

Оглавление

2500	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Котлеты из курицы и моркови	7
Куриная грудка под помидорами и сыром	8
Омлет с грибами, помидорами и сыром	9
Зеленый борщ	11
Омлет со шпинатом и брынзой	12
Суп из красной чечевицы	13
Минтай в духовке	15
Овощной салат	16
Бутерброды с зеленью и творогом	17

2500



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3724/>

Калорийность: 1902.49 ккал, белков: 116.89 г, жиров: 68.65 г, углеводов: 203.05 г
для парня 17 лет с целью сбросить вес

Меню на 1-й день

Завтрак



[Омлет с грибами, помидорами и сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 335.49 ккал, БЖУ: 20.37 г. / 16.47 г. / 25.92 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 225.71 ккал, БЖУ: 17.48 г. / 2.99 г. / 30.51 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 150 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0.15 г. / 10.65 г.

Обед



[Суп из красной чечевицы](#) - 300 г.

Всего калорий: 178.74 ккал, БЖУ: 12.51 г. / 1.17 г. / 30.06 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 3.45 г. / 0.65 г. / 20.45 г.



[Котлеты из курицы и моркови](#) - 150 г.

Всего калорий: 128.03 ккал, БЖУ: 24.39 г. / 1.23 г. / 3.5 г.



[Чай зелёный](#) - 150 г.

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

Полдник



[Груша](#) - 150 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.45 г. / 16.35 г.



[Кешью](#) - 50 г.

Всего калорий: 300 ккал, БЖУ: 9.25 г. / 24.25 г. / 11.25 г.

Ужин



[Рис белый вареный](#) - 150 г.

Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.75 г. / 37.35 г.



[Минтай в духовке](#) - 300 г.

Всего калорий: 70.86 ккал, БЖУ: 2.94 г. / 0.18 г. / 14.76 г.

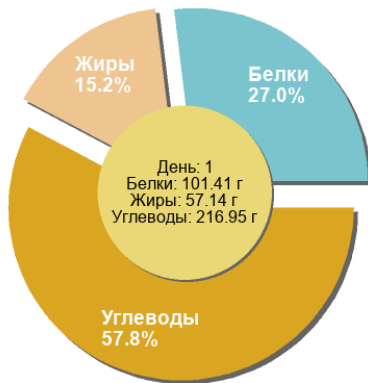
Поздний ужин



[Кефир 2.5%](#) - 150 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 3.75 г. / 5.85 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1794.33 ккал

Белков: 101.41 г. (27%)

Жиров: 57.14 г. (15.2%)

Углеводов: 216.95 г. (57.8%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

Меню на 2-й день

Завтрак



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 20 г.

Всего калорий: 49 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 4.54 г. / 0.72 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.



[Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусочек](#) - 50

г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 11 г. / 6 г. / 0 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 150 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0.15 г. / 10.65 г.



[Омлет со шпинатом и брынзой](#) - 300 г.

Всего калорий: 391.65 ккал, БЖУ: 25.11 г. / 28.68 г. / 5.55 г.

Обед



[Зеленый борщ](#) - 300 г.

Всего калорий: 91.59 ккал, БЖУ: 4.53 г. / 2.67 г. / 12.87 г.



[Говядина вареная нежирная](#) - 100 г.

Всего калорий: 175 ккал, БЖУ: 25.7 г. / 8.1 г. / 0.2 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 3.45 г. / 0.65 г. / 20.45 г.



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.

Полдник



[Грецкий орех](#) - 30 г.

Всего калорий: 196.2 ккал, БЖУ: 4.56 г. / 19.56 г. / 2.1 г.



[Курага](#) - 30 г.

Всего калорий: 64.5 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.09 г. / 15.3 г.

Ужин



[Куриная грудка под помидорами и сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 112.7 ккал, БЖУ: 17.97 г. / 3.53 г. / 2.33 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 150 г.

Всего калорий: 151.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 5.1 г. / 21.9 г.

[Компот из сухофруктов без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0 г. / 28.4 г.

Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 150 г.

