

Оглавление

МОЕ МЕНЮ (без глютена)	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Салат «Витаминный»	7
Куриное филе запеченное с помидорами	8
Говядина, тушеная с подливкой	9
Салат с белой фасолью	10
Рыба, запеченная с сыром	11
Филе палтуса с овощами	12
Салат из помидоров и авокадо	13

МОЕ МЕНЮ (без глютена)



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2462/>

Калорийность: 1206.37 ккал, белков: 79.03 г, жиров: 58.42 г, углеводов: 89.79 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Яичница глазунья](#) - 100 г.

Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 11.9 г. / 17.3 г. / 0.7 г.



[Сыр Гауда](#) - 30 г.

Всего калорий: 106.8 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 8.1 г. / 0.6 г.



[Бекон варено-копченый](#) - 20 г.

Всего калорий: 81.45 ккал, БЖУ: 2.41 г. / 7.95 г. / 0.28 г.

Обед



[Говядина, тушеная с подливкой](#) - 150 г.

Всего калорий: 226.91 ккал, БЖУ: 21.69 г. / 13.85 г. / 4.01 г.



[Салат «Витаминный»](#) - 200 г.

Всего калорий: 63.34 ккал, БЖУ: 2.06 г. / 1.9 г. / 10.82 г.



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 100 г.

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

Ужин



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 20 г.

Всего калорий: 31.6 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 3 г. / 0.6 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

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



[Огурец](#) - 50 г.

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



[Салат](#) - 50 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.15 г. / 0.65 г.



[Авокадо](#) - 50 г.

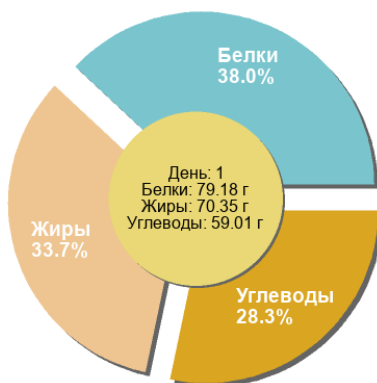
Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 1 г. / 10 г. / 3 г.



[Рыба, запеченная с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 151.5 ккал, БЖУ: 25.65 г. / 5.25 г. / 0.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1185.1 ккал

Белков: 79.18 г. (38%)

Жиров: 70.35 г. (33.7%)

Углеводов: 59.01 г. (28.3%)

Продуктов: 10

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Хлебцы Dr.Korner Семь злаков](#) - 10 г.
Всего калорий: 32.7 ккал, БЖУ: 1.21 г. / 0.24 г. / 6.44 г.



[Сыр Гауда](#) - 30 г.
Всего калорий: 106.8 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 8.1 г. / 0.6 г.



[Мандарин](#) - 100 г.
Всего калорий: 33 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.2 г. / 7.5 г.



[Овсяная каша на молоке](#) - 150 г.
Всего калорий: 153 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 6.15 г. / 21.3 г.

Обед



[Салат из помидоров и авокадо](#) - 200 г.
Всего калорий: 96.44 ккал, БЖУ: 3.22 г. / 5.56 г. / 9.04 г.



[Рис круглозерный шлифованный](#) - 50 г.
Всего калорий: 175 ккал, БЖУ: 0.05 г. / 0.2 г. / 39.5 г.



[Куриное филе запеченное с помидорами](#) - 150 г.
Всего калорий: 155.31 ккал, БЖУ: 28.64 г. / 3.26 г. / 0.8 г.

Полдник



[Творог 5%](#) - 100 г.
Всего калорий: 121 ккал, БЖУ: 17.2 г. / 5 г. / 1.8 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 30 г.
Всего калорий: 47.4 ккал, БЖУ: 0.78 г. / 4.5 г. / 0.9 г.



[Финики](#) - 30 г.
Всего калорий: 82.2 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.15 г. / 20.76 г.

Поздний ужин



[Салат с белой фасолью](#) - 100 г.

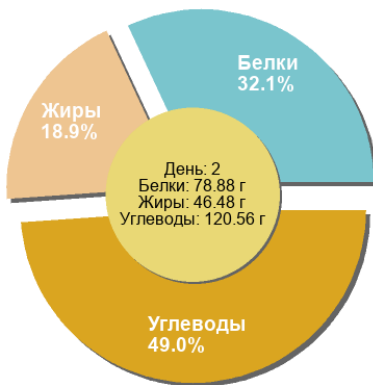
Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 7.1 г. / 5.3 г. / 7.6 г.



[Филе палтуса с овощами](#) - 100 г.

Всего калорий: 118.78 ккал, БЖУ: 6.83 г. / 7.82 г. / 4.32 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1227.63 ккал

Белков: 78.88 г. (32.1%)

Жиров: 46.48 г. (18.9%)

Углеводов: 120.56 г. (49%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Салат «Витаминный»



На 100 грамм:
Калорийность: **31.67 ккал.**
Белки: **1.03 г.**
Жиры: **0.95 г.**
Углеводы: **5.41 г.**

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

Ингредиенты:

- 300 г краснокочанной капусты
- 200 г помидоров
- 200 г огурцов
- 200 г болгарского перца
- 100 г редиса
- лук порей или репчатый
- зелень по вкусу
- соль
- растительное масло

Приготовление:

Капусту нарезать соломкой.
Редис нарезать пластиками.
Лук нарезать полукольцами.
Огурцы нарезать соломкой.
Помидоры нарезать кубиками.
Перец очистить от семян, нарезать соломкой.
Зелень мелко нарезать.
Смешать капусту, редис, лук, огурцы, помидоры, зелень.
Посолить.
Заправить растительным маслом.

