

Оглавление

| | |
|---|----|
| Меню на 7 дней от 1328.8 до 1469.03 ккал | 2 |
| Меню на 1-й день | 3 |
| Меню на 2-й день | 4 |
| Меню на 3-й день | 6 |
| Меню на 4-й день | 7 |
| Меню на 5-й день | 8 |
| Меню на 6-й день | 10 |
| Меню на 7-й день | 11 |
| Фруктовый салат с овсяными хлопьями | 13 |
| Салат для похудения | 14 |
| Рецепт булгура с яйцом и зеленью: | 15 |
| Салат для похудения из овощей | 16 |
| Гречневая каша с грибами | 17 |
| Смузи для сжигания веса | 18 |
| Сочная куриная грудка | 19 |
| Смузи с льном апельсином и морковкой | 20 |
| Фасоль с рисом по-мексикански | 21 |
| Постный салат с кальмарами | 22 |
| Овощной салат | 23 |

Меню на 7 дней от 1328.8 до 1469.03 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на 7 дней от 1328.8 до 1469.03 ккал

www.yournutrition.ru *vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2400/>

Калорийность: 1371.67 ккал, белков: 115.86 г, жиров: 52.82 г, углеводов: 104.65 г
Меню на неделю - отличная низкокалорийная диета даст ощутимые результаты без голодания и монотонного питания.

Меню на 1-й день

Завтрак



[Рецепт булгура с яйцом и зеленью](#) - 150 г.

Всего калорий: 334.73 ккал, БЖУ: 17.19 г. / 11.42 г. / 33.11 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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

Ланч



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.



[Смузи для сжигания веса](#) - 170 г.

Всего калорий: 111.16 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 1.65 г. / 22.53 г.

Обед



[Сочная куриная грудка](#) - 201 г.

Всего калорий: 268.34 ккал, БЖУ: 36.84 г. / 2.35 г. / 22.41 г.



[Гречневая крупа \(ядрица\)](#) - 30 г.

Всего калорий: 93.9 ккал, БЖУ: 3.78 г. / 0.99 г. / 18.63 г.

Полдник



[Миндаль жаренный](#) - 30 г.

Всего калорий: 187.63 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 16.64 г. / 4.39 г.



[Кефир 1%](#) - 170 г.

Всего калорий: 68 ккал, БЖУ: 4.76 г. / 1.7 г. / 6.8 г.

Ужин



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Минтай отварной](#) - 250 г.

Всего калорий: 197.5 ккал, БЖУ: 44 г. / 2.5 г. / 0 г.

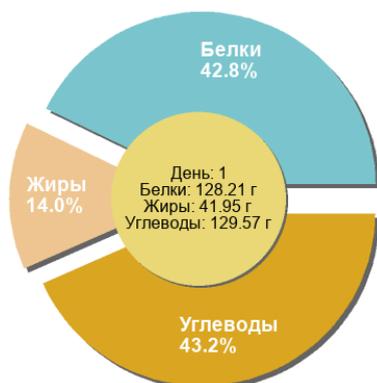
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1461.26 ккал

Белков: 128.21 г. (42.8%)

Жиров: 41.95 г. (14%)

Углеводов: 129.57 г. (43.2%)

Продуктов: 8

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Гречневая каша с грибами](#) - 200 г.

Всего калорий: 134.04 ккал, БЖУ: 7.42 г. / 1.76 г. / 23.44 г.

Ланч



[Смузи для сжигания веса](#) - 170 г.

Всего калорий: 111.16 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 1.65 г. / 22.53 г.

Обед



[Салат для похудения](#) - 200 г.

Всего калорий: 72.8 ккал, БЖУ: 3.16 г. / 0.72 г. / 13.38 г.



[Бефстроганов из говядины](#) - 250 г.

Всего калорий: 482.5 ккал, БЖУ: 41.75 г. / 28.25 г. / 14.75 г.

Полдник



[Минтай отварной](#) - 150 г.

