# Оглавление

**Меню на 1800 ккл на 114 кг** ..... 2
**Рыба, запечённая в фольге** ..... 5
**Брокколи с сыром в духовке** ..... 6
**Салат с морковью и яблоком** ..... 7
**Салат из сельдерея** ..... 8
**Суп сырный с креветками** ..... 9

# Меню на 1800 ккл на 114 кг

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/1457/

Калорийность: 1789.14 ккал, белков: 98.64 г, жиров: 94.66 г, углеводов: 138.26 г
Снижение веса.

## Завтрак

Коктейль Herbalife Протеиновый Формула 1 - 40 г.
Всего калорий: 142.4 ккал, БЖУ: 13.84 г. / 3.52 г. / 13.84 г.

Варенец 2.5% - 200 г.
Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 8 г.

Смесь Herbalife Протеиновая Формула 3 - 10 г.
Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 8.3 г. / 0.43 г. / 0.37 г.

## Ланч

Хлеб Ржаной - 20 г.
Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.6 г. / 8 г.

Салат из сельдерея - 300 г.
Всего калорий: 528.42 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 44.49 г. / 26.1 г.

## Обед

Суп сырный с креветками - 200 г.
Всего калорий: 105.62 ккал, БЖУ: 7.86 г. / 4.16 г. / 9.2 г.

Салат с морковью и яблоком - 150 г.
Всего калорий: 72.15 ккал, БЖУ: 1.19 г. / 0.36 г. / 16.04 г.

Булгур приготовленный - 100 г.
Всего калорий: 83 ккал, БЖУ: 3.1 г. / 0.2 г. / 14.1 г.

## Полдник

Орехи - 20 г.
Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 3 г. / 8 г. / 4 г.

Кефир 3.2% - 250 г.
Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 7 г. / 8 г. / 10.25 г.

## Ужин

**Брокколи с сыром в духовке** - 150 г.
Всего калорий: 148.5 ккал, БЖУ: 12 г. / 12 г. / 4.5 г.

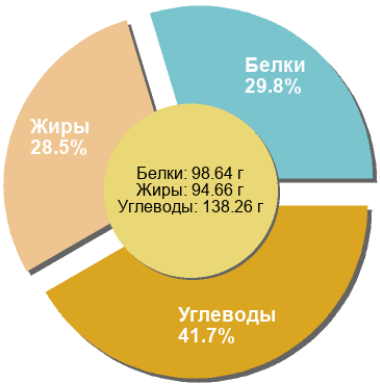
**Рыба, запечённая в фольге** - 150 г.
Всего калорий: 151.49 ккал, БЖУ: 11.45 г. / 5.18 г. / 14.49 г.

## Поздний ужин

**Коктейль Herbalife Протеиновый Формула 1** - 26 г.
Всего калорий: 92.56 ккал, БЖУ: 9 г. / 2.29 г. / 9 г.

**Смесь Herbalife Протеиновая Формула 3** - 10 г.
Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 8.3 г. / 0.43 г. / 0.37 г.

## Суммарная информация по дню




Калорийность: 1789.14 ккал

Белков: 98.64 г. (29.8%)

Жиров: 94.66 г. (28.5%)

Углеводов: 138.26 г. (41.7%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5

# Рыба, запечённая в фольге

На 100 грамм:
Калорийность: **100.99 ккал.**
Белки: **7.63 г.**
Жиры: **3.45 г.**
Углеводы: **9.66 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-zapechennaya-v-folge/

**Ингредиенты:**
- рыба (любая красная) 2 стейка
- лук 1/2 шт
- лимон пару кусочков
- лавровый лист пару штук
- черный перец, соль
- помидор 1 шт

**Приготовление:**
Рыбу нарезать стейками.
Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк).
Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочек томата, лавровый лист.
Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200 С.

# Брокколи с сыром в духовке

На 100 грамм:
Калорийность: **99 ккал.**
Белки: **8 г.**
Жиры: **8 г.**
Углеводы: **3 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/brokkoli-s-syrom-v-duhovke/

Вариант вкусного, легкого и простого ужина. Приготовление займет 15 минут от силы.

**Ингредиенты:**
- брокколи - 400 г
- моцарелла (или любой маложирный сыр) - 200 г
- специи по вкусу

**Приготовление:**
Разрезаем брокколи на соцветия, отвариваем минут 7-10.
Выкладываем в форму для запекания.
Сверху кусочками нарезаем маложирный сыр. На мой взгляд, моцарелла то, что нужно.
Можно на терке натереть. И в духовку, пока сыр не расплавится.
Можно добавить лимонный перец, орегано и т.д.

# Салат с морковью и яблоком

На 100 грамм:
Калорийность: **48.1 ккал.**
Белки: **0.79 г.**
Жиры: **0.24 г.**
Углеводы: **10.69 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-morkovyu-i-yablokom/

**Ингредиенты:**
- морковь — 1-2 штуки
- яблоко — 1-2 штуки
- мёд — 2 чайных ложки
- белый винный уксус — 1 ст. ложка

**Приготовление:**
Смешайте мёд с белым винным уксусом.
На крупной тёрке натрите чищенные яблоко и морковь.
Заправьте яблоко и морковь соусом из мёда и винного уксуса.
Хорошенько перемешайте. Салат готов.

# Салат из сельдерея

На 100 грамм:
Калорийность: **176.14 ккал.**
Белки: **1.8 г.**
Жиры: **14.83 г.**
Углеводы: **8.7 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-seldereya/

**Ингредиенты:**
- 1 большой корень сельдерея
- 1 крупное кислое яблоко

*для заправки:*
- 1 ч. ложка готовой горчицы
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка грецкого ореха
- соль
- перец черный молотый

**Приготовление:**
Яблоко и корень сельдерея очистить от кожуры, у яблока вырезать сердцевину.
Нарезать яблоко и сельдерей тонкой соломкой и перемешать.
Для заправки смешать оливковое масло с соевым соусом, лимонным соком и горчицей, посолить, поперчить.
Полить салат заправкой, хорошо перемешать и подавать к столу.
Можно по желанию добавить грецких орехов.