

Оглавление

Меню на 4 дня от 865.74 до 1649.36 ккал	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	8
Меню на 4-й день	10
Диетический холодец	13
Перловая каша с шампиньонами	14
Овощной салат	15

Меню на 4 дня от 865.74 до 1649.36 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на 4 дня от 865.74 до 1649.36 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1335/>

Калорийность: 1139.95 ккал, белков: 86.31 г, жиров: 44.52 г, углеводов: 97.63 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Апельсин](#) - 180 г.

Всего калорий: 64.8 ккал, БЖУ: 1.62 г. / 0.36 г. / 14.58 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ланч



[Вода минеральная](#) - 270 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Фасоль белая вареная](#) - 300 г.

Всего калорий: 376.92 ккал, БЖУ: 24.81 г. / 1.71 г. / 64.5 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Бекон варено-копченый](#) - 100 г.

Всего калорий: 407.24 ккал, БЖУ: 12.05 г. / 39.76 г. / 1.42 г.



[Масло растительное рафинированное](#) - 15 г.

Всего калорий: 134.85 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.85 г. / 0 г.

Яйцо куриное (вареное всмятку) - 60 г.

Всего калорий: 95.4 ккал, БЖУ: 7.68 г. / 6.96 г. / 0.48 г.



[Капуста квашеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.1 г. / 4.4 г.

Полдник



[Вода минеральная](#) - 270 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Ужин



[Масло растительное рафинированное](#) - 10 г.

Всего калорий: 89.9 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.9 г. / 0 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.

[Сироп топинамбура Тоба](#) - 5 г.

Всего калорий: 13.35 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 3.48 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 0 г. / 0 г.

[Дайкон](#) - 150 г.

Всего калорий: 31.5 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0 г. / 6.15 г.



[Редис](#) - 150 г.

Всего калорий: 28.5 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.15 г. / 5.1 г.



[Огурец](#) - 140 г.

Всего калорий: 21 ккал, БЖУ: 1.12 г. / 0.14 г. / 3.92 г.



[Яблоко Гренни Смит](#) - 140 г.

Всего калорий: 67.2 ккал, БЖУ: 0.56 г. / 0.56 г. / 13.58 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 260 ккал, БЖУ: 50 г. / 2 г. / 0 г.



[Руккола](#) - 30 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.78 г. / 0.21 г. / 0.63 г.

Поздний ужин



[Вода](#) - 270 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Уксус яблочный 5%](#) - 10 г.

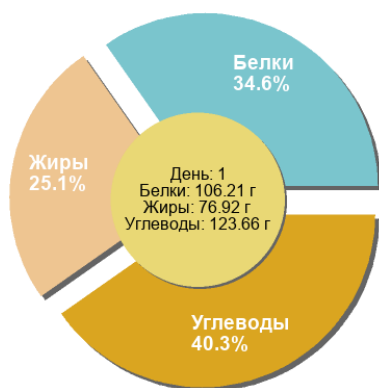
Всего калорий: 1.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0.07 г.



[Лимон](#) - 15 г.

Всего калорий: 2.4 ккал, БЖУ: 0.14 г. / 0.02 г. / 0.45 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1649.36 ккал

Белков: 106.21 г. (34.6%)

Жиров: 76.92 г. (25.1%)

Углеводов: 123.66 г. (40.3%)

Продуктов: 22

Другое: 1

Меню на 2-й день

Завтрак



[Апельсин](#) - 180 г.

Всего калорий: 64.8 ккал, БЖУ: 1.62 г. / 0.36 г. / 14.58 г.



[Кофе растворимый сухой](#) - 10 г.

Всего калорий: 9.4 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.35 г. / 0 г.

Ланч



[Вода минеральная](#) - 270 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Творог 5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 242 ккал, БЖУ: 34.4 г. / 10 г. / 3.6 г.



[Салат из морских водорослей Чука](#) - 20 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 1.2 г. / 2.8 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 270 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.27 г. / 0 г. / 0 г.

[Сироп топинамбура Тоба](#) - 5 г.

Всего калорий: 13.35 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 3.48 г.



[Голубика](#) - 60 г.

Всего калорий: 21 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0 г. / 4.92 г.



[Сыр с плесенью](#) - 35 г.

Всего калорий: 119 ккал, БЖУ: 7 г. / 10.15 г. / 0 г.

