

## Оглавление

<b>Спорт ГЗТ для настоящего Мужчины 1д .....</b>	2
<b>Меню на 1-й день .....</b>	3
<b>Меню на 2-й день .....</b>	5
<b>Курица с овощами .....</b>	8
<b>Зефир .....</b>	9
<b>Свекольный салат .....</b>	10
<b>Куриные котлетки с петрушкой в томатном соусе .....</b>	11
<b>Овощной салат .....</b>	13
<b>Картофельная запеканка с курицей и зеленью .....</b>	14
<b>Куриные блинчики .....</b>	15

# Спорт ГЗТ для настоящего Мужчины 1д



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3627/>

Калорийность: 3551.16 ккал, белков: 231.59 г, жиров: 74.29 г, углеводов: 481.41 г  
У-400-450 Б200-250 Ж-80 Меню собрала для Мужа. Простые рецепты из доступных продуктов.

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Яичница глазунья Зяйца](#) - 180 г.

Всего калорий: 387 ккал, БЖУ: 21.42 г. / 31.14 г. / 1.26 г.

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.

### Ланч

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.



[Картофельная запеканка с курицей и зеленью](#) -

200 г.

Всего калорий: 219.06 ккал, БЖУ: 13.58 г. / 10.32 г. / 17.1 г.



[Зефир](#) - 90 г.

Всего калорий: 78.95 ккал, БЖУ: 2.84 г. / 1.78 г. / 12.8 г.

### Обед

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.

[Зефир](#) - 90 г.

Всего калорий: 273.6 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 0 г. / 70.65 г.



[Свекольный салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 8 г. / 4.9 г. / 5.8 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 200 г.

Всего калорий: 224 ккал, БЖУ: 7 г. / 0.8 г. / 46.4 г.



[Куриные котлетки с петрушкой в томатном соусе](#) -  
200 г.

Всего калорий: 156 ккал, БЖУ: 28.4 г. / 1.6 г. / 6.4 г.

## Полдник



[Куриные блинчики](#) - 300 г.

Всего калорий: 364.8 ккал, БЖУ: 52.11 г. / 10.05 г. / 12.51 г.

[чай 2 сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.

## Ужин



[Овощной салат](#) - 100 г.

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

[чай 2 сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 170 г.

Всего калорий: 190.4 ккал, БЖУ: 5.95 г. / 0.68 г. / 39.44 г.



[Курица с овощами](#) - 250 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 29 г. / 2.5 г. / 8 г.

## Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 350 г.

Всего калорий: 248.5 ккал, БЖУ: 57.75 г. / 0 г. / 4.55 г.

[Джем клубничный](#) - 80 г.

Всего калорий: 217.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 52 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 3237.66 ккал

Белков: 228.08 г. (31.8%)

Жиров: 66.32 г. (9.3%)

Углеводов: 422.06 г. (58.9%)

Продуктов: 6

Рецептов: 7

Другое: 5

## Меню на 2-й день

### Завтрак

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.



[Яичница глазунья 3 яйца - 180 г.](#)

Всего калорий: 387 ккал, БЖУ: 21.42 г. / 31.14 г. / 1.26 г.

### Ланч



[Картофельная запеканка с курицей и зеленью - 250 г.](#)

Всего калорий: 273.83 ккал, БЖУ: 16.98 г. / 12.9 г. / 21.38 г.

[Зефир - 90 г.](#)

Всего калорий: 273.6 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 0 г. / 70.65 г.

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.

### Обед



[Картофель варёный - 200 г.](#)

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 4 г. / 0.8 г. / 33.4 г.



[Куриные котлетки с петрушкой в томатном соусе - 250 г.](#)

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 35.5 г. / 2 г. / 8 г.



[Свекольный салат - 100 г.](#)

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 8 г. / 4.9 г. / 5.8 г.

[Зефир - 90 г.](#)

Всего калорий: 273.6 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 0 г. / 70.65 г.

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.

## Полдник

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.



[Куриные блинчики](#) - 250 г.

Всего калорий: 304 ккал, БЖУ: 43.43 г. / 8.38 г. / 10.43 г.

## Ужин



[Овощной салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.



[Курица с овощами](#) - 250 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 29 г. / 2.5 г. / 8 г.



[Картофель варёный](#) - 200 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 4 г. / 0.8 г. / 33.4 г.

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.



[Пряник Тульский](#) - 100 г.

Всего калорий: 364 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 6.5 г. / 71.6 г.

## Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 350 г.

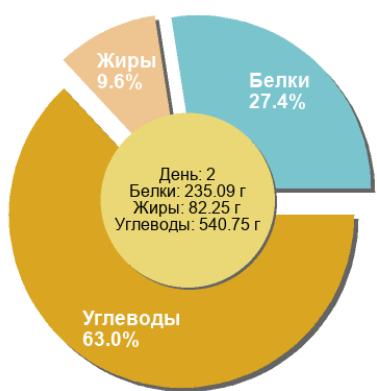
Всего калорий: 248.5 ккал, БЖУ: 57.75 г. / 0 г. / 4.55 г.



[Сгущенка Главпродукт вареная с сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 315 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 8.5 г. / 53.9 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 3864.66 ккал

Белков: 235.09 г. (27.4%)

Жиров: 82.25 г. (9.6%)

Углеводов: 540.75 г. (63%)

Продуктов: 8

Рецептов: 6

Другое: 5

# Курица с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **68 ккал.**  
Белки: **11.6 г.**  
Жиры: **1 г.**  
Углеводы: **3.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-ovoshchami/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка 1 шт
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- перец болгарский 1 шт
- бульон куриный 1 ст
- кетчуп 2 ст л

## Приготовление:

Порезанную на порционные кусочки курочку отварить до полуготовности в небольшом количестве воды. На дно другой кастрюльки уложить слоями овощи: нарезанный полукольцами репчатый лук, натертую на крупной терке морковь, мелко порезанный болгарский перец. Поверх овощей выложить куски курицы и еще один слой овощей. Залить все соусом. Тушить до готовности.

