Оглавление

Волынская меню на два дня 2
Меню на 1-й день 3
Меню на 2-й день 6
Паштет из куриной печени 9
Цельнозерновой хлеб 10
Маффины с козьим сыром и орехами 11
Салат из курочки с ананасами «гавайская вечеринка» 12
Куриный суп с цуккини и шампиньонами 13
Рыба, тушеная на пару 15
Треска в томатно-базиликовом соусе 16
Суп-пюре из овощей с жареными грибами 18

Волынская меню на два дня

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/3193/

Калорийность: 2741.59 ккал, белков: 147.58 г, жиров: 145.81 г, углеводов: 203.62 г

Меню на 1-й день

Завтрак

Клубника - 150 г.
Всего калорий: 61.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.6 г. / 11.25 г.

Авокадо - 100 г.
Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 2 г. / 20 г. / 6 г.

Цельнозерновой хлеб - 150 г.
Всего калорий: 387.84 ккал, БЖУ: 12.41 г. / 9.95 г. / 60.86 г.

Паштет из куриной печени - 200 г.
Всего калорий: 186.7 ккал, БЖУ: 21.86 г. / 6.82 г. / 9.48 г.

Кофе черный - 150 г.
Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.

Вода - 150 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Обед

Груша - 150 г.
Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.45 г. / 16.35 г.

Суп-пюре из овощей с жареными грибами - 250 г.
Всего калорий: 172.3 ккал, БЖУ: 4.3 г. / 13.93 г. / 8.23 г.

Треска в томатно-базиликовом соусе - 270 г.
Всего калорий: 255.85 ккал, БЖУ: 32.05 г. / 11.34 г. / 3.56 г.

Вода - 150 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Масло кедрового ореха - 35 г.
Всего калорий: 314.3 ккал, БЖУ: 0 г. / 34.65 г. / 0 г.

Цельнозерновой хлеб - 150 г.
Всего калорий: 387.84 ккал, БЖУ: 12.41 г. / 9.95 г. / 60.86 г.

Зелень - 150 г.
Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 0.6 г. / 7.8 г.

Ужин

[Огурец](#) - 100 г.
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

[Куриная грудка на пару](#) - 200 г.
Всего калорий: 226 ккал, БЖУ: 47.2 г. / 3.8 г. / 0 г.

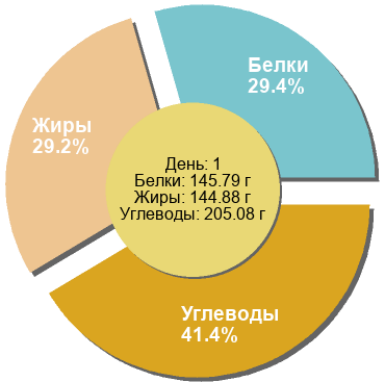
[Капуста пекинская](#) - 120 г.
Всего калорий: 19.2 ккал, БЖУ: 1.44 г. / 0.24 г. / 2.4 г.

[Тыква запеченная](#) - 200 г.
Всего калорий: 46 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 2 г. / 8.8 г.

[Зелень](#) - 120 г.
Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.

[Масло виноградных косточек](#) - 30 г.
Всего калорий: 269.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.97 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2717.43 ккал

Белков: 145.79 г. (29.4%)

Жиров: 144.88 г. (29.2%)

Углеводов: 205.08 г. (41.4%)

Продуктов: 14

Рецептов: 5

Меню на 2-й день

Завтрак

[Йогурт греческий](#) - 160 г.
Всего калорий: 105.6 ккал, БЖУ: 8 г. / 5.12 г. / 5.6 г.

[Кофе черный](#) - 150 г.
Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.

[Вода](#) - 150 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

[Маффины с козьим сыром и орехами](#) - 250 г.
Всего калорий: 787.43 ккал, БЖУ: 28.08 г. / 54.58 г. / 45.55 г.

Обед

Банан - 150 г.
Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

Салат из курочки с ананасами «гавайская вечеринка» - 200 г.
Всего калорий: 257.22 ккал, БЖУ: 27.68 г. / 13.8 г. / 5.5 г.

Цельнозерновой хлеб - 150 г.
Всего калорий: 387.84 ккал, БЖУ: 12.41 г. / 9.95 г. / 60.86 г.