Полдник



[Вода минеральная](#) - 270 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Ужин



[Яблоко Гренни Смит](#) - 140 г.

Всего калорий: 67.2 ккал, БЖУ: 0.56 г. / 0.56 г. / 13.58 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 270 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.27 г. / 0 г. / 0 г.

[Сироп топинамбура Тоба](#) - 5 г.

Всего калорий: 13.35 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 3.48 г.



[Какао-порошок](#) - 5 г.

Всего калорий: 18.7 ккал, БЖУ: 1.21 г. / 0.88 г. / 1.6 г.



[Сыр Маскарпоне](#) - 10 г.

Всего калорий: 41.2 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 4.15 г. / 0.48 г.

[Масло сливочное Валио 82%](#) - 10 г.

Всего калорий: 74 ккал, БЖУ: 0.07 г. / 8.2 г. / 0.07 г.



[Перловая каша с шампиньонами](#) - 300 г.

Всего калорий: 146.16 ккал, БЖУ: 3.84 г. / 4.8 г. / 22.53 г.



[Креветки отварные](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 18.9 г. / 2.2 г. / 0 г.



[Овощной салат](#) - 400 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 5.24 г. / 10.2 г. / 20.6 г.

Поздний ужин



[Лимон](#) - 20 г.

Всего калорий: 3.2 ккал, БЖУ: 0.18 г. / 0.02 г. / 0.6 г.



[Уксус яблочный 5%](#) - 7 г.

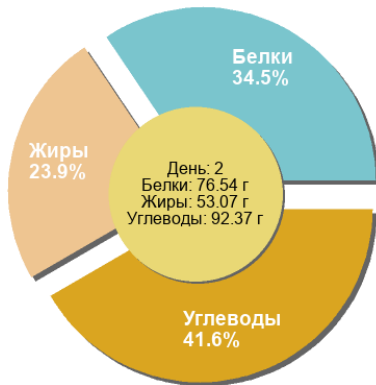
Всего калорий: 1.26 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0.05 г.



[Вода](#) - 270 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1148.62 ккал

Белков: 76.54 г. (34.5%)

Жиров: 53.07 г. (23.9%)

Углеводов: 92.37 г. (41.6%)

Продуктов: 20

Рецептов: 2

Меню на 3-й день

Завтрак

[Кофе Maxwell House растворимый сухой](#) - 10 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 1.46 г. / 0 г. / 1.03 г.



[Апельсин](#) - 180 г.

Всего калорий: 64.8 ккал, БЖУ: 1.62 г. / 0.36 г. / 14.58 г.

Ланч



[Вода минеральная](#) - 280 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Шампиньоны жареные](#) - 20 г.

Всего калорий: 10.06 ккал, БЖУ: 0.79 г. / 0.62 г. / 0.41 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.4 г.

[Сироп топинамбура Тоба](#) - 5 г.

Всего калорий: 13.35 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 3.48 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0 г.



[Перловая каша рассыпчатая](#) - 300 г.

Всего калорий: 318 ккал, БЖУ: 9.3 г. / 1.2 г. / 69 г.

[Морковь пассерованная](#) - 20 г.

Всего калорий: 25.4 ккал, БЖУ: 0.18 г. / 2.04 г. / 1.7 г.

Полдник



[Вода минеральная](#) - 300 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Ужин



[Диетический холодец](#) - 300 г.

Всего калорий: 382.95 ккал, БЖУ: 75.39 г. / 8.19 г. / 1.62 г.



[Огурец](#) - 200 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.2 г. / 5.6 г.

Поздний ужин



Лимон - 20 г.

Всего калорий: 3.2 ккал, БЖУ: 0.18 г. / 0.02 г. / 0.6 г.



Уксус яблочный 5% - 10 г.

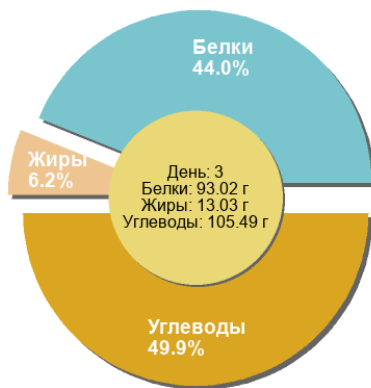
Всего калорий: 1.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0.07 г.