Соус "Красный": смешать часть куриного бульона с кетчупом (или томат-пастой), добавить любимые специи, зелень.

# Зефир



На 100 грамм:  
Калорийность: **87.72 ккал.**  
Белки: **3.16 г.**  
Жиры: **1.98 г.**  
Углеводы: **14.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zefir/>

#### Ингредиенты:

- кефир - 1 л
- сметана нежирная - 3/4 стакана
- сахар - 1 стакан
- желатин - 1 ст л
- вода - 2 стакана
- ванильный сахар - 1/2 пакетика

#### Приготовление:

Желатин замочить в теплой воде на 30-40 минут, затем на медленном огне, непрерывно размешивая, довести до кипения, снять с огня и охладить до комнатной температуры.  
Кефир, сметану, обычный и ванильный сахар перемешать и взбивать венчиком или миксером в течение 5-6 минут.  
Потом, продолжая взбивать, тонкой струйкой ввести желатин и взбивать еще 4-5 минут.  
Полученную массу разложить в пиалы, порционные вазочки или в широкие фужеры и поставить в холодильник на 2-8 часа.  
Готовый зефир посыпать любыми измельченными орехами или украсить вынутыми из варенья ягодами клубники, малины или вишни без косточек и подать на десерт к чаю.

# Свекольный салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **99 ккал.**  
Белки: **8 г.**  
Жиры: **4.9 г.**  
Углеводы: **5.8 г.**

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

## Ингредиенты:

- свекла - 300 г
- яйцо - 2 шт
- сыр - 80 г
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- чеснок - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Очищенную отварную свеклу нарезать небольшими кубиками, поместить в салатник. Сыр и очищенные яйца нарезать также небольшими кубиками. Добавить их в салатник к свекле. Посолить салат, заправить йогуртом, приправить пряностями по вкусу. Перемешать салат. Подавать можно сразу же после приготовления. Украсить при подаче тертым сыром, консервированным горошком или кукурузой, свежей зеленью.

# Куриные котлетки с петрушкой в томатном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **78 ккал.**  
Белки: **14.2 г.**  
Жиры: **0.8 г.**  
Углеводы: **3.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotletki-s-petrushkoj-v-tomatnom-souse/>

## Ингредиенты:

- яичный белок- 100 грамм
- куриное филе- 400 грамм
- лук-100 грамм
- томатная паста- 50 грамм
- помидоры- 100 грамм
- свежая петрушка- 20 грамм
- смесь пряностей "итальянские травы", соль, перец- по вкусу
- лавровый лист-2 шт

## Приготовление:

Лук очистить, измельчить с помощью кухонного комбайна. Половину отложить в отдельную посуду (небольшую кастрюлю).

К луку, в чашу миксера, выложить куриное филе, яичные белки, перец, соль. Измельчить. Фарш готов!

Петрушку нарезать.

Параллельно залить лук в кастрюле 2/3 стакана воды, добавить лавровый лист, немного соли и "итальянские травы". Поставить на средний огонь. Помидор очистить от кожи, нарезать кубиками, выложить в кастрюлю. Туда же добавить томатную пасту, хорошо перемешать.

Варить 10 минут.

Пока готовится соус, можно формировать котлеты. На каждую котлету нужно около 1 ст.л. фарша. Положить его на ладонь, разровнять до состояния лепешки. В середину положить немного петрушки, аккуратно завернуть, скатать котлетку в виде шара.

Тефлоновую сковороду хорошо разогреть без масла. Выложить на нее котлеты, слегка обжарить со всех сторон- "запаять", чтобы все соки оставались внутри.

Выложить в форму для запекания, залить готовым томатным соусом. Поставить в предварительно разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут. Котлеты готовы!

# 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.

# Картофельная запеканка с курицей и зеленью



На 100 грамм:  
Калорийность: **109.53 ккал.**  
Белки: **6.79 г.**  
Жиры: **5.16 г.**  
Углеводы: **8.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartofelnaya-zapekanka-s-kuricej-i-zelenyu/>

## Ингредиенты:

- картофель 600 г
- морковь 100 г
- яйцо куриное 3 шт
- соль 1/2 ч.л
- куриное филе 200 г
- шпинат 150 г (можно заменить на молодую крапиву, зелень горчицы, зелень тельтовской репы)
- перец черный молотый ч.л
- сливочное масло 50 г

## Приготовление:

Картошку и морковь очистите и сварите до мягкости. Слейте воду и разомните овощи в пюре. Очень удобно это делать с помощью специального пресса для картофеля. Посолите по вкусу, добавьте яйца и хорошо перемешайте.

Куриное филе превратите в фарш с помощью блендера. Также измельчите шпинат и смешайте его с фаршем. Посолите и поперчите.

Добавьте яйцо, перемешайте.

В смазанную маслом форму для выпечки выложите половину картофельно-морковного пюре, разровняйте. Выложите смесь со шпинатом и курицей. Сверху положите оставшееся пюре, разгладьте поверхность и разложите по поверхности кусочки сливочного масла.

Выпекайте 40 минут в разогретой до 190 градусов духовке.