

Оглавление

недел 2. 4 дня	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	7
Меню на 4-й день	10
Быстрая кашка на завтрак	13
Омлет с шампиньонами и сыром	14
Тушёная капуста с курицей: легкий и полезный ужин	15
Салат для похудения из овощей	16
Овощной салат	17
Картофельный суп-пюре с сыром	18

недел 2. 4 дня



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2220/>

Калорийность: 1849.66 ккал, белков: 154.44 г, жиров: 66.36 г, углеводов: 142.77 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Омлет с шампиньонами и сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 277.5 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 17.8 г. / 4.75 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Салат для похудения из овощей](#) - 100 г.

Всего калорий: 23.4 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 0.09 г. / 4.92 г.

Ланч



[Яблоко Голден](#) - 150 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.3 г. / 16.05 г.



[Кефир 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.

Обед



[Картофельный суп-пюре с сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 50.98 ккал, БЖУ: 1.36 г. / 2.78 г. / 5.16 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 15 г. / 0.6 г. / 0 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Багет](#) - 50 г.

Всего калорий: 131 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 1.45 г. / 25.7 г.

Полдник



[Кефир 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 120 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 7.2 г. / 5.04 г.

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Салат для похудения из овощей](#) - 150 г.

Всего калорий: 35.1 ккал, БЖУ: 1.58 г. / 0.14 г. / 7.38 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 37.5 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Картофель варёный](#) - 150 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.6 г. / 25.05 г.

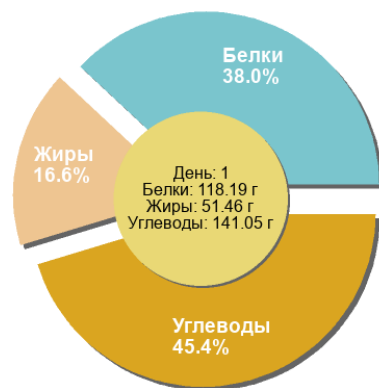
Поздний ужин



[Кефир 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1558.48 ккал

Белков: 118.19 г. (38%)

Жиров: 51.46 г. (16.6%)

Углеводов: 141.05 г. (45.4%)

Продуктов: 12

Рецептов: 4

Меню на 2-й день

Завтрак



[Сыр Пармезан](#) - 20 г.

Всего калорий: 78.4 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 5.6 г. / 0 г.



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 20 г.

Всего калорий: 23 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 2 г. / 0.58 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 37.5 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Картофель варёный](#) - 150 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.6 г. / 25.05 г.

Ланч



[Кефир 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Яблоко Голден](#) - 150 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.3 г. / 16.05 г.

Обед



[Сыр Пармезан](#) - 20 г.

Всего калорий: 78.4 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 5.6 г. / 0 г.



[Тушёная капуста с курицей: легкий и полезный ужин](#) - 350 г.

Всего калорий: 172.31 ккал, БЖУ: 21.91 г. / 1.86 г. / 17.99 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Овощной салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.75 ккал, БЖУ: 1.31 г. / 2.55 г. / 5.15 г.

Полдник



[Активиа Кефирная 3%](#) - 100 г.

Всего калорий: 53 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 3 г. / 3.6 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Сыр Пармезан](#) - 20 г.

Всего калорий: 78.4 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 5.6 г. / 0 г.

Ужин



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Кефир 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.



[Тушёная капуста с курицей: легкий и полезный ужин](#) - 250 г.

Всего калорий: 123.08 ккал, БЖУ: 15.65 г. / 1.33 г. / 12.85 г.



[Салат для похудения из овощей](#) - 150 г.

Всего калорий: 35.1 ккал, БЖУ: 1.58 г. / 0.14 г. / 7.38 г.