Куриный суп с цуккини и шампиньонами - 200 г.
Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 11.46 г. / 9.46 г. / 9.9 г.

Руккола - 100 г.
Всего калорий: 25 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.7 г. / 2.1 г.

Огурец малосольный - 100 г.
Всего калорий: 13.86 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 0.1 г. / 1.89 г.

Масло оливковое чесночное - 25 г.
Всего калорий: 225 ккал, БЖУ: 0 г. / 22.5 г. / 0 г.

Рис коричневый вареный - 100 г.
Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.9 г. / 22.8 г.

Зелень - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Куриная грудка на пару - 100 г.
Всего калорий: 113 ккал, БЖУ: 23.6 г. / 1.9 г. / 0 г.

Ужин

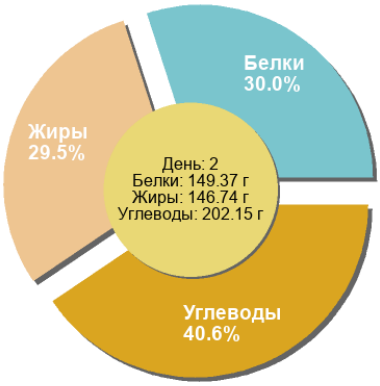
[Рыба, тушеная на пару](#) - 250 г.
Всего калорий: 113.8 ккал, БЖУ: 23.45 г. / 1.58 г. / 1.6 г.

[Зелень](#) - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

[Томат черри](#) - 100 г.
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

[Масло оливковое](#) - 25 г.
Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2765.75 ккал

Белков: 149.37 г. (30%)

Жиров: 146.74 г. (29.5%)

Углеводов: 202.15 г. (40.6%)

Продуктов: 13

Рецептов: 5

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.

Маффины с козьим сыром и орехами

На 100 грамм:
Калорийность: **314.97 ккал.**
Белки: **11.23 г.**
Жиры: **21.83 г.**
Углеводы: **18.22 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/maffiny-s-kozim-syrom-i-orehami/

Такие маффины больше всего подойдут в качестве отдельной закуски или дополнения к простым овощным салатам и легким супам-пюре, оттенив их вкус и придав им особой изюминки.

Ингредиенты:
- мука 220 г
- разрыхлитель 1/2 пакетика
- соль щепотка
- яйцо куриное 2 шт
- масло сливочное 80 г
- молоко 200 мл
- козий сыр 100 г
- сыр тертый (на выбор) 100 г
- грецкие орехи 100 г

Приготовление:
Смешать муку с солью и разрыхлителем. Добавить яйца и начать вымешивать тесто.
Постепенно влить молоко и предварительно растопленное сливочное масло, продолжая мешать.
Далее добавить нарезанный небольшими кубиками козий сыр, любой тертый сыр и слегка измельченные грецкие орехи. Перемешать.
Выложить тесто в формочки для маффинов и выпекать в предварительно разогретой до 180С духовке 10 минут, затем увеличить температуру до 200С и готовить еще 10 минут.

Салат из курочки с ананасами «гавайская вечеринка»

На 100 грамм:
Калорийность: **128.61 ккал.**
Белки: **13.84 г.**
Жиры: **6.9 г.**
Углеводы: **2.75 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kurochki-s-ananasami-gavajskaya-vecherinka/

Ингредиенты:
- 1 маленький ананас
- 2 шт. филе куриной грудки
- 1 луковица
- 1 сладкий болгарский перец
- 100 г йогурта
- 100 г тертого сыра (кстати сыр можно заменить на кокосовую стружку)
- 2-3 ст. л. оливкового масла
- 5-6 шт. помидоров черри для украшения

Приготовление:
Куриную грудку отварить до готовности, мелко нарезать полосочками и обжарить вместе с луком на оливковом масле до золотистого цвета. Ананас разрезать на две половинки, аккуратно вырезать мякоть. Мякоть ананаса мелко нарезать и так же обжарить слегка на сковороде (после такой обработки ананас становится немного мягче, можно конечно свежий ананас заменить консервированными кусочками, в этом случае их не нужно будет обжаривать).
Смешать ананас с куриной грудкой, покрошить мелкими кубиками болгарский перец, заправить все йогуртом. Готовый салат выложить горкой в половинки ананасов, обсыпать тертым сыром (или кокосовой стружкой) и украсить половинками помидор. Этот салат можно подавать как в холодном виде так и в теплом. .