Всего калорий: 118.5 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Смузи с льном апельсином и морковкой](#) - 170 г.

Всего калорий: 40.56 ккал, БЖУ: 2.41 г. / 0.54 г. / 6.83 г.

Ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

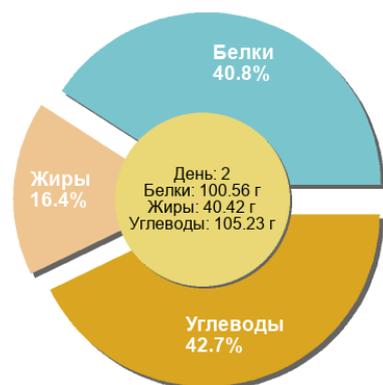
Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.



[Простокваша 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1199.56 ккал

Белков: 100.56 г. (40.8%)

Жиров: 40.42 г. (16.4%)

Углеводов: 105.23 г. (42.7%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Овощная смесь Hortex гавайская](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 7.4 г. / 1.2 г. / 37 г.

Ланч



[Грецкий орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 7.6 г. / 32.6 г. / 3.5 г.



[Мёд](#) - 25 г.

Всего калорий: 82.25 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 20.38 г.

Обед



[Говядина вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 508 ккал, БЖУ: 51.6 г. / 33.6 г. / 0 г.



[Салат из овощей](#) - 150 г.

Всего калорий: 35.1 ккал, БЖУ: 1.58 г. / 0.14 г. / 7.38 г.

Полдник



[Помидор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Яйцо вареное](#) - 120 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 15.48 г. / 13.92 г. / 0.96 г.

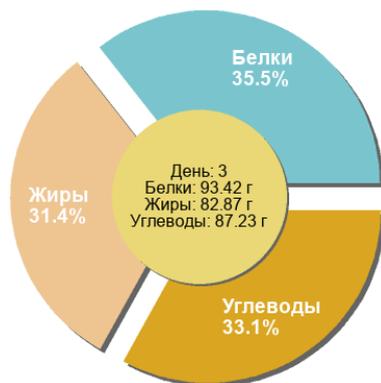
Ужин



[Йогурт 0.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 108.68 ккал, БЖУ: 8.68 г. / 1.25 г. / 15.05 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1469.03 ккал

Белков: 93.42 г. (35.5%)

Жиров: 82.87 г. (31.4%)

Углеводов: 87.23 г. (33.1%)

Продуктов: 7

Рецептов: 1

Меню на 4-й день

Завтрак

[Творог 5%](#) - 50 г.

Всего калорий: 60.5 ккал, БЖУ: 8.6 г. / 2.5 г. / 0.9 г.

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

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

Ланч

[Яблоко](#) - 100 г.

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

[Банан](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

Обед

[Салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 72.8 ккал, БЖУ: 3.16 г. / 0.72 г. / 13.38 г.

[Говядина вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 508 ккал, БЖУ: 51.6 г. / 33.6 г. / 0 г.

Полдник



[Коктейль из морепродуктов в рассоле](#) - 200 г.

Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 20 г. / 3 г. / 2.6 г.

Ужин



[Молоко 2.5%](#) - 300 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1328.8 ккал

Белков: 101.41 г. (37.5%)

Жиров: 48.82 г. (18.1%)

Углеводов: 119.88 г. (44.4%)

Продуктов: 7

Рецептов: 1

Меню на 5-й день

Завтрак



[Минтай отварной](#) - 150 г.

Всего калорий: 118.5 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Горох варёный](#) - 200 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 12 г. / 0 г. / 18 г.

Ланч



[Мёд](#) - 50 г.

Всего калорий: 164.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 40.75 г.

Обед



[Постный салат с кальмарами](#) - 350 г.

Всего калорий: 300.02 ккал, БЖУ: 48.62 г. / 6.51 г. / 9.45 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

Полдник



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

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



[Огурец](#) - 250 г.

Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.25 г. / 7 г.