Поздний ужин

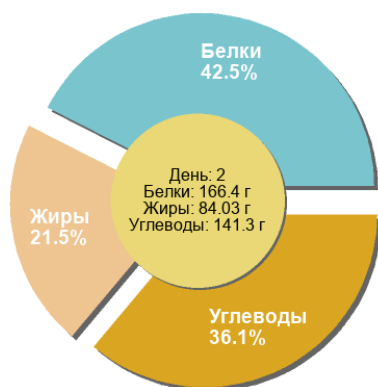


[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.
Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Кефир 2.5%](#) - 250 г.
Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2030.44 ккал

Белков: 166.4 г. (42.5%)

Жиров: 84.03 г. (21.5%)

Углеводов: 141.3 г. (36.1%)

Продуктов: 20

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.
Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.
Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.
Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Быстрая кашка на завтрак](#) - 200 г.
Всего калорий: 122.32 ккал, БЖУ: 3.92 г. / 0.88 г. / 23.78 г.



[Багет](#) - 30 г.
Всего калорий: 78.6 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.87 г. / 15.42 г.

Ланч



[Яблоко Голден](#) - 100 г.

Всего калорий: 53 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.2 г. / 10.7 г.



[Активиа Питьевая Яблоко и злаки](#) - 250 г.

Всего калорий: 207.5 ккал, БЖУ: 7 г. / 5.5 г. / 32.5 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.

Обед



[Горох варёный](#) - 200 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 12 г. / 0 г. / 18 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



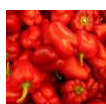
[Перец сладкий жёлтый](#) - 20 г.

Всего калорий: 5.4 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 1.06 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 37.5 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Перец сладкий красный](#) - 20 г.

Всего калорий: 5.4 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 1.06 г.

Полдник



[Кефир 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 40 г.

Всего калорий: 46 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 4 г. / 1.16 г.

Ужин



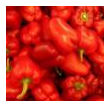
[Горох варёный](#) - 150 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 9 г. / 0 г. / 13.5 г.



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 20 г.

Всего калорий: 23 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 2 г. / 0.58 г.



[Перец сладкий красный](#) - 20 г.

Всего калорий: 5.4 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 1.06 г.



[Перец сладкий жёлтый](#) - 20 г.

Всего калорий: 5.4 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 1.06 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 37.5 г. / 1.5 г. / 0 г.

Поздний ужин



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

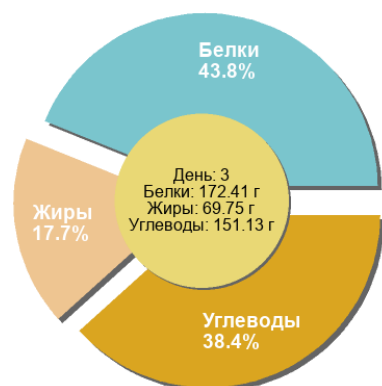
Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Кефир 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2000.02 ккал

Белков: 172.41 г. (43.8%)

Жиров: 69.75 г. (17.7%)

Углеводов: 151.13 г. (38.4%)

Продуктов: 22

Рецептов: 1

Меню на 4-й день

Завтрак



[Томат \(помидор\)](#) - 20 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.22 г. / 0.04 г. / 0.74 г.



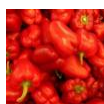
[Индейка \(филе отварное\)](#) - 130 г.

Всего калорий: 169 ккал, БЖУ: 32.5 г. / 1.3 г. / 0 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Перец сладкий красный](#) - 20 г.

Всего калорий: 5.4 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 1.06 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Багет](#) - 30 г.

Всего калорий: 78.6 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.87 г. / 15.42 г.

Ланч



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

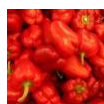
Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.

Обед



[Лук репчатый](#) - 10 г.

Всего калорий: 4.7 ккал, БЖУ: 0.14 г. / 0 г. / 1.04 г.



[Перец сладкий красный](#) - 50 г.

Всего калорий: 13.5 ккал, БЖУ: 0.65 г. / 0 г. / 2.65 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Картофель варёный](#) - 150 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.6 г. / 25.05 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 37.5 г. / 1.5 г. / 0 г.

Полдник



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.

Ужин



Огурец - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



Молоко 2.5% - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.



Яйцо куриное (вареное вкрутую) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



Индейка (филе отварное) - 100 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 25 г. / 1 г. / 0 г.



Картофельное пюре - 150 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 6.3 г. / 22.05 г.