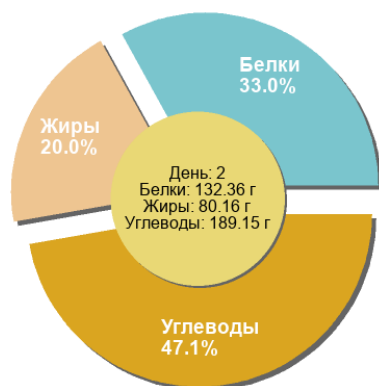
Всего калорий: 106.5 ккал, БЖУ: 24.75 г. / 0 г. / 1.95 г.



[Чай липовый](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2010.64 ккал

Белков: 132.36 г. (33%)

Жиров: 80.16 г. (20%)

Углеводов: 189.15 г. (47.1%)

Продуктов: 13

Рецептов: 3

Котлеты из курицы и моркови



На 100 грамм:
Калорийность: **85.35 ккал.**
Белки: **16.26 г.**
Жиры: **0.82 г.**
Углеводы: **2.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-kuricy-i-morkovi/>

Ингредиенты:

- куриного филе 700 гр
- морковь 200 гр
- луковица 100 гр
- белок яйца 2 шт
- зелень по вкусу

Приготовление:

Куриное филе покрошить небольшими кубиками, добавить тертую на крупной терке морковь, мелко покрошенную луковицу, порубленную зелень.

Посолить, добавить 2 яйца и немного французских трав (по желанию).

Ложкой положить котлетки в пароварку, как оладьи. Готовить 20-40 минут.

Куриная грудка под помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **112.7 ккал.**
Белки: **17.97 г.**
Жиры: **3.53 г.**
Углеводы: **2.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-pod-pomidorami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 400 гр
- томат 100 гр
- лук репчатый 100 гр
- сыр 17% 100 гр
- соль, перец, специи - по вкусу

Приготовление:

У куриной грудки отрезать всё лишнее, аккуратно порезать вдоль, в итоге из одной грудки получается два тоненьких куска, каждый их них слегка отбить. Выложить в форму. Лук почистить, порезать пополам и на полукольца. Выложить полукольца лука поверх курицы. Томат нарезать кружками и выложить поверх курицы, посыпать специями по вкусу и отправить в духовку 180-200С, почти до готовности. Когда курица побелела и почти готова, достать форму, посыпать тёртым сыром и отправить еще на пару минут.

Омлет с грибами, помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **111.83 ккал.**
Белки: **6.79 г.**
Жиры: **5.49 г.**
Углеводы: **8.64 г.**

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

Ингредиенты:

- шампиньоны – несколько штук
- помидоры – 1 большой или много черри
- зелень
- 3 яйца
- 50мл. молока
- соль, перец
- соевый соус
- несколько ломтиков сыра полутвердого маложирного

Приготовление:

Шампиньоны нарежьте на дольки (можно нарезать крупно, можно мелко) и отварите.

Нагрейте сковороду, выложите шампиньоны добавьте 3 – 4 столовые ложки соевого соуса, перемешайте и потушите.

Добавьте нарезанные помидоры и тушите еще несколько минут.

Добавьте зелень по вкусу (лук, петрушку, базилик или кинзу). Посолите и поперчите. Можете добавить любые приправы на ваш вкус.

Взбейте яйца с молоком, посолите и поперчите. Вылейте на разогретую антипригарную сковороду и держите на тихом огне под крышкой 7 – 10 минут.

Когда с одной стороны омлет обжарится – переверните его на другую сторону и обжаривайте около минуты.

Переверните омлет обратно, чтобы сторона с обжаркой смотрела вниз.

На одну часть диаметра выложите начинку с помидорами и томатами.

Сверху уложите сыр.

Прикройте второй частью омлета и плотно прижмите. Оставьте под крышкой до тех пор, пока сыр не расплавится.
Подавайте с овощами.

Зеленый борщ



На 100 грамм:
Калорийность: **30.53 ккал.**
Белки: **1.51 г.**
Жиры: **0.89 г.**
Углеводы: **4.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenyj-borsh/>

Ингредиенты:

- картофель 5 штук
- говяжий бульон 3 л
- рис 4 ст. ложки
- морковь 1 штука
- лук репчатый 1 штука
- яйцо куриное 3 штуки
- сметана стакана
- лук зеленый 1 пучок
- щавель 1 пучок
- петрушка 1 пучок
- укроп 1 пучок
- соль по вкусу

Приготовление:

В кипящий бульон (или кипящую воду) добавляем нарезанный соломкой картофель и промытый рис.