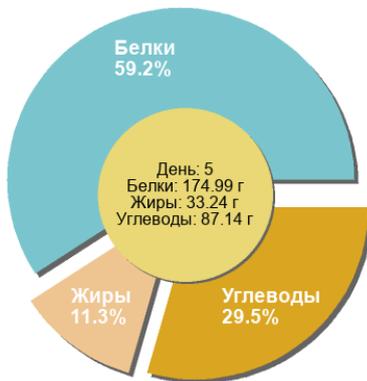
Ужин



[Яйцо вареное](#) - 180 г.

Всего калорий: 288 ккал, БЖУ: 23.22 г. / 20.88 г. / 1.44 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1355.02 ккал

Белков: 174.99 г. (59.2%)

Жиров: 33.24 г. (11.3%)

Углеводов: 87.14 г. (29.5%)

Продуктов: 7

Рецептов: 1

Меню на 6-й день

Завтрак



[Фасоль с рисом по-мексикански](#) - 200 г.

Всего калорий: 216.16 ккал, БЖУ: 7.48 г. / 3.34 г. / 39.14 г.

Ланч



[Фруктовый салат с овсяными хлопьями](#) - 150 г.

Всего калорий: 187.95 ккал, БЖУ: 2.82 г. / 5.01 г. / 33.68 г.

Обед



[Перец сладкий зелёный](#) - 80 г.

Всего калорий: 26.4 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 0 г. / 5.52 г.



[Огурец](#) - 80 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.



[Говядина вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 508 ккал, БЖУ: 51.6 г. / 33.6 г. / 0 г.



[Помидор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.

Полдник



[Сыр Фета Лайт](#) - 150 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 12.75 г. / 7.5 г.

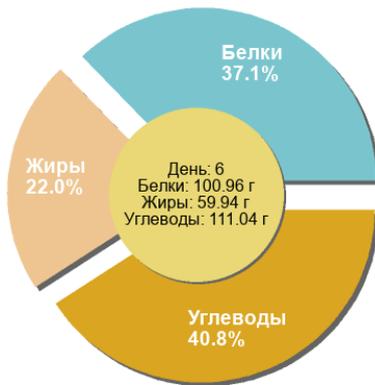
Ужин



[Кефир 1%](#) - 500 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 5 г. / 20 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1406.51 ккал

Белков: 100.96 г. (37.1%)

Жиров: 59.94 г. (22%)

Углеводов: 111.04 г. (40.8%)

Продуктов: 6

Рецептов: 2

Меню на 7-й день

Завтрак



[Картофель варёный](#) - 200 г.

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



[Овощной салат](#) - 150 г.

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

Ланч



[Инжир](#) - 80 г.

Всего калорий: 39.2 ккал, БЖУ: 0.56 г. / 0.16 г. / 10.96 г.



[Киви](#) - 80 г.

Всего калорий: 38.4 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.48 г. / 8.24 г.

Обед



[Апельсин](#) - 150 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.3 г. / 12.15 г.



[Говядина вареная](#) - 220 г.

Всего калорий: 558.8 ккал, БЖУ: 56.76 г. / 36.96 г. / 0 г.

Полдник



[Творог 5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 242 ккал, БЖУ: 34.4 г. / 10 г. / 3.6 г.

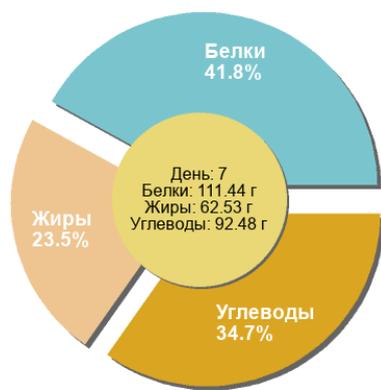
Ужин



[Простокваша 2.5%](#) - 400 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 11.6 г. / 10 г. / 16.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1381.53 ккал

Белков: 111.44 г. (41.8%)

Жиров: 62.53 г. (23.5%)

