

## 1-я неделя кето



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3378/>

Калорийность: 1117.95 ккал, белков: 75.58 г, жиров: 75.65 г, углеводов: 29.36 г  
красная рыба, да и любая рыба, мясо (любое), руккола, да и любая зелень, овощи  
(болгарский перец, огурцы, помидоры, лук, сельдерей и т.д.), орехи (немного), обязательно  
печень трески, яйца.

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 19.05 г. / 16.35 г. / 1.05 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

### Ланч



[Арахис](#) - 40 г.

Всего калорий: 248.8 ккал, БЖУ: 10.52 г. / 18.08 г. / 3.96 г.

### Обед



[Фасоль стручковая](#) - 100 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.2 г. / 3.6 г.



[Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.

### Полдник



[Оливки](#) - 30 г.

Всего калорий: 34.5 ккал, БЖУ: 0.24 г. / 3.21 г. / 1.89 г.



[Грецкий орех](#) - 20 г.

Всего калорий: 130.8 ккал, БЖУ: 3.04 г. / 13.04 г. / 1.4 г.

### Ужин



[Салат из помидоров и авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.22 ккал, БЖУ: 1.61 г. / 2.78 г. / 4.52 г.



[Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.

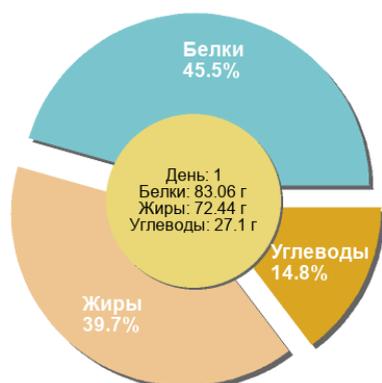
## Поздний ужин



[Томат \(помидор\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.4 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1124.4 ккал

Белков: 83.06 г. (45.5%)

Жиров: 72.44 г. (39.7%)

Углеводов: 27.1 г. (14.8%)

Продуктов: 9

Рецептов: 1

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 19.05 г. / 16.35 г. / 1.05 г.



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.

### Ланч



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Треска \(печень в масле\)](#) - 30 г.

Всего калорий: 183.9 ккал, БЖУ: 1.26 г. / 19.71 г. / 0.36 г.

## Обед



### [Фасоль стручковая](#) - 100 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.2 г. / 3.6 г.



### [Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.

## Полдник



### [Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

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



### [Арахис](#) - 40 г.

Всего калорий: 248.8 ккал, БЖУ: 10.52 г. / 18.08 г. / 3.96 г.

## Ужин



### [Салат из помидоров и авокадо](#) - 150 г.

Всего калорий: 72.33 ккал, БЖУ: 2.42 г. / 4.17 г. / 6.78 г.



### [Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.

## Поздний ужин



### [Огурец](#) - 200 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.2 г. / 5.6 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1190.11 ккал

Белков: 82.95 г. (43.4%)

Жиров: 77.39 г. (40.5%)

Углеводов: 30.83 г. (16.1%)

Продуктов: 10

Рецептов: 1

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Омлет с цветной капустой, сыром фета и петрушкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 316.66 ккал, БЖУ: 16.22 г. / 25.08 г. / 6 г.



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.

### Ланч



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

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



[Арахис](#) - 20 г.

Всего калорий: 124.4 ккал, БЖУ: 5.26 г. / 9.04 г. / 1.98 г.

### Обед

[Курица жареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 210 ккал, БЖУ: 26 г. / 12 г. / 0 г.



[Запеченный кабачок с сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 44.22 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 2.02 г. / 4.44 г.

### Полдник



[Авокадо](#) - 50 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 1 г. / 10 г. / 3 г.



[Арахис](#) - 20 г.

Всего калорий: 124.4 ккал, БЖУ: 5.26 г. / 9.04 г. / 1.98 г.

### Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 150 г.

Всего калорий: 268.94 ккал, БЖУ: 33 г. / 13.79 г. / 2.01 г.



[Овощная смесь 4 сезона Летние овощи](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.3 г. / 7.5 г.

## Поздний ужин



[Огурец](#) - 200 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.2 г. / 5.6 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1293.62 ккал

Белков: 95.09 г. (44.6%)

Жиров: 81.67 г. (38.3%)

Углеводов: 36.51 г. (17.1%)

Продуктов: 9

Рецептов: 2

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Омлет](#) - 100 г.

Всего калорий: 176.11 ккал, БЖУ: 8.1 г. / 14.69 г. / 2.19 г.



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.

### Ланч



[Кабачок, запечённый с сыром](#) - 50 г.