Когда картофель будет готов, добавим нарезанный пучок зеленого лука, нарезанные кубиками вареные яйца, обжаренный репчатый лук и обжаренную тертую морковь. Солим по вкусу.

Кладем полстакана сметаны, затем сразу всю нарезанную зелень (большой пучок щавеля, петрушку и укроп) и выключаем. Суп должен постоять 30 минут. Подавая на стол, добавляем в тарелки сметану.

Омлет со шпинатом и брынзой



На 100 грамм:
Калорийность: **130.55 ккал.**
Белки: **8.37 г.**
Жиры: **9.56 г.**
Углеводы: **1.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-so-shpinatom-i-brynzoj/>

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 150 г шпината
- 100 г брынзы или любого низкокалорийного домашнего сыра
- 8 ст. ложек обезжиренного молока
- 1 ст. ложка оливкового масла
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Брынзу нарезать кубиками. Яйца соединить с молоком, солью, перцем и взбить. Шпинат обдать кипятком, мелко нарезать и обжаривать на растительном масле 1 минуту. Добавить яичную массу, брынзу и жарить еще 5 минут. Затем поместить на 5 минут в духовку. Перед подачей оформить диетический омлет со шпинатом зеленью.

Суп из красной чечевицы



На 100 грамм:
Калорийность: **59.58 ккал.**
Белки: **4.17 г.**
Жиры: **0.39 г.**
Углеводы: **10.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-krasnoj-chechevicy/>

Ингредиенты:

- красная чечевица - 245 гр
- вода - 1100 гр
- лук репчатый - 100 гр
- помидоры - мякоть (около 160 гр.)
- чеснок - 2 зубчика
- корень имбиря - 20 гр
- куркума (порошок) - 1 ч.л
- зира (кумин) - 1 ч.л
- кинза (зелень) - 20 гр
- соль, перец острый чили молотый - по вкусу
- масло оливковое

Приготовление:

Чечевицу заливаем водой и варим около 10 минут после закипания, на медленном огне.

Пока варится чечевица, измельчаем репчатый лук и чеснок, имбирь трем на мелкой терке (можно заменить сухим имбирем), перчик-чили очищаем от семечек и тоже измельчаем.

Добавляем половину куркумы и зиры, солим и варим еще 5 минут.

В это время готовим пряную заправку: лук выкладываем на разогретую сковородку с каплей оливкового масла, добавляем чеснок, имбирь, перец, обжариваем на среднем огне 2-3 минуты.

Натираем на терке очищенные от шкурок помидоры (нарезаем помидоры крест накрест, заливаем кипятком, через минуту обливаем холодной водой и легко очищаем).

Помидоры добавляем на сковородку к луку, добавляем вторую половину куркумы и зиры и измельченную кинзу, тушим 5 минут.

Выкладываем смесь из сковородки в чечевицу, подсаливаем суп и прогреваем минут 5 на

Минтай в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **23.62 ккал.**
Белки: **0.98 г.**
Жиры: **0.06 г.**
Углеводы: **4.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mintaj-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- рыба минтай — 2 шт
- морковь - 1 шт
- помидоры красные — 1 шт
- перец болгарский — 1 шт
- лук репчатый — 1 шт
- чеснок — 2 зубчика

Приготовление:

Овощи очистить, минтай разморозить и отжать из него воду.

Овощи нарезать произвольно и сложить в противень. Посолить, поперчить, полить оливковым маслом. Отправить их запекаться в разогретую духовку. Овощи должны запекаться до готовности. Изредка доставайте противень и осторожно перемешивайте овощи.

Тем временем подготовить минтай. Пройтись пальцами по филе и по возможности удалить кости. Сделать надрезы с одной стороны филе. Натереть филе минтая специями для рыбы (или солью, перцем) и красной паприкой. Положить филе одно на другое для пропитки специями.

Когда овощи будут готовы, уложить сверху филе минтая и полить соком от овощей.

Поставить в духовку на 3-4 минуты. Затем перевернуть и готовить еще 2-3 минуты. Рыба готовится быстро, так как она была заморожена.

В тарелку выложить немного овощей и кусочки минтая.

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.