

Оглавление

Ксюша меню на 1500 калорий	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	7
Нежная рыба, тушенная с овощами	8
Паштет из куриной печени	9
Цельнозерновой хлеб	10
Креветки в чесночном соусе	11
Салат со свежей капустой и морковью	12
Ленивый штрудель с грушей	13
Отбивные с сыром	14

Ксюша меню на 1500 калорий



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3671/>

Калорийность: 1020.29 ккал, белков: 69.75 г, жиров: 45.47 г, углеводов: 81.45 г
Меню на две недели КБЖУ 1400-1500 Белки 100 Жиры 67 Углеводы 105

Меню на 1-й день

Завтрак



[Цельнозерновой хлеб](#) - 60 г.

Всего калорий: 155.14 ккал, БЖУ: 4.96 г. / 3.98 г. / 24.34 г.



[Авокадо](#) - 70 г.

Всего калорий: 148.4 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 14 г. / 4.2 г.



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 12.7 г. / 10.9 г. / 1.2 г.

Ланч



[Творог 5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 121 ккал, БЖУ: 17.2 г. / 5 г. / 1.8 г.



[Клубника](#) - 50 г.

Всего калорий: 20.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 3.75 г.



[Йогурт греческий](#) - 140 г.

Всего калорий: 92.4 ккал, БЖУ: 7 г. / 4.48 г. / 4.9 г.



[Семена чиа](#) - 20 г.

Всего калорий: 102.4 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 6.14 г. / 8.42 г.

Обед



[Горошек зелёный](#) - 50 г.

Всего калорий: 36.5 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 0.1 г. / 6.9 г.



[Отбивные с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 213.71 ккал, БЖУ: 33.21 г. / 8.43 г. / 1.05 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 60 г.

Всего калорий: 60.6 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 2.04 г. / 8.76 г.

Полдник



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Ужин



[Нежная рыба, тушенная с овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 167.52 ккал, БЖУ: 19.78 г. / 6.58 г. / 7.88 г.



[Рис белый вареный](#) - 80 г.

Всего калорий: 92.8 ккал, БЖУ: 1.76 г. / 0.4 г. / 19.92 г.

Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 51 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 2 г. / 4.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1467.97 ккал

Белков: 109.81 г. (38.9%)

Жиров: 64.65 г. (22.9%)

Углеводов: 107.62 г. (38.2%)

Продуктов: 11

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Клубника](#) - 50 г.

Всего калорий: 20.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 3.75 г.

[Молоко овсяное Alpro 1.2%](#) - 50 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 0.75 г. / 3.5 г.



[Овсяная каша на воде](#) - 50 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.85 г. / 7.5 г.

Ланч



[Паштет из куриной печени](#) - 60 г.

Всего калорий: 56.01 ккал, БЖУ: 6.56 г. / 2.05 г. / 2.84 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 50 г.

Всего калорий: 129.28 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 3.32 г. / 20.29 г.



[Авокадо](#) - 70 г.

Всего калорий: 148.4 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 14 г. / 4.2 г.

Обед



[Отбивные с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 213.71 ккал, БЖУ: 33.21 г. / 8.43 г. / 1.05 г.



[Салат со свежей капустой и морковью](#) - 50 г.

Всего калорий: 21.23 ккал, БЖУ: 0.38 г. / 0.43 г. / 4.56 г.



[Горошек зелёный консервированный](#) - 50 г.

Всего калорий: 27.5 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.05 г. / 4.9 г.

Полдник



[Грецкий орех](#) - 15 г.

Всего калорий: 98.1 ккал, БЖУ: 2.28 г. / 9.78 г. / 1.05 г.



[Семена чиа](#) - 10 г.

Всего калорий: 51.2 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 3.07 г. / 4.21 г.



[Йогурт греческий](#) - 150 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 4.8 г. / 5.25 г.

Ужин



[Креветки в чесночном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 226.86 ккал, БЖУ: 26.7 г. / 9.12 г. / 10.3 г.

[Макароны первого сорта](#) - 50 г.

Всего калорий: 167.5 ккал, БЖУ: 5.35 г. / 0.65 г. / 34.2 г.

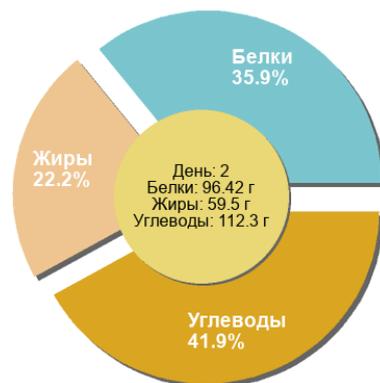
Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 51 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 2 г. / 4.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1376.29 ккал

Белков: 96.42 г. (35.9%)

Жиров: 59.5 г. (22.2%)

Углеводов: 112.3 г. (41.9%)

Продуктов: 10

Рецептов: 5

Меню на 3-й день

Завтрак



[Ленивый штрудель с грушей](#) - 100 г.