Углеводов: 92.48 г. (34.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 1

Фруктовый салат с овсяными хлопьями



На 100 грамм:
Калорийность: **125.3 ккал.**
Белки: **1.88 г.**
Жиры: **3.34 г.**
Углеводы: **22.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovyj-salat-s-ovsyanyimi-hlopyami/>

Ингредиенты:

- 4 ст.л. овсяных хлопьев
- 1 банан
- 2 мандарина
- 2 ст.л. меда
- 4 ст.л. сливок (10%)
- орехи
- ягоды

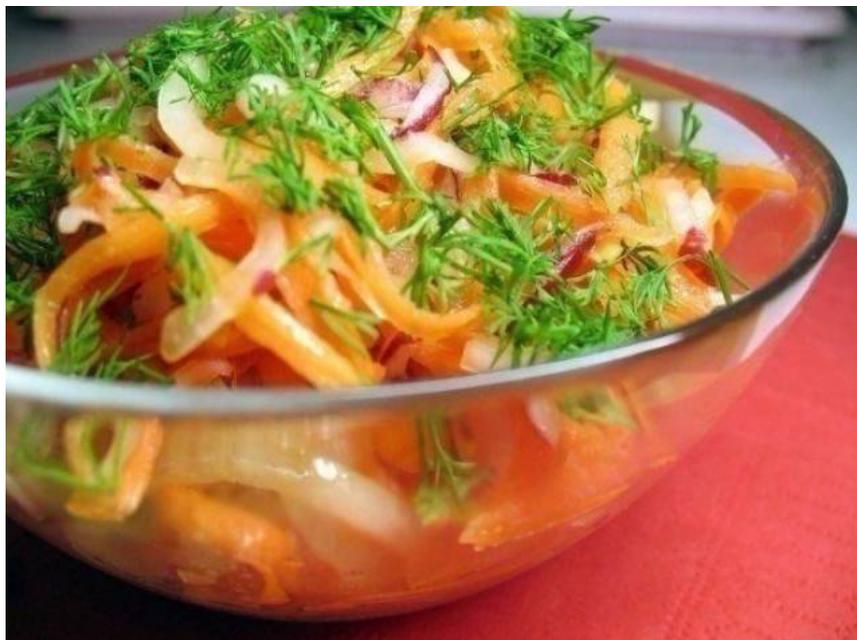
Приготовление:

Хлопья положить в миску, залить теплой кипяченой водой, оставить на 15 минут, затем воду слить. Мандарины очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки.

Банан очистить и нарезать кружками толщиной примерно 1 см.

Подготовленные фрукты выложить в салатницу вместе с разбухшими хлопьями. Салат заправить медом, полить сливками, украсить измельченными орехами, добавить любимые ягоды.

Салат для похудения



На 100 грамм:
Калорийность: **36.4 ккал.**
Белки: **1.58 г.**
Жиры: **0.36 г.**
Углеводы: **6.69 г.**

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

Ингредиенты:

- морковь свежая -2 штуки
- свежее сочное яблоко - 1 шт
- сладкий перец - 2 штуки
- пучок укропа
- низкокалорийный йогурт либо другая диетическая заправка (жирность не более 3%)

Приготовление:

Очистите яблоки, удалите семечки и сердцевину и нарежьте кубиками.
Сладкий перец порежьте также.
Натрите морковь на крупной терке.
Порежьте укроп и посыпьте им салат.
Заправьте низкокалорийным йогуртом (3-4 ст.л.).

