двойная прогрессия	Сначала добавляйте повторения, пока все подходы не достигнут верхней границы диапазона, затем добавьте вес и начните снова с нижней границы.
Зона 2 / лёгкий темп	Расслабленное усилие, при котором можно говорить полными предложениями. Развивает аэробную базу и помогает восстановлению.
Порог	Самый быстрый темп, который можно держать около часа; тяжело, но терпимо, говорить можно лишь по несколько слов.

Темп / интервалы	Темповый бег: продолжительный ровный тяжёлый бег. Интервалы: более короткие быстрые отрезки с отдыхом между ними.
TDEE	Общий суточный расход энергии: калории, которые вы тратите за день, включая тренировки и повседневную активность.
Белок на кг	Дневная норма белка по массе тела, например 1,6 г/кг — это 112 г для человека весом 70 кг.
Норма клетчатки	Ориентируйтесь примерно на 25–30 г клетчатки в день из овощей, фруктов, цельных злаков и бобовых.



ГЛАВА 04

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

НЕДЕЛЯ

Осваиваем порции

01

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Белок: 120 г
- ☐ Клетчатка: 25 г или больше
- ☐ Овощи в двух приёмах пищи
- ☐ Вода: 6–8 стаканов
- ☐ Шаги: 7000 или больше
- ☐ Акцент: на этой неделе взвешивайте порции, чтобы запомнить, как они выглядят.

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Готовим впрок дважды

02

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Белок: 120 г
- ☐ Клетчатка: 25 г или больше
- ☐ Овощи в двух приёмах пищи
- ☐ Вода: 6–8 стаканов
- ☐ Шаги: 7000 или больше
- ☐ Акцент: дважды за неделю готовьте белок и крупы впрок.

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Повторяем то, что работает

03

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Белок: 120 г
- ☐ Клетчатка: 25 г или больше
- ☐ Овощи в двух приёмах пищи
- ☐ Вода: 6–8 стаканов
- ☐ Шаги: 7000 или больше
- ☐ Акцент: повторяйте три любимых завтрака и обеда.

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

НЕДЕЛЯ

Подстраи́ваем под себя

04

НЕДЕЛЯ С _____

- ☐ Белок: 120 г
- ☐ Клетчатка: 25 г или больше
- ☐ Овощи в двух приёмах пищи
- ☐ Вода: 6–8 стаканов
- ☐ Шаги: 7000 или больше
- ☐ Акцент: один приём пищи в день собирайте по методу тарелки без взвешивания.

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

Журналы

ЖУРНАЛЫ

Журнал взвешиваний и привычек

ДАТА	ВЕС	БЕЛОК	КЛЕТЧАТКА	ЭНЕРГИЯ	ЗАМЕТКИ

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711/>
2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
3. Reynolds et al. (2019) Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30638909/>
4. Morton et al. (2018) Protein supplementation and resistance training-induced gains in muscle mass and strength: meta-analysis. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

Небольшие, регулярные,
честные усилия. В этом весь
секрет.

Составлен для вас 19 октября 2026 г.

Этот дневник предназначен только для покупателя. Пожалуйста, не распространяйте его.

Kilopace · kilopace.com