

Оглавление

идеальное тело 2 дня 40-40-20	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Яичница в помидоре	8
Омлет с шампиньонами и сыром	9
Куриная грудка в фольге	10
Суп с кукурузой и овощами	11
Куриные паровые котлетки под соусом	12
Суп-пюре из кабачков	14

идеальное тело 2 дня 40-40-20



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2752/>

Калорийность: 1826.03 ккал, белков: 119.39 г, жиров: 121.58 г, углеводов: 59.11 г
выходные

Меню на 1-й день

Завтрак



[Вода](#) - 150 г.

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



[Кофе эспрессо](#) - 150 г.

Всего калорий: 51.83 ккал, БЖУ: 3.86 г. / 3.78 г. / 0.66 г.



[Омлет с шампиньонами и сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 222 ккал, БЖУ: 19.04 г. / 14.24 г. / 3.8 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Обед



[Кунжут](#) - 15 г.

Всего калорий: 84.75 ккал, БЖУ: 2.91 г. / 7.31 г. / 1.83 г.

[Утка вареная](#) - 220 г.

Всего калорий: 545.6 ккал, БЖУ: 43.34 г. / 41.36 г. / 0 г.



[Суп с кукурузой и овощами](#) - 150 г.

Всего калорий: 27.69 ккал, БЖУ: 1.01 г. / 0.18 г. / 5.69 г.



[Картофель варёный](#) - 100 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.4 г. / 16.7 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Масло оливковое](#) - 15 г.

Всего калорий: 134.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.97 г. / 0 г.



[Вода](#) - 150 г.

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

Ужин



[Куриные паровые котлетки под соусом](#) - 250 г.

Всего калорий: 358.05 ккал, БЖУ: 37.93 г. / 20.2 г. / 3.4 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Масло оливковое](#) - 15 г.

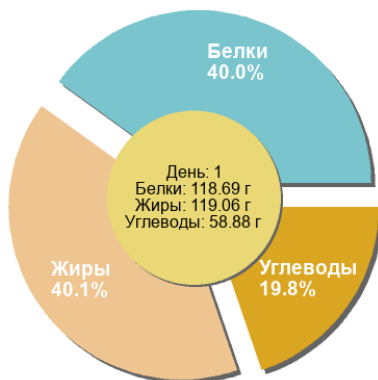
Всего калорий: 134.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.97 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 50 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1803.82 ккал

Белков: 118.69 г. (40%)

Жиров: 119.06 г. (40.1%)

Углеводов: 58.88 г. (19.8%)

Продуктов: 14

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Яичница в помидоре](#) - 220 г.

Всего калорий: 203.32 ккал, БЖУ: 18.72 г. / 11.35 г. / 5.35 г.



[Треска \(печень в масле\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 306.5 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 32.85 г. / 0.6 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Яблоко](#) - 100 г.

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



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.

Обед



[Куриная грудка в фольге](#) - 250 г.

Всего калорий: 212.5 ккал, БЖУ: 38 г. / 3.25 г. / 8 г.



[Суп-пюре из кабачков](#) - 150 г.

Всего калорий: 87.51 ккал, БЖУ: 1.28 г. / 6.09 г. / 6.98 г.



[Зелень](#) - 80 г.

Всего калорий: 28.8 ккал, БЖУ: 2.08 г. / 0.32 г. / 4.16 г.



[Вода](#) - 150 г.

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

[Масло тыквенное](#) - 25 г.

Всего калорий: 224 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.88 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Капуста пекинская](#) - 100 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.

Ужин



[Масло оливковое](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.



[Куриная грудка на пару](#) - 200 г.