Куриное филе запеченное с помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **103.54 ккал.**
Белки: **19.09 г.**
Жиры: **2.17 г.**
Углеводы: **0.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-zapechennoe-s-pomidorami1/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 700 г
- помидоры черри - 6-8 шт
- оливковое масло для смазывания формы
- специи - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе промыть, просушить, натереть солью, черным молотым перцем или любыми другими специями. Оставить на 15-20 минут.
Помидоры черри разрезать вдоль на 3-4 части.
Сделать по всей поверхности филе не очень глубокие разрезы, в которые положить ломтики помидора.
В форму для запекания переложить куриное филе.
Запекать филе при температуре 200-210 градусов около 30 минут.
Готовое филе переложить на блюдо, полить выделившимся при запекании соком и можно подавать.

Говядина, тушеная с подливкой



На 100 грамм:
Калорийность: **151.27 ккал.**
Белки: **14.46 г.**
Жиры: **9.23 г.**
Углеводы: **2.67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/govyadina-tushenaya-s-podlivkoj/>

Ингредиенты:

- говядина 800 грамм
- лук репчатый 1 штуки
- морковь 1 штука
- чеснок 1 зубчик
- томатная паста - 2 столовых ложки
- соль 1 чайная ложка
- перец 2 щепотки

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Чеснок, морковь и лук очистите.

Говядинку порежьте небольшими кусочками.

Переложите мясо в сковороду, обжарьте в растительном масле до коричневой корочки. А тем временем порежьте полукольцами лук, на мелкой терке натрите морковь, измельчите чеснок любым удобным для вас способом.

Отправьте к обжаренному мясу лук, чеснок и морковь, обжаривайте несколько минут на медленном огне.

Добавьте томатную пасту и стакан воды, готовьте на медленном огне, пока подливка не загустеет и не станет кашеобразной. Не забудьте посолить и поперчить.

Салат с белой фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **106 ккал.**
Белки: **7.1 г.**
Жиры: **5.3 г.**
Углеводы: **7.6 г.**

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

Ингредиенты:

- 500г капусты
- 500г отварного филе курицы
- 250г отварной фасоли
- 250г консервированной кукурузы
- 5 яиц (для салата потребуются только белки)
- 1 небольшая луковица
- соли, свежемолотого черного перца по вкусу
- сметана 10% для заправки

Приготовление:

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на ночь.

На следующий день:

Воду слить, залить свежей водой, варить на среднем огне до готовности фасоли, отвар слить. Охладить.

Яйца варить вкрутую, почистить, отделить белки от желтков.

Белки нарезать кубиками.

Куриное филе отварить до готовности, охладить, нарезать кубиками. Лук мелко нарезать.

Капусту нарезать тонкой соломкой, добавить мясо, фасоль, кукурузу, белки, лук, приправить солью перцем, перемешать.

Перед подачей заправить салат сметаной.

Рыба, запеченная с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **101 ккал.**
Белки: **17.1 г.**
Жиры: **3.5 г.**
Углеводы: **0.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-zapechennaya-s-syrom/>

Ингредиенты:

- 500 г рыбного филе (тилапия, судак и др.)
- 50 г маложирного твердого сыра
- 2 ст.л. нежирной сметаны
- 1/4 часть лимона
- соль
- перец

Приготовление:

С части лимона стереть на мелкой терке цедру (получится примерно чайная ложка цедры).
Сыр натереть на крупной терке.
Размороженную рыбу посолить, поперчить с двух сторон, выложить в форму.
Посыпать лимонной цедрой и немного сбрызнуть лимонным соком.
Смазать сметаной.
Посыпать натертым сыром.
Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Готовить 20-25 минут.
Рыба, запеченная с сыром - простое, полезное и вкусное блюдо.

Филе палтуса с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **118.78 ккал.**
Белки: **6.83 г.**
Жиры: **7.82 г.**
Углеводы: **4.32 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-paltusa-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- палтус филе 180-200 г
- оливковое масло
- соль, перец
- 1/3 кабачка цуккини
- маленькая морковь
- стручки зеленого горошка
- помидоры черри 5-6 шт
- белое вино 50 мл
- сливочное масло 1-2 ст.л

Приготовление:

Филе рыбы и помидорки положите на пергамент, сбрызните оливковым маслом, запеките в духовке при 200 градусах 7-8 минут. Перед подачей посолите и поперчите.

Цуккини и морковь нарежьте тонкими слайсами ножом для чистки овощей. Стручки разрежьте пополам.

На растительном масле быстро обжарьте морковь, стручки гороха (они должны остаться хрустящими). Затем добавьте цуккини, чуть прогрейте и влейте вино. На сильном огне дайте выпариться наполовину. Посолите. Снимите с огня и круговыми движениями по частям вмешайте сливочное масло (венчиком или лопаткой, мешать в одном направлении). Немедленно подавайте овощи с рыбой, полив образовавшимся соусом.