

Оглавление

Меню на 2 дня от 2649.73 до 2808.6 ккал	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	4
Салат с курицей, фасолью и овощами	7
Фрикадельки в томате	8
Макароны «чизбургер»	10
Картофельная запеканка с курицей и сыром	11

Меню на 2 дня от 2649.73 до 2808.6 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

*Меню на 2 дня от
2649.73 до 2808.6
ккал*

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3002/>

Калорийность: 2799.94 ккал, белков: 143.9 г, жиров: 142 г, углеводов: 216.47 г
боабаба

Меню на 1-й день

Завтрак



[Протеин Dymatize All Natural Elite Whey Protein Isolate](#) - 35 г.

Всего калорий: 131.25 ккал, БЖУ: 25.2 г. / 2.1 г. / 4.2 г.

мюсли - 50 г.

Всего калорий: 205 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 7.5 г. / 31 г.

йогурт фругурт - 150 г.

Всего калорий: 108 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 2.25 г. / 18 г.

Ланч



[Арахис](#) - 50 г.

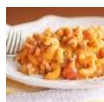
Всего калорий: 311 ккал, БЖУ: 13.15 г. / 22.6 г. / 4.95 г.



[Сырок глазированный с начинкой](#) - 40 г.

Всего калорий: 149.6 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 8.52 г. / 14.4 г.

Обед



[Макароны по флотски](#) - 250 г.

Всего калорий: 452.25 ккал, БЖУ: 23.05 г. / 23.78 г. / 35.63 г.



[Салат с курицей, фасолью и овощами](#) - 180 г.

Всего калорий: 122.47 ккал, БЖУ: 12.19 г. / 0.83 г. / 15.61 г.

Полдник



[Творожная масса](#) - 100 г.

Всего калорий: 341 ккал, БЖУ: 7.1 г. / 23 г. / 27.5 г.

бутерброд с сыром и маслом - 100 г.

Всего калорий: 310 ккал, БЖУ: 10 г. / 13 г. / 35 г.

Ужин



[Картофельная запеканка с курицей и сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 278.48 ккал, БЖУ: 21.8 г. / 14.58 г. / 14.2 г.

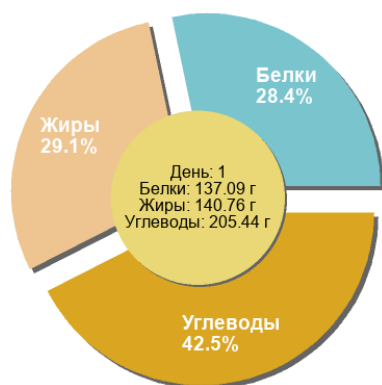
Поздний ужин



[Арахис](#) - 50 г.

Всего калорий: 311 ккал, БЖУ: 13.15 г. / 22.6 г. / 4.95 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2720.05 ккал

Белков: 137.09 г. (28.4%)

Жиров: 140.76 г. (29.1%)

Углеводов: 205.44 г. (42.5%)

Продуктов: 5

Рецептов: 3

Другое: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Хлеб белый](#) - 60 г.

Всего калорий: 154.4 ккал, БЖУ: 4.85 г. / 1.42 г. / 29.35 г.



[Яичница глазунья 3 яйца](#) - 150 г.

Всего калорий: 322.5 ккал, БЖУ: 17.85 г. / 25.95 г. / 1.05 г.



[Молоко 3.2%](#) - 300 г.

Всего калорий: 177 ккал, БЖУ: 8.7 г. / 9.6 г. / 14.1 г.

Ланч



[Сырок глазированный с начинкой](#) - 40 г.

Всего калорий: 149.6 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 8.52 г. / 14.4 г.



[Банан](#) - 300 г.

Всего калорий: 285 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.6 г. / 65.4 г.

Обед



[Картофельная запеканка с курицей и сыром](#) - 250

г.

Всего калорий: 348.1 ккал, БЖУ: 27.25 г. / 18.23 г. / 17.75 г.



[Салат с курицей, фасолью и овощами](#) - 180 г.

Всего калорий: 122.47 ккал, БЖУ: 12.19 г. / 0.83 г. / 15.61 г.

Полдник



[Творожная масса](#) - 100 г.

Всего калорий: 341 ккал, БЖУ: 7.1 г. / 23 г. / 27.5 г.



[Арахис](#) - 50 г.

Всего калорий: 311 ккал, БЖУ: 13.15 г. / 22.6 г. / 4.95 г.

Ужин



[Фрикадельки в томате](#) - 90 г.

Всего калорий: 94.5 ккал, БЖУ: 8.46 г. / 5.49 г. / 3.24 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 100 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 2.3 г. / 25 г.

Поздний ужин



[Протеин Dymatize All Natural Elite Whey Protein Isolate](#) - 35 г.

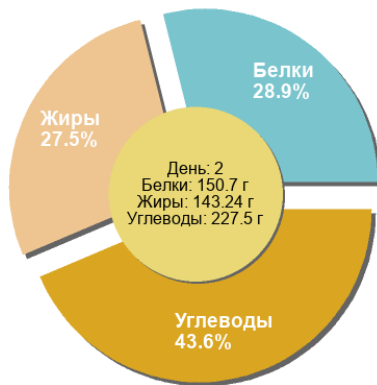
Всего калорий: 131.25 ккал, БЖУ: 25.2 г. / 2.1 г. / 4.2 г.



[Арахис](#) - 50 г.

Всего калорий: 311 ккал, БЖУ: 13.15 г. / 22.6 г. / 4.95 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2879.82 ккал

Белков: 150.7 г. (28.9%)

Жиров: 143.24 г. (27.5%)

Углеводов: 227.5 г. (43.6%)

Продуктов: 10

Рецептов: 3

Салат с курицей, фасолью и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **68.04 ккал.**
Белки: **6.77 г.**
Жиры: **0.46 г.**
Углеводы: **8.67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kuricej-fasolyu-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- куриное филе (приготовленное) — 1 шт
- пекинская капуста — 100 г
- помидоры красные — 200 г
- кукуруза консервированная — 300 г
- фасоль красная в собственном соку — 300 г
- чеснок дольки — 2 шт
- йогурт — 50 г

Приготовление:

Филе порежьте на кусочки.
Китайский салат тонко нарежьте.
Помидоры нарежьте кубиками.
Добавьте фасоль и кукурузу, предварительно слив сок из банок.
Добавьте мелко нарезанный чеснок, йогурт. Посолите по вкусу.
Хорошо перемешайте и подавайте.

Фрикадельки в томате



На 100 грамм:
Калорийность: **105 ккал.**
Белки: **9.4 г.**
Жиры: **6.1 г.**
Углеводы: **3.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frikadelki-v-tomate/>

Ингредиенты:

- 500 г постного говяжьего фарша
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки
- 1/2 чайной ложки семян тмина (по желанию)
- соль и перец по вкусу
- 1 яйцо

- для сочности можно добавить тертый кабачок
- зелень рубленой петрушки для украшения

для томатного соуса:

- 2 головки репчатого лука, мелко нарезанного
- 400г свежих помидор (можно заменить консервированными в собственном соку)
- 1 столовую ложку томатной пасты
- щепотка тертого мускатного ореха

Приготовление:

Соедините говядину, чеснок, петрушку, тмин (если используете), соль и перец по вкусу, перемешайте. Добавьте яйцо, снова перемешайте, разделите фарш на части (20 частей); Сформируйте фрикадельки. (Чтобы легче сделать фрикадельки, можно руки периодически опускать в холодную воду, тогда фарш не будет липнуть к рукам и шарики получатся аккуратными);

Помидоры и лук мелко порезать или измельчить в блендере с мускатным орехом, солью и перцем. Выложить томаты в кастрюлю, добавить томатную пасту, довести до кипения, затем уменьшить огонь;

Аккуратно выложить фрикадельки к соусу, накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 40-45 минут, периодически помешивая;

Готовые фрикадельки подавать в томатном соусе украсив зеленью петрушки.

Макароны «чизбургер»



На 100 грамм:
Калорийность: **180.9 ккал.**
Белки: **9.22 г.**
Жиры: **9.51 г.**
Углеводы: **14.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/makarony-chizburger/>

Ингредиенты:

- фарш 500 г
- помидоры 300 г
- бульон 2 стакана
- макароны 300 г
- сливочное масло 2 ст. л
- мука 2 ст. л
- молоко 3/4 стакана
- твердый сыр 200 г
- соль 1/2 ч.л
- молотый перец 1/2 ч.л
- приправа "тако" 1 упаковка

Приготовление:

Поджарить фарш на сковороде.

Добавить приправу тако, затем томаты.

Добавляем 2 стакана бульона.

Когда начнет закипать, добавьте в массу макароны.

Накрыть крышкой и варить до их готовности.

Пока макароны варятся, начинаем готовить соус. Растапливаем 2 столовых ложки сливочного масла и добавляем 2 столовые ложки муки. Хорошо перемешиваем и поджариваем до золотистого цвета.

Добавляем молоко и опять хорошо взбиваем. Доводим соус до кипения.

Добавляем стакан тертого сыра и перемешиваем до однородности. Добавляем соль и перец.

Вливаем в макароны соус и аккуратно перемешиваем.

Картофельная запеканка с курицей и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **139.24 ккал.**
Белки: **10.9 г.**
Жиры: **7.29 г.**
Углеводы: **7.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartofelnaya-zapekanka-s-kuricej-i-syrom/>

Ингредиенты:

- картошка - 600г
- лук - 150г
- куриное филе - 500г
- твердый сыр - 250-300г
- чеснок - 3-4 зубчика
- сметана - 250-350 мл
- майонез - 2ст. ложки
- соль, перец, специи

Приготовление:

Тонко порезать куриное филе.

Порезать ломтиками чеснок.

Смешать майонез, курицу, чеснок, соль, перец и специи по вкусу.

Все хорошо перемешать и дать постоять 20 минут.

Лук порезать тонкими колечками.

Сыр натереть на крупной терке.

Смешать сметану(можно сметану заменить сливками), соль, перец, и специи по вкусу.

Хорошо перемешать сметану и специи.

Картофель порезать тонкими кружочками.

На смазанную маслом форму выложить слой лука.

На лук выложить слой картофеля.

Картошку смазать соусом из сметаны и специй.

Сверху плотненько друг к дружке выложить куриное филе.