

## Оглавление

<b>Меню на 2200 калорий</b> .....	2
<b>Меню на 1-й день</b> .....	3
<b>Меню на 2-й день</b> .....	4
<b>Меню на 3-й день</b> .....	6
<b>Меню на 4-й день</b> .....	7
<b>Меню на 5-й день</b> .....	9
<b>Тушеные куриные голени</b> .....	11
<b>Овощной салат</b> .....	12

## Меню на 2200 калорий



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2102/>

Калорийность: 2245.97 ккал, белков: 182.85 г, жиров: 69.71 г, углеводов: 218.96 г

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Овсяная каша на воде](#) - 150 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 2.55 г. / 22.5 г.



[Яичница глазунья](#) - 125 г.

Всего калорий: 268.75 ккал, БЖУ: 14.88 г. / 21.63 г. / 0.88 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

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

хлебцы - 24 г.

Всего калорий: 76.8 ккал, БЖУ: 2.64 г. / 0.6 г. / 15.36 г.

### Ланч



[Банан](#) - 300 г.

Всего калорий: 285 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.6 г. / 65.4 г.



[Творог Danone 5% мягкий](#) - 130 г.

Всего калорий: 126.1 ккал, БЖУ: 11.44 г. / 6.5 г. / 5.46 г.

### Обед

Свинина на гриле - 100 г.

Всего калорий: 406 ккал, БЖУ: 34 г. / 30 г. / 0 г.



[Рис белый вареный](#) - 150 г.

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

### Полдник

Протеиновый коктейль - 30 г.

Всего калорий: 35.1 ккал, БЖУ: 7.11 г. / 0.51 г. / 0.54 г.



[Молоко 2.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 156 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 7.5 г. / 14.1 г.

### Ужин

Печеная куриная грудка - 250 г.

Всего калорий: 282.5 ккал, БЖУ: 48.75 г. / 9.25 г. / 0.75 г.

## Поздний ужин

**Творог - 180 г.**

Всего калорий: 291.6 ккал, БЖУ: 58.32 г. / 1.62 г. / 10.62 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2236.85 ккал

Белков: 198.14 г. (43.7%)

Жиров: 81.51 г. (18%)

Углеводов: 173.41 г. (38.3%)

Продуктов: 7

Другое: 5

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Овсяная каша на молоке](#) - 220 г.

Всего калорий: 224.4 ккал, БЖУ: 7.04 г. / 9.02 г. / 31.24 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.

### Ланч



[Банан](#) - 200 г.

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



[Творог Danone 5% мягкий](#) - 125 г.

Всего калорий: 121.25 ккал, БЖУ: 11 г. / 6.25 г. / 5.25 г.

### Обед

**Макароньы Barilla - 150 г.**

Всего калорий: 538.5 ккал, БЖУ: 21 г. / 3 г. / 105 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.

## Полдник

Viking protein - 25 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 5.3 г. / 0.08 г. / 0 г.



[Молоко 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 9.4 г.

## Ужин

Гречка вареная - 150 г.

Всего калорий: 138 ккал, БЖУ: 5.07 г. / 0.93 г. / 29.91 г.

Минтай - 150 г.

Всего калорий: 128.25 ккал, БЖУ: 19.35 г. / 5.1 г. / 1.2 г.

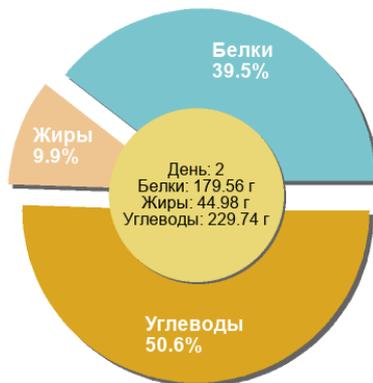
## Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 180 г.

Всего калорий: 127.8 ккал, БЖУ: 29.7 г. / 0 г. / 2.34 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2028.2 ккал

Белков: 179.56 г. (39.5%)

Жиров: 44.98 г. (9.9%)

Углеводов: 229.74 г. (50.6%)

Продуктов: 7

Другое: 4

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Овсяная каша на молоке](#) - 220 г.

Всего калорий: 224.4 ккал, БЖУ: 7.04 г. / 9.02 г. / 31.24 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 19.35 г. / 17.4 г. / 1.2 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.

### Ланч



[Банан](#) - 200 г.

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



[Творог Danone 5% мягкий](#) - 125 г.

Всего калорий: 121.25 ккал, БЖУ: 11 г. / 6.25 г. / 5.25 г.

### Обед

свинина на гриле - 100 г.

Всего калорий: 406 ккал, БЖУ: 34 г. / 30 г. / 0 г.



[Рис длиннозерный](#) - 150 г.

Всего калорий: 547.5 ккал, БЖУ: 10.65 г. / 1.05 г. / 117 г.

### Полдник

Viking protein - 25 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 5.3 г. / 0 г. / 0 г.



[Молоко 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 9.4 г.

### Ужин

Куриная грудка с фасолью - 250 г.

Всего калорий: 307.5 ккал, БЖУ: 47.5 г. / 3.75 г. / 21.5 г.