Всего калорий: 55.55 ккал, БЖУ: 1.89 г. / 4.35 г. / 2.07 г.



[Салат из помидоров и авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.22 ккал, БЖУ: 1.61 г. / 2.78 г. / 4.52 г.

## Обед



[Куриное филе жаренное](#) - 50 г.

Всего калорий: 89.65 ккал, БЖУ: 11 г. / 4.6 г. / 0.67 г.



[Овощная смесь 4 сезона Летние овощи](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 5.25 г. / 0.45 г. / 11.25 г.

## Полдник



[Оливки](#) - 40 г.

Всего калорий: 46 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 4.28 г. / 2.52 г.

## Ужин



[Салат с капустой, помидорами и сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 64.38 ккал, БЖУ: 5.67 г. / 3.03 г. / 3.65 г.



[Свинина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 375 ккал, БЖУ: 22.6 г. / 31.6 г. / 0 г.

## Поздний ужин



[Яйцо куриное \(белок\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 0 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 971.41 ккал

Белков: 67.74 г. (42.2%)

Жиров: 65.78 г. (40.9%)

Углеводов: 27.17 г. (16.9%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Омлет](#) - 100 г.

Всего калорий: 176.11 ккал, БЖУ: 8.1 г. / 14.69 г. / 2.19 г.



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.

### Ланч



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 19.05 г. / 16.35 г. / 1.05 г.



[Кабачок, запечённый с сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 222.18 ккал, БЖУ: 7.54 г. / 17.4 г. / 8.26 г.

### Обед



[Салат с капустой, помидорами и сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 64.38 ккал, БЖУ: 5.67 г. / 3.03 г. / 3.65 г.



[Свинина вареная](#) - 40 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 9.04 г. / 12.64 г. / 0 г.

### Полдник



[Арахис](#) - 40 г.

Всего калорий: 248.8 ккал, БЖУ: 10.52 г. / 18.08 г. / 3.96 г.

### Ужин



[Яйцо куриное \(белок\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Свинина вареная](#) - 30 г.

Всего калорий: 112.5 ккал, БЖУ: 6.78 г. / 9.48 г. / 0 г.

## Поздний ужин



[Огурец](#) - 200 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.2 г. / 5.6 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1285.47 ккал

Белков: 79.6 г. (40.5%)

Жиров: 91.87 г. (46.8%)

Углеводов: 25.01 г. (12.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

## Меню на 6-й день

### Завтрак



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.



[Сыр Гауда](#) - 40 г.

Всего калорий: 142.4 ккал, БЖУ: 10 г. / 10.8 г. / 0.8 г.

### Ланч



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

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



[Треска \(печень в масле\)](#) - 30 г.

Всего калорий: 183.9 ккал, БЖУ: 1.26 г. / 19.71 г. / 0.36 г.

## Обед



[Скумбрия, запеченная на подушке из овощей](#) - 100

г.

Всего калорий: 88.3 ккал, БЖУ: 7.33 г. / 4.84 г. / 3.93 г.



[Яйцо куриное \(белок\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 0 г. / 0 г.

## Полдник



[Томат \(помидор\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 0.3 г. / 5.55 г.



[Грецкий орех](#) - 30 г.

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

## Ужин



[Скумбрия, запеченная на подушке из овощей](#) - 60

г.

Всего калорий: 52.98 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 2.9 г. / 2.36 г.



[Яйцо куриное \(белок\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 0 г. / 0 г.

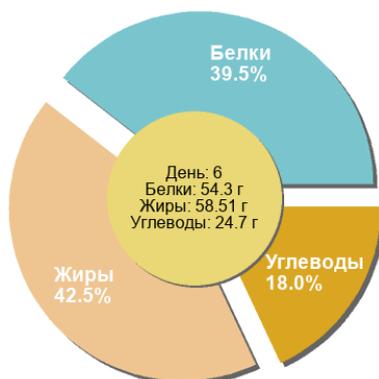
## Поздний ужин



[Огурец](#) - 200 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.2 г. / 5.6 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 833.78 ккал

Белков: 54.3 г. (39.5%)

Жиров: 58.51 г. (42.5%)

Углеводов: 24.7 г. (18%)

Продуктов: 9

Рецептов: 2

## Меню на 7-й день

### Завтрак



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.



[Сыр Гауда](#) - 60 г.

Всего калорий: 213.6 ккал, БЖУ: 15 г. / 16.2 г. / 1.2 г.

### Ланч



[Треска \(печень в масле\)](#) - 40 г.

Всего калорий: 245.2 ккал, БЖУ: 1.68 