Всего калорий: 226 ккал, БЖУ: 47.2 г. / 3.8 г. / 0 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 2 г. / 20 г. / 6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1848.23 ккал

Белков: 120.08 г. (39.6%)

Жиров: 124.1 г. (40.9%)

Углеводов: 59.34 г. (19.6%)

Продуктов: 15

Рецептов: 3

Яичница в помидоре



На 100 грамм:
Калорийность: **92.42 ккал.**
Белки: **8.51 г.**
Жиры: **5.16 г.**
Углеводы: **2.43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-v-pomidore/>

Ингредиенты:

- помидор - 4 шт
- яйцо - 3 шт
- сыр - 100 г
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Помидоры моем и срезаем с них верхушки. Аккуратно с помощью чайной ложки достаем середину. Яйца взбиваем с натертым на мелкой терке сыром. Добавляем мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Солим и перчим. В помидоры вливаем подготовленную смесь и прикрываем «крышечками» (верхушками помидоров). Запекаем на максимальной мощности микроволновой печи в течение 3 минут.

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.

Куриная грудка в фольге



На 100 грамм:
Калорийность: **85 ккал.**
Белки: **15.2 г.**
Жиры: **1.3 г.**
Углеводы: **3.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-v-folge/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 1 шт (120г)
- апельсин - 0,5 (70г)
- количество порций: 1

Приготовление:

Разрезать куриную грудку вдоль, так что бы получился кармашек. Посолить, поперчить. В кармашек положить дольки апельсина без перегородок, положить в фольгу или в рукав и запечь в духовке минут 20-30.
Я делаю в рукаве, так сочнее.

Суп с кукурузой и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **18.46 ккал.**
Белки: **0.67 г.**
Жиры: **0.12 г.**
Углеводы: **3.79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-kukuruzoj-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- кукуруза (можно консервированная) – 200 г
- картофель крупный – 3 шт
- морковь – 2 шт
- лук репчатый – 1 шт
- болгарский перец – 1 шт
- капуста белокочанная – 400 г
- перец горошком
- лавровый лист
- бульонный кубик (грибной)
- соль по вкусу
- зелень
- вода – 2,5 л

Приготовление:

Воду доводим до кипения и добавляем бульонный кубик.

Очищаем картофель, нарезаем его небольшими кубиками и добавляем в бульон.

Пока картофель варится, чистим морковь и лук. Режем морковь тонкими кружочками, а лук мелкими кубиками.

Через 15 минут добавляем морковь и лук в суп. Варим еще 10 минут.

Капусту и болгарский перец режем тонкой соломкой и добавляем в суп вместе с кукурузой, лавровым листом и перцем горошком.

Варим суп, пока капуста не станет мягкой. Солим по вкусу и добавляем мелко рубленую зелень.

Куриные паровые котлетки под соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **143.22 ккал.**
Белки: **15.17 г.**
Жиры: **8.08 г.**
Углеводы: **1.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-parovye-kotletki-pod-sousom/>

Ингредиенты:

- куриное мясо или фарш 600 г
- болгарский перец красного цвета 1 шт
- помидоры 1 шт
- яйцо 1 шт
- сливочное масло 1 ст.л
- укроп небольшой пучок
- соль перец по вкусу

для соуса:

- сливочное масло 3 ст. л
- сок четвертинки лимона
- петрушка и укроп
- соль/перец

Приготовление:

Зелень и овощи изрубить в блендере. Мясо прокрутить через мясорубку или также изрубить в блендере. Можно взять уже готовый фарш. Смешать фарш с овощами, добавить масло, яйцо, приправы. Все хорошенько перемешать. Сформировать котлетки. Варить в пароварке 20 минут (так в рецепте, но я варила 30 ...боюсь).

Приготовить соус: зелень изрубить. Масло растопить, добавить лимонный сок, зелень и приправы. Снять с огня. Котлетки подавать с соусом.

Лично от себя впечатления - безумно вкусно!!! Так диетично и легко! Не нужен никакой гарнир! Для себя я открыла такое вкусное сочетание перца, помидора и куриного мяса. На первый взгляд фарш был жидковат, все-таки помидоры дали сок, однако пароварка все

скрепила! Котлетки ну очень сочные и нежные!