Всего калорий: 216.62 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 12.25 г. / 24.44 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 216.62 ккал

Белков: 3.03 г. (7.6%)

Жиров: 12.25 г. (30.8%)

Углеводов: 24.44 г. (61.5%)

Рецептов: 1

Нежная рыба, тушенная с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **83.76 ккал.**
Белки: **9.89 г.**
Жиры: **3.29 г.**
Углеводы: **3.94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnaya-ryba-tushenaya-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- белая рыба (филе без костей) - 400 гр
- перец сладкий - 100 гр
- лук порей (можно использовать и репчатый лук) - 100 гр
- морковь - 100 гр
- оливковое масло - 1 ст.л
- томатная паста - 2 ст.л
- приправа для рыбы, молотый имбирь, лимонный перец, прованские травы и др. приправы - по вкусу

Приготовление:

Рыбу нарезать на порционные кусочки (на 3 порции я делаю 6 небольших кусков, по 2 на человека), посыпать рыбку приправой для рыбы с каждой стороны.
Перец и морковь нарезать соломкой, лук тонкими полукольцами.
Приготовить соус: соединить оливковое масло, томатную пасту и добавить 100 мл воды, по вкусу добавить специи, имбирь и травы.
В большой форме смешать овощи, рыбу с соусом и выложить все это в мешок для запекания, потрясти и распределить овощи, соус и рыбу равномерно по мешку. Завязать мешок.
Поставить запекаться в разогретую до 200 градусов духовку на 20-25 минут.

Паштет из куриной печени



На 100 грамм:
Калорийность: **93.35 ккал.**
Белки: **10.93 г.**
Жиры: **3.41 г.**
Углеводы: **4.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pashtet-iz-kurinoj-pecheni/>

Ингредиенты:

- 0,5 кг куриной печени
- 3 луковицы
- 1 морковь
- приправы по вкусу

Приготовление:

Печень промываем, снимаем пленку.

Обжариваем лук на сухой сковороде, режем печень и добавляем к луку. Тушим, доводим до полуготовности. Добавляем нарезанную морковь и тушим до готовности, пока морковь не станет мягкой.

Перекладываем все ингредиенты в блендер, добавляем любимые приправы, даем немного настояться в холодильнике.

Цельнозерновой хлеб



На 100 грамм:
Калорийность: **258.56 ккал.**
Белки: **8.27 г.**
Жиры: **6.63 г.**
Углеводы: **40.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/celnozernovoj-hleb/>

Ингредиенты:

- геркулес 1 стакан
- цельнозерновая (или обычная) мука 1 стакан
- разрыхлитель 2 ч.л
- соль 1/2 ч.л
- мед 1 1/2 ст.л
- растительное масло 1 ст.л
- молоко 1 стакан

Приготовление:

Разогрейте духовку до 230 С. Сделайте это до того, как начнете замешивать тесто!
Измельчите овсянку в кухонном комбайне или кофемолке (желательно, но не обязательно). В большой миске смешайте овсяные хлопья, муку, разрыхлитель и соль.
В другой миске растворите мед в растительном масле, затем добавьте молоко и перемешайте.
Соедините обе смеси и перемешивайте, пока у вас не получится мягкое тесто.
Слепите из теста шар и положите на слегка смазанный маслом противень для выпечки.
Выпекайте в предварительно разогретой духовке примерно 20 минут.

Креветки в чесночном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **113.43 ккал.**
Белки: **13.35 г.**
Жиры: **4.56 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

Количество порций: **12**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krevetki-v-chesnochnom-souse/>

Ингредиенты:

- 3 ст.л измельченного чеснока
- 2 ст.л масла оливкового
- 1/2 чашки сока лимона
- 1/2 чашки свежей петрушки, нарезать
- 1/2 ч.л соли
- 1/2 ч.л перца
- 700 г приготовленных креветок

Приготовление:

Для приготовления креветок отварите их несколько минут.
Тем временем обжарьте чеснок с маслом в небольшой сковороде приметно одну минуту.
Добавьте сок лимона, соль, зелень петрушки и перец.

Салат со свежей капустой и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **42.45 ккал.**
Белки: **0.75 г.**
Жиры: **0.86 г.**
Углеводы: **9.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-so-svezhej-kapustoj-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

- капуста – 300 г
- морковь – 1 шт
- яблоко – 1 шт
- заправка – по вкусу
- соль – по вкусу
- лимонный сок – 1 ч.л

Приготовление:

Вымойте, обсушите и нашинкуйте капусту. Если используете белокочанную, а не пекинскую, то нашинкуйте тонкой соломкой.

Морковь, вымытую и очищенную, либо крупно натрите, либо нашинкуйте соломкой.

Яблоко так же нарежьте тонкой соломкой, как морковь. Чтобы оно не темнело, сбрызните его лимонным соком.

Добавьте заправку и перемешайте все ингредиенты между собой. Подавайте салат из яблока, капусты и моркови сразу же как самостоятельную закуску или как дополнение к основному блюду, например к мясу или мясу с гарниром.

Ленивый штрудель с грушей



На 100 грамм:
Калорийность: **216.62 ккал.**
Белки: **3.03 г.**
Жиры: **12.25 г.**
Углеводы: **24.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lenivyj-shtrudel-s-grushej/>

Ингредиенты:

- 3 средние груши
- 20 гр миндаля
- 20 гр грецкого ореха
- 20 гр фундука
- 2 ст л меда
- 250 г слоеного теста

Приготовление:

Груши не разрезая освободить от сердцевины.

Орехи слегка измельчить в ступке и смешать с медом.

Наполнить грушу медово-ореховой смесью и запечатать снизу кусочком теста.

Тесто разделить на три равные части, раскатав в лепешки высотой примерно 0,5 см.

Фаршированную грушу установить в середину такой лепешки и плотно обернуть ею грушу.

Выпекать в духовке 50 мин при 175С.

При подаче грушу разрезать, посыпать корицей и добавить шарик домашнего бананового мороженого.