

Оглавление

Меню по учебе	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	7
Омлет с тыквой и шпинатом	9
Рыбные котлеты	10
Фруктовый салат с овсяными хлопьями	11
Куриная грудка в фольге	12
Гречка с курицей в мультиварке	13
Цельнозерновой хлеб	15
Брокколи с чесноком	16
Омлет с овощами на завтрак	17
Куриное филе запеченное с помидорами	18
Овощной суп с креветками	19
Овощной салат с брокколи	20
Лосось запеченный под лимонными дольками	21

Меню по учебе



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3265/>

Калорийность: 2207.11 ккал, белков: 165.17 г, жиров: 88.58 г, углеводов: 183.27 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Омлет с овощами на завтрак](#) - 250 г.

Всего калорий: 354.88 ккал, БЖУ: 16.58 г. / 26.78 г. / 10.65 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



[Банан](#) - 300 г.

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

Ланч



[Творог 5%](#) - 150 г.

Всего калорий: 181.5 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 7.5 г. / 2.7 г.

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

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

Обед



[Масло оливковое](#) - 10 г.

Всего калорий: 89.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.98 г. / 0 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Киноа](#) - 100 г.

Всего калорий: 368 ккал, БЖУ: 14.12 г. / 6.07 г. / 57.16 г.



[Куриная грудка в фольге](#) - 200 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 30.4 г. / 2.6 г. / 6.4 г.

Полдник



[Коктейль орехи и сухофрукты](#) - 40 г.

Всего калорий: 193.2 ккал, БЖУ: 4.48 г. / 11.16 г. / 18.64 г.



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

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

Ужин

[Тунец копченый](#) - 200 г.

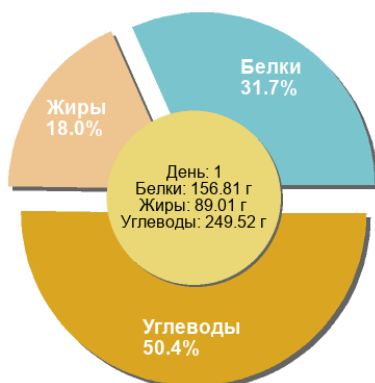
Всего калорий: 278 ккал, БЖУ: 48.8 г. / 9.2 г. / 0 г.



[Брокколи с чесноком](#) - 150 г.

Всего калорий: 98.57 ккал, БЖУ: 3.45 г. / 7.31 г. / 7.01 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2447.82 ккал

Белков: 156.81 г. (31.7%)

Жиров: 89.01 г. (18%)

Углеводов: 249.52 г. (50.4%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5

Меню на 2-й день

Завтрак



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 300 г.

Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 3 г. / 33.6 г.



[Рыбные котлеты](#) - 150 г.

Всего калорий: 174.89 ккал, БЖУ: 20.01 г. / 5.48 г. / 10.77 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 200 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 1.6 г. / 34.2 г.

Ланч



[Гречневая крупа вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 113.46 ккал, БЖУ: 4.69 г. / 2.18 г. / 23.18 г.



[Йогурт греческий](#) - 60 г.

Всего калорий: 39.6 ккал, БЖУ: 3 г. / 1.92 г. / 2.1 г.



[Малина](#) - 60 г.

Всего калорий: 27.6 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.3 г. / 4.98 г.

Обед



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

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



[Овощной суп с креветками](#) - 300 г.

Всего калорий: 73.23 ккал, БЖУ: 10.14 г. / 0.84 г. / 7.23 г.



[Куриная грудка на пару](#) - 200 г.

Всего калорий: 226 ккал, БЖУ: 47.2 г. / 3.8 г. / 0 г.

Полдник



[Миндаль сладкий](#) - 30 г.

Всего калорий: 193.5 ккал, БЖУ: 5.58 г. / 17.31 г. / 4.86 г.

Ужин



[Лосось запеченный под лимонными дольками](#) - 200

г.

Всего калорий: 297.06 ккал, БЖУ: 24.56 г. / 19.24 г. / 4.88 г.



[Спаржа](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 2.85 г. / 0.15 г. / 4.65 г.

Поздний ужин



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.



[Творог 3.5%](#) - 100 г.

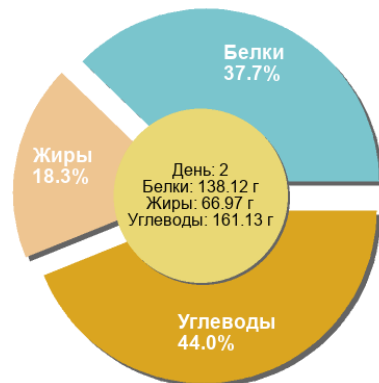
Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 6 г. / 3.5 г. / 13 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1797.76 ккал

Белков: 138.12 г. (37.7%)

Жиров: 66.97 г. (18.3%)

Углеводов: 161.13 г. (44%)

Продуктов: 11

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Омлет с тыквой и шпинатом](#) - 250 г.