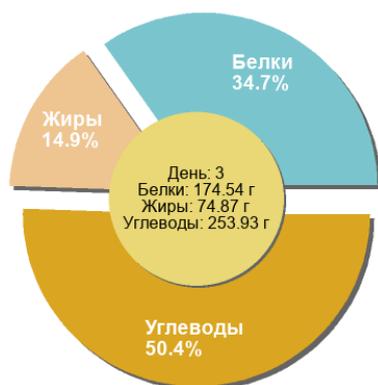
## Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 180 г.

Всего калорий: 127.8 ккал, БЖУ: 29.7 г. / 0 г. / 2.34 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2406.45 ккал

Белков: 174.54 г. (34.7%)

Жиров: 74.87 г. (14.9%)

Углеводов: 253.93 г. (50.4%)

Продуктов: 8

Другое: 3

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.



[Овсяная каша на молоке](#) - 220 г.

Всего калорий: 224.4 ккал, БЖУ: 7.04 г. / 9.02 г. / 31.24 г.



[Яичница глазунья](#) - 125 г.

Всего калорий: 268.75 ккал, БЖУ: 14.88 г. / 21.63 г. / 0.88 г.

### Ланч



[Банан](#) - 180 г.

Всего калорий: 171 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.36 г. / 39.24 г.

## Обед



[Рис длиннозерный](#) - 170 г.

Всего калорий: 620.5 ккал, БЖУ: 12.07 г. / 1.19 г. / 132.6 г.



[Тушеные куриные голени](#) - 200 г.

Всего калорий: 303.58 ккал, БЖУ: 27.94 г. / 19.16 г. / 5.46 г.

## Полдник

Viking protein - 25 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 5.3 г. / 0 г. / 0 г.



[Молоко 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 9.4 г.

## Ужин

куриная грудка с фасолью - 200 г.

Всего калорий: 246 ккал, БЖУ: 38 г. / 3 г. / 17.2 г.

салат с кальмаром - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 30 г. / 3.6 г. / 9.4 г.

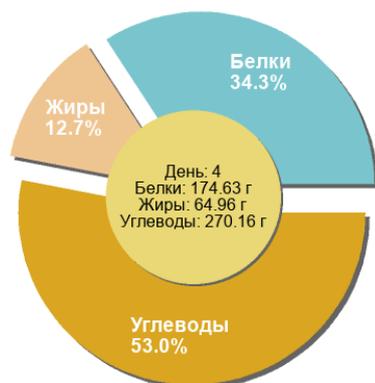
## Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 180 г.

Всего калорий: 127.8 ккал, БЖУ: 29.7 г. / 0 г. / 2.34 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2394.03 ккал

Белков: 174.63 г. (34.3%)

Жиров: 64.96 г. (12.7%)

Углеводов: 270.16 г. (53%)

Продуктов: 7

Рецептов: 1

Другое: 3

## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.



[Овсяная каша на молоке](#) - 220 г.

Всего калорий: 224.4 ккал, БЖУ: 7.04 г. / 9.02 г. / 31.24 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 19.35 г. / 17.4 г. / 1.2 г.

### Ланч



[Банан](#) - 180 г.

Всего калорий: 171 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.36 г. / 39.24 г.



[Творог Danone 5% мягкий](#) - 125 г.

Всего калорий: 121.25 ккал, БЖУ: 11 г. / 6.25 г. / 5.25 г.

### Обед

свинина на гриле - 100 г.

Всего калорий: 406 ккал, БЖУ: 34 г. / 30 г. / 0 г.

Гречка вареная - 200 г.

Всего калорий: 236 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 2.2 г. / 42.6 г.

### Полдник



[Молоко 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 9.4 г.

Viking protein - 25 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 5.3 г. / 0 г. / 0 г.

## Ужин



### [Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.



### [Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.

## Поздний ужин



### [Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 180 г.

Всего калорий: 127.8 ккал, БЖУ: 29.7 г. / 0 г. / 2.34 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2164.33 ккал

Белков: 187.37 г. (42.9%)

Жиров: 82.21 г. (18.8%)

Углеводов: 167.55 г. (38.3%)

Продуктов: 8

Рецептов: 1

Другое: 3

# Тушеные куриные голени



На 100 грамм:  
Калорийность: **151.79 ккал.**  
Белки: **13.97 г.**  
Жиры: **9.58 г.**  
Углеводы: **2.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenye-kurinye-goleni/>

## Ингредиенты:

- 6 шт куриных голеней
- 1 морковь
- 1/2 красного лука
- 3-4 ст.л. соевого соуса
- 3 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. майонеза
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. французской горчицы
- 1 ч.л. карри
- 1 ч.л. сушеного укропа

## Приготовление:

Готовим маринад: смешиваем соевый соус с майонезом, горчицей в зернах,.

Карри и раздавленным чесноком.

Голени залить маринадом на 15 минут.

Слив маринад добавляем лук (нарезав дольками) и крупно нарезанную морковь.

Обжариваем на растительном или оливковом масле.

Разбавляем сметану влив в нее 200 мл воды, добавляем укроп и смешиваем.

Выливаем эту смесь в сковороду к голеням и тушим 15 минут на маленьком огне.