Куриный суп с цуккини и шампиньонами

На 100 грамм:
Калорийность: **85 ккал.**
Белки: **5.73 г.**
Жиры: **4.73 г.**
Углеводы: **4.95 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup-s-cukkini-i-shampinonami/

Ингредиенты:
- 400 г мяса готовой курицы (отварной или запеченной)
- 1,5 л куриного бульона
- 2 крупных стебля сельдерея
- 2 средних моркови
- 1 крупная луковица
- 3 ст.л. муки
- 100 г сухого коричневого риса
- 1 небольшой кабачок цуккини (около 200 грамм)
- 200 г шампиньонов
- 250 мл нежирных сливок
- соль и перец по вкусу

Приготовление:
Морковь, лук и сельдерей нарезаем кубиками.
В кастрюле разогреваем 2 ст.л. растительного масла. Кладем нарезанные овощи и жарим, помешивая, до мягкости, около 10 минут.
Посыпаем овощи мукой и жарим, помешивая, еще 3 минуты.
Вливаем в кастрюлю бульон, кладем рис и соль по вкусу, варим до готовности риса, около 40 минут.
Пока варится рис, шампиньоны нарезаем ломтиками, а цуккини – средними кубиками. Обжариваем, помешивая, на среднем огне до золотистого цвета, около 5 минут.
Когда рис будет готов, кладем в суп нарезанную на кусочки курятину, обжаренные грибы и кабачок.

Вливаем сливки, доводим до кипения и варим в течение 5 минут.
Подаем.

Рыба, тушеная на пару

На 100 грамм:
Калорийность: **45.52 ккал.**
Белки: **9.38 г.**
Жиры: **0.63 г.**
Углеводы: **0.64 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-tushenaya-na-paru/

Ингредиенты:
- укроп - 5 грамм
- соль - 3 грамма
- бульон овощной -250 миллилитров
- петрушка (зелень) - 5 грамм
- судак - 200 грамм

Приготовление:
Рыбу порезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой.
Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, 250 мл овощного бульона или воды.
Вставку поместить внутрь, кастрюлю закрыть и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз.

Треска в томатно-базиликовом соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **94.76 ккал.**
Белки: **11.87 г.**
Жиры: **4.2 г.**
Углеводы: **1.32 г.**

Время приготовления: **45 минут**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-v-tomatno-bazilikovom-souse/

Не смотря на достаточно большое количество ингредиентов треска в томатно-базиликовом соусе готовится довольно быстро - минут 40-45 и блюдо полностью готово.

Ингредиенты:
для соуса:
- оливковое масло 2 ст. л
- измельченный перец чили 0,5 ч. л
- большой зубчик чеснока 2 шт
- помидоры черри, нарезанные пополам 150 г
- сухое белое вино 50 мл
- свежий базилик, мелко нарезанный 1 горсть
- свежий лимонный сок 2 ст. л
- свежая цедра лимона 0,5 ч. л
- соль 0,5 ч. л
- свежий молотый черный перец по вкусу

для трески:
- оливковое масло 2 ст. л
- филе трески, разрезать на 4 куска 700 г
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Приготовление:
Разогреть духовку до 180С.
Для соуса: нагреть масло в большой антипригарной сковороде и обжарить перец чили и чеснок в течение 1 минуты. Добавить помидоры черри и готовить, помешивая, около 12 минут. Влить вино, перемешать и дать смеси покипеть пару минут на медленном огне.

Добавить базилик, лимонный сок, лимонную цедру, соль и перец и готовить в течение 2-х минут. Снять с огня и отложить в сторону.
Для рыбы: нагреть масло в большой антипригарной сковороде. Рыбу натереть солью и перцем с обеих сторон и обжарить до золотистого цвета в течение 5 минут. Рыбу выложить в соус, аккуратно перемешать, отправить в духовку и готовить еще 5 минут.
Подавать со свежим базиликом.