Всего калорий: 181.85 ккал, БЖУ: 14.88 г. / 9.95 г. / 8.55 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



[Клубника](#) - 100 г.

Всего калорий: 41 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.4 г. / 7.5 г.

Ланч



[Овощной салат с брокколи](#) - 200 г.

Всего калорий: 55.54 ккал, БЖУ: 4.58 г. / 0.82 г. / 9.78 г.



[Гречка с курицей в мультиварке](#) - 200 г.

Всего калорий: 227.1 ккал, БЖУ: 22.54 г. / 5.94 г. / 22.5 г.

Обед

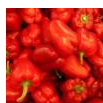
[Треска отварная](#) - 350 г.

Всего калорий: 273 ккал, БЖУ: 62.3 г. / 2.45 г. / 0 г.



[Перец сладкий жёлтый](#) - 200 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0 г. / 10.6 г.



[Перец сладкий красный](#) - 200 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0 г. / 10.6 г.



[Зелень](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 5.2 г. / 0.8 г. / 10.4 г.



[Масло оливковое](#) - 40 г.

Всего калорий: 359.2 ккал, БЖУ: 0 г. / 39.92 г. / 0 г.

Полдник



[Арахис](#) - 30 г.

Всего калорий: 186.6 ккал, БЖУ: 7.89 г. / 13.56 г. / 2.97 г.

Ужин



[Куриное филе запеченное с помидорами](#) - 300 г.

Всего калорий: 310.62 ккал, БЖУ: 57.27 г. / 6.51 г. / 1.59 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.6 г. / 6 г.

Поздний ужин



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



[Творог 3.5%](#) - 100 г.

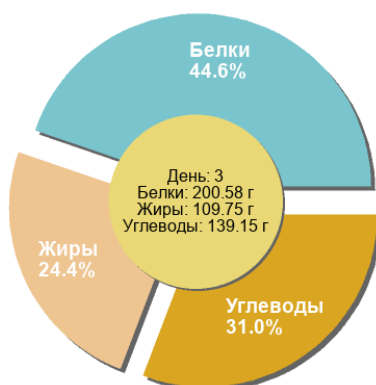
Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 6 г. / 3.5 г. / 13 г.



[Сметана 20% \(средней жирности\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 206 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 20 г. / 3.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2375.75 ккал

Белков: 200.58 г. (44.6%)

Жиров: 109.75 г. (24.4%)

Углеводов: 139.15 г. (31%)

Продуктов: 10

Рецептов: 6

Омлет с тыквой и шпинатом



На 100 грамм:
Калорийность: **72.74 ккал.**
Белки: **5.95 г.**
Жиры: **3.98 г.**
Углеводы: **3.42 г.**

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

Ингредиенты:

- яйцо 2 штуки
- помидоры 3 штуки
- тыква 60 г
- шпинат 30 г
- сыр твердый, низкой жирности 50 г
- соль, перец черный по вкусу

Приготовление:

- 1 Смешайте яйца с солью и перцем.
- 2 Вареную тыкву нарежьте мелкими кубиками.
- 3 Помидоры разрежьте.
- 4 Листья свежего шпината мелко порубите.
- 5 Налейте яичную смесь в сковороду с высокими краями, добавьте тыкву, засыпьте шпинатом и перемешайте.
- 6 Сверху положите помидоры и половину натертого сыра и поставьте в духовку на 10 минут.
- 7 Готовый омлет посыпьте тертым сыром.
- 8 Перед подачей сверните рулетом.

Рыбные котлеты



На 100 грамм:
Калорийность: **116.59 ккал.**
Белки: **13.34 г.**
Жиры: **3.65 г.**
Углеводы: **7.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-kotlety/>

Ингредиенты:

- 150 г филе трески
- 50 г репчатого лука
- 1 яйцо
- 30-35 г овсяных отрубей

Приготовление:

Порезать на кусочки филе трески и лук, смешать с отрубями и белком.

Добавить соль и специи по вкусу.

Измельчить всё в блендере, сформировать котлетки и жарить или готовить на пару до полной готовности.

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.

Куриная грудка в фольге



На 100 грамм:
Калорийность: **85 ккал.**
Белки: **15.2 г.**
Жиры: **1.3 г.**
Углеводы: **3.2 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка - 1 шт (120г)
- апельсин - 0,5 (70г)
- количество порций: 1

Приготовление:

Разрезать куриную грудку вдоль, так что бы получился кармашек. Посолить, поперчить. В кармашек положить дольки апельсина без перегородок, положить в фольгу или в рукав и запечь в духовке минут 20-30.
Я делаю в рукаве, так сочнее.