Рецепт булгура с яйцом и зеленью:



На 100 грамм:
Калорийность: **223.15 ккал.**
Белки: **11.46 г.**
Жиры: **7.61 г.**
Углеводы: **22.07 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recept-bulgura-s-yajcom-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- булгур-60гр. в сухом виде
- куриное яйцо-1 целое, 1 белок яйца
- укроп-по вкусу(можно другую зелень)
- кунжутное масло-1 ч.л
- черный молотый перец-по вкусу
- соль, специи- по вкусу

Приготовление:

Промываем булгур до прозрачности воды, отвариваем его в течении 20-25 минут. Отдельно отвариваем яйца вкрутую. Мелко шинкуем укроп и добавляем его к булгуру. Блюдо солим, перчим и оставляем на маленьком огне в течении 5 минут. Убираем с огня, в блюдо мелко крошим яйца, посыпаем сверху еще немного зеленью, заправляем кунжутным маслом, или любым другим полезным маслом, и подаем к столу! Легкий, сытный и полезный обед готов!

Салат для похудения из овощей



На 100 грамм:
Калорийность: **23.4 ккал.**
Белки: **1.05 г.**
Жиры: **0.09 г.**
Углеводы: **4.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-dlya-pohudeniya-iz-ovoshej/>

Этот овощной салат интересен своей заправкой – он поливается бульоном, таким образом, блюдо получается хорошо сбалансированным по составу, но малокалорийным. Он насыщает гораздо лучше, чем другие виды, есть его можно в горячем и холодном виде.

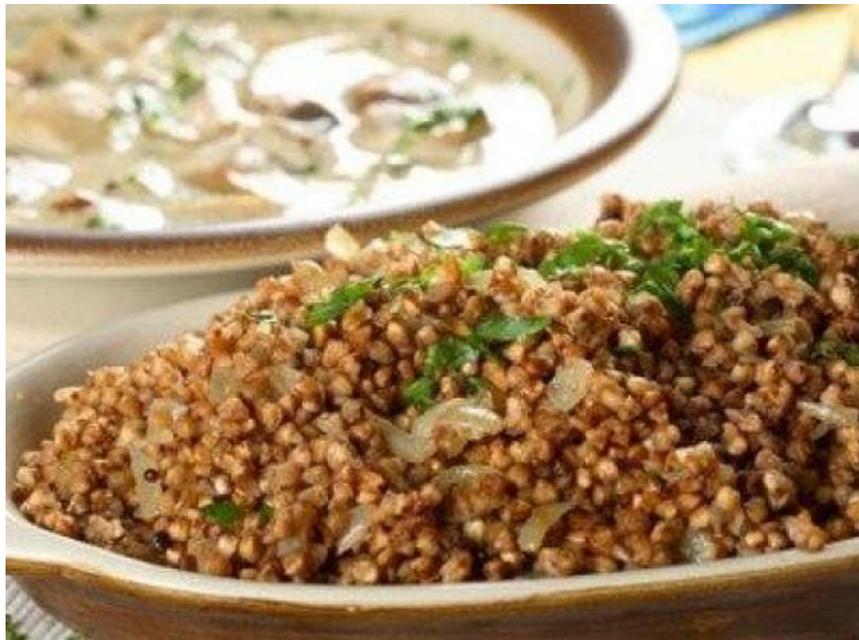
Ингредиенты:

- сладкий перец разного цвета 2 шт
- помидоры 3 шт
- огурцы 1 шт
- лук порей 2 шт
- перья зеленого лука
- петрушка
- овощной бульон, соль

Приготовление:

Перец нарезаем длинными полосками, небольшие помидорчики просто разрезаем пополам. Нарезаем мелко лук и складываем все в жаростойкую посуду. Посыпаем овощи луком и заливаем бульоном. В духовке при температуре 180 градусах на 30 минут оставляем в духовке. Готовое блюдо посыпаем петрушкой.

Гречневая каша с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **67.02 ккал.**
Белки: **3.71 г.**
Жиры: **0.88 г.**
Углеводы: **11.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevaya-kasha-s-gribami/>

Ингредиенты:

- 400 г грибов
- 1 стакан гречки
- 2 стакана кипятка
- 1 морковь
- 1 луковица

Приготовление:

Гречку перебрать, промыть в холодной воде, переложить в кастрюльку, залить кипятком и накрыть крышкой, пока отставить в сторону.

Грибы обжарить до золотистого цвета с луком и морковью натертой на терку.