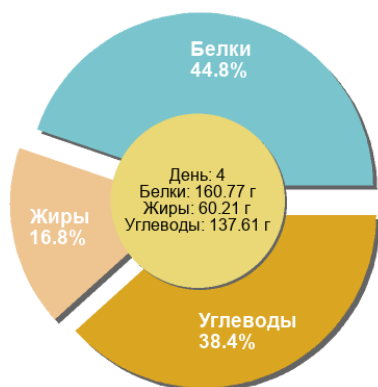
Поздний ужин



Молоко 2.5% - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1809.7 ккал

Белков: 160.77 г. (44.8%)

Жиров: 60.21 г. (16.8%)

Углеводов: 137.61 г. (38.4%)

Продуктов: 20

Быстрая кашка на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **61.16 ккал.**
Белки: **1.96 г.**
Жиры: **0.44 г.**
Углеводы: **11.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystraya-kashka-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- 1 стакан нежирного молока
- 2 столовые ложки обычных овсяных хлопьев
- 1/2 банана
- 1 чайная ложка сахарозаменителя, фруктозы или меда
- 30-50 грамм клубники, малины или черники по вкусу

Приготовление:

С вечера заливаем хлопья молоком и ставим в холодильник.

Утром полученную массу добавляем фруктозу или мед и отправляем в микроволновку на пару минут, нарезаем банан и ягоды.

Перемешиваем разогретую кашу и посыпаем ягодами, даем настояться пару минут под крышкой.

Каша готова!

Омлет с шампиньонами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **111 ккал.**
Белки: **9.52 г.**
Жиры: **7.12 г.**
Углеводы: **1.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-shampinonami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- шампиньоны – горсть
- соль, перец
- яйца – 2 шт
- молоко – 80 мл
- сыр – 25 г

Приготовление:

Шампиньоны помыть, нарезать пластинками.

Разогреть сковороду и обжарить грибы до мягкости. Посолить и поперчить.

Яйца взбить вилкой вместе с молоком, сыром, солью и перцем.

Вылить на сковороду с грибами. Обжарить с одной стороны, затем аккуратно перевернуть на другую.

Готовый омлет переложить на тарелку, посыпать сыром и сложить пополам.

Тушёная капуста с курицей: легкий и полезный ужин



На 100 грамм:
Калорийность: **49.23 ккал.**
Белки: **6.26 г.**
Жиры: **0.53 г.**
Углеводы: **5.14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-kapusta-s-kuricej-legkij-i-poleznyj-uzhin/>

Ингредиенты:

- 600 г капусты
- 200 г куриной грудки
- 1 морковь
- 1 луковица
- соль и перец по вкусу
- 2 ст. л. томатной пасты

Приготовление:

Капусту шинкуем, кладем в кастрюлю или глубокую сковороду, солим и мнем руками, пока она не станет мягкой и не начнет пускать сок.

Доливаем в кастрюльку немного воды, ставим на огонь и тушим 5-7 минут.

Мелко режем лук, морковь натираем на крупной терке. Добавляем к капусте.

Куриную грудку режем на части.

Добавляем в кастрюлю к остальным ингредиентам, перемешиваем, накрываем крышкой и тушим 15 минут. В конце добавляем перец и томатную пасту.

Салат для похудения из овощей



На 100 грамм:
Калорийность: **23.4 ккал.**
Белки: **1.05 г.**
Жиры: **0.09 г.**
Углеводы: **4.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-dlya-pohudeniya-iz-ovoshej/>

Этот овощной салат интересен своей заправкой – он поливается бульоном, таким образом, блюдо получается хорошо сбалансированным по составу, но малокалорийным. Он насыщает гораздо лучше, чем другие виды, есть его можно в горячем и холодном виде.

Ингредиенты:

- сладкий перец разного цвета 2 шт
- помидоры 3 шт
- огурцы 1 шт
- лук порей 2 шт
- перья зеленого лука
- петрушка
- овощной бульон, соль

Приготовление:

Перец нарезаем длинными полосками, небольшие помидорчики просто разрезаем пополам. Нарезаем мелко лук и складываем все в жаростойкую посуду. Посыпаем овощи луком и заливаем бульоном. В духовке при температуре 180 градусах на 30 минут оставляем в духовке. Готовое блюдо посыпаем петрушкой.

Овощной салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.75 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat/>

Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.
Заправляем оливковым маслом.