Гречка с курицей в мультиварке



На 100 грамм:
Калорийность: **113.55 ккал.**
Белки: **11.27 г.**
Жиры: **2.97 г.**
Углеводы: **11.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-kuricej-v-multivarke/>

Ингредиенты:

- крупа гречневая 1 стакан
- грудка куриная 1 штука
- морковь 1 штука
- лук 1 штука
- приправа для курицы по вкусу
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу
- томатная паста 2 столовые ложки
- вода 1,5 стакана
- укроп по вкусу
- масло подсолнечное по вкусу

Приготовление:

Куриное филе нарежьте кусочками размером примерно 1,5x1,5 см.

Посолите, поперчите и посыпьте приправами кусочки мяса и поставьте в холодильник на 20-30 минут.

Лук нарежьте полукольцами.

Морковь почистите, помойте и натрите на крупную терку.

Гречку переберите и промойте.

Чашу мультиварки смажьте оливковым маслом. Включите мультиварку в режим «Жарка» на 20 минут. Выложите в чашу мультиварки кусочки курицы и жарьте 10 минут. Через 10 минут добавьте лук и морковь. Перемешайте. Жарьте еще 10 минут. После этого всыпьте гречку, залейте разведенной в воде томатной пастой, немного посолите. Выставьте на мультиварке режим «Тушение» и тушите всё 20 минут.

Готовую гречку перемешайте. Посыпьте сверху мелко нарезанным укропом.

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.

Брокколи с чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **65.71 ккал.**
Белки: **2.3 г.**
Жиры: **4.87 г.**
Углеводы: **4.67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/brokkoli-s-chesnokom/>

Ингредиенты:

- 2 ст. л. оливкового масла
- 4 выдавленных зубчика чеснока
- 300 грамм брокколи
- 1/2 стакана воды

Приготовление:

Налейте в сковороду оливковое масло и разогрейте. Обжаривайте чеснок, помешивая, в течение 1 минуты. Положите брокколи и обжаривайте 2-3 минуты. Добавьте воду, накройте крышкой и готовьте еще 2 минуты. Перемешайте и подавайте.

Омлет с овощами на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **141.95 ккал.**
Белки: **6.63 г.**
Жиры: **10.71 г.**
Углеводы: **4.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-ovoshami-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- яйца куриные - 2 шт
- овощная смесь замороженная - 4 ст.л
- сливки 10% - 4 ст.л
- соль, перец - по вкусу
- оливковое масло - 1 ст.л

Приготовление:

Соединить яйца со сливками и взбить при помощи венчика.

Овощи переложить в дуршлаг и обдать крутым кипятком, переложить в яичную смесь, посолить, поперчить и перемешать.

Разогреть сковороду с оливковым маслом, перелить яично-овощную смесь, накрыть крышкой и готовить на слабом огне минут 10.

Омлет с овощами готов, подавать в горячем виде к завтраку.

Куриное филе запеченное с помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **103.54 ккал.**
Белки: **19.09 г.**
Жиры: **2.17 г.**
Углеводы: **0.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-zapechennoe-s-pomidorami1/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 700 г
- помидоры черри - 6-8 шт
- оливковое масло для смазывания формы
- специи - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе промыть, просушить, натереть солью, черным молотым перцем или любыми другими специями. Оставить на 15-20 минут.
Помидоры черри разрезать вдоль на 3-4 части.
Сделать по всей поверхности филе не очень глубокие разрезы, в которые положить ломтики помидора.
В форму для запекания переложить куриное филе.
Запекать филе при температуре 200-210 градусов около 30 минут.
Готовое филе переложить на блюдо, полить выделившимся при запекании соком и можно подавать.

Овощной суп с креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **24.41 ккал.**
Белки: **3.38 г.**
Жиры: **0.28 г.**
Углеводы: **2.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-sup-s-krevetkami/>

Ингредиенты:

- 2,5 л. воды
- 1 кг. очищенных креветок
- 4-5 средних картофелины
- 2 средних морковки
- 3 средних помидора
- 1 болгарский перец
- пучок укропа
- приправы, соль по вкусу

Приготовление:

Нарезать все ингредиенты одинакового размера.

Вскипятить воду, добавить в неё порезанные картофель и морковь, варить 10мин.

В это время залить помидоры кипятком, снять кожицу и порезать помидоры (вместе с семенами и жидкостью).

Порезать перец и укроп.

Через 10 минут добавить в суп перец и помидоры, немного поварить, добавить размороженные креветки и укроп.

Добавить и если нужно - соль по вкусу.

Прокипятить суп.

Овощной салат с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **27.77 ккал.**
Белки: **2.29 г.**
Жиры: **0.41 г.**
Углеводы: **4.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- брокколи - 500 г
- огурец - 2 шт
- морковь - 2 шт
- сельдерей - 2 пучка
- зелень, соль - по вкусу
- йогурт натуральный - 4 ст. л

Приготовление:

Капусту разделить на соцветия. Огурцы вымыть и также нарезать небольшими кусочками. Морковь натереть на крупной терке, предварительно очистив и вымыть. Сельдерей и зелень порубить. Смешать все заранее подготовленные ингредиенты, заправить йогуртом, посолить и хорошо перемешать.