Духовку разогреть на 180 гр.

В жаропрочную форму выложить гречку с водой, сверху распределить грибы вместе с маслом в котором они обжаривались, форму накрыть крышкой или затянуть фольгой.

Поставить в духовку на 1 час.

Смузи для сжигания веса



На 100 грамм:
Калорийность: **65.39 ккал.**
Белки: **1.19 г.**
Жиры: **0.97 г.**
Углеводы: **13.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-dlya-szhiganiya-vesa/>

Ингредиенты:

- 1 яблоко
- 2 киви
- половинка банана
- 1 ч. л. молотых семян льна
- имбирь по вкусу

Приготовление:

Все взбить в блендере.

Сочная куриная грудка



На 100 грамм:
Калорийность: **133.5 ккал.**
Белки: **18.33 г.**
Жиры: **1.17 г.**
Углеводы: **11.15 г.**

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

Ингредиенты:

- мёд - 60 гр
- горчица-1 ст. л.(20 гр.)
- соевый соус - 2 ст. л
- черный перец - по вкусу
- куриное филе(грудки)-2 шт(~450 гр)

Приготовление:

Мед смешать соевым соусом, горчицей, перцем и травами, перемешиваем. Обмазываем курицу маринадом. Помариновать в этом составе грудку около часа, а затем запечь в рукаве при 180 градусах ~40 мин.. Готово!

Смузи с льном апельсином и морковкой



На 100 грамм:
Калорийность: **23.86 ккал.**
Белки: **1.42 г.**
Жиры: **0.32 г.**
Углеводы: **4.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-s-lnom-apelsinom-i-morkovkoj/>

Ингредиенты:

- морковь - 100 грамм
- апельсин - 100 грамм
- корень имбиря 5 грамм
- вода - 200 грамм
- мука льняная 10 грамм

Приготовление:

Все продукты в блендер и взбиваем до однородной жидкой консистенции около минуты.

Фасоль с рисом по-мексикански



На 100 грамм:
Калорийность: **108.08 ккал.**
Белки: **3.74 г.**
Жиры: **1.67 г.**
Углеводы: **19.57 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fasol-s-risom-po-meksikanski/>

Ингредиенты:

- длиннозерновой белый рис – 1 стакан
- оливковое масло – 0.5 ч. ложки
- репчатый лук – 1 стакан
- сельдерей – 1 стакан
- чеснок – 1 зубчик
- консервированная фасоль – 425 г
- томатный соус без соли – 225 г
- вода – половина стакана
- кетчуп – 1 ст. ложка
- порошок чили – 1 ч. ложка
- острый перечный соус – 1/2 ч. ложки

Приготовление:

Приготовьте рис согласно указаниям на упаковке.

Порежьте лук и сельдерей, измельчите чеснок.

В сковороду налейте масло, нагрейте на среднем огне и добавьте лук, сельдерей и чеснок. Поджаривайте до тех пор, пока овощи не станут мягкими, но хрустящими.

Добавьте фасоль, томатный соус, воду, кетчуп, порошок чили и острый перечный соус.

Хорошо прогрейте, помешивая время от времени.

На тарелки выложите рис, сверху полейте фасолевым соусом.

Постный салат с кальмарами



На 100 грамм:
Калорийность: **85.72 ккал.**
Белки: **13.89 г.**
Жиры: **1.86 г.**
Углеводы: **2.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnyj-salat-s-kalmarami/>

Ингредиенты:

- кальмары 5-6 шт
- пекинская капуста 1/2 шт
- помидор 1/2 шт
- болгарский перец 1/2 шт
- петрушка 1 пучок
- майонез по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Вареные кальмары нарезать соломкой.

Половину кочана пекинской капусты нарезать соломкой.

Помидор нарезать тонкими слайсами, перец нарезать соломкой, петрушку измельчить.

Все ингредиенты смешать в глубоком салатнике, посолить по вкусу, заправить постным майонезом.

Можно подавать.