Вода - 300 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 899.56 ккал

Белков: 93.02 г. (44%)

Жиров: 13.03 г. (6.2%)

Углеводов: 105.49 г. (49.9%)

Продуктов: 14

Рецептов: 1

Меню на 4-й день

Завтрак



Апельсин - 180 г.

Всего калорий: 64.8 ккал, БЖУ: 1.62 г. / 0.36 г. / 14.58 г.



Кофе черный - 250 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.

Ланч



Вода минеральная - 280 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Диетический холодец](#) - 100 г.

Всего калорий: 127.65 ккал, БЖУ: 25.13 г. / 2.73 г. / 0.54 г.



[Капуста квашеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.1 г. / 4.4 г.

[Сироп топинамбура Тоба](#) - 5 г.

Всего калорий: 13.35 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 3.48 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0 г.

[Морковь пассерованная](#) - 20 г.

Всего калорий: 25.4 ккал, БЖУ: 0.18 г. / 2.04 г. / 1.7 г.



[Авокадо](#) - 80 г.

Всего калорий: 169.6 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 16 г. / 4.8 г.



[Перловая каша с шампиньонами](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.44 ккал, БЖУ: 2.56 г. / 3.2 г. / 15.02 г.

Полдник



[Вода минеральная](#) - 300 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Ужин



[Яблоко Гренни Смит](#) - 150 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.55 г.



[Голубика](#) - 60 г.

Всего калорий: 21 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0 г. / 4.92 г.



[Творог 5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 242 ккал, БЖУ: 34.4 г. / 10 г. / 3.6 г.

Поздний ужин



[Уксус яблочный 5%](#) - 10 г.

Всего калорий: 1.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0.07 г.



[Лимон](#) - 20 г.

Всего калорий: 3.2 ккал, БЖУ: 0.18 г. / 0.02 г. / 0.6 г.



[Вода](#) - 300 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 862.24 ккал

Белков: 69.47 г. (40%)

Жиров: 35.05 г. (20.2%)

Углеводов: 69.01 г. (39.8%)

Продуктов: 15

Рецептов: 2

Диетический холодец



На 100 грамм:
Калорийность: **127.65 ккал.**
Белки: **25.13 г.**
Жиры: **2.73 г.**
Углеводы: **0.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-holodec/>

Ингредиенты:

- воды 1 л
- куриная грудка 1 шт
- соль, перец
- лавровый лист
- 25 г желатина
- 1 яйцо
- зелень

Приготовление:

В 1 л воды отварить куриное мясо (я брала грудку, другое просто не люблю). Варила с добавлением лаврового листа, соли и черного перца). Затем мясо вытащить и остудить, а в бульоне растворить (не кипятить!) 25 г желатина. Остывшее мясо порезать (я люблю рвать вручную) на дно тарелки (я еще выложила вареное яйцо, можно добавить морковку, зелень, будет вообще ярко) и залить бульоном. Остудить и на ночь в холодильник. Необязательно использовать именно грудку, подойдет любая часть курицы, телятина, можно так же приготовить говяжий язык

Перловая каша с шампиньонами



На 100 грамм:
Калорийность: **48.72 ккал.**
Белки: **1.28 г.**
Жиры: **1.6 г.**
Углеводы: **7.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/perlovaya-kasha-s-shampinonami/>

Ингредиенты:

- 2 стакана перловки
- 4 стакана воды
- шампиньоны
- лук репчатый – 1 луковица
- масло оливковое – 2 ст.л
- соус соевый
- соль

Приготовление:

Крупу высыпать в мелкое сито и тщательно промыть в нескольких водах. В большой кастрюле вскипятить немного воды, поместить сверху сито с перловкой, накрыть крышкой и оставить на среднем огне на 20 мин.

Вскипятить 4 стакана воды, добавить щепотку соли, 1 ст. л. оливкового масла и распаренную перловку. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, 20 мин. Отбросить перловку на дуршлаг.

Шампиньоны вымыть и нарезать на четвертинки. Отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды, 6 мин. шумовкой переложить шампиньоны из кастрюли на разделочную доску. Грибной отвар процедить.

Лук очистить, измельчить и обжарить в разогретом оливковом масле, 4 мин. Добавить шампиньоны и жарить еще 3 мин.

Выложить перловку, перемешать и сразу же снять с огня.

Грибной отвар довести до кипения, добавить соевый соус и перловку с грибами и луком. Накрыть крышкой и томить на небольшом огне, 1 час. Это можно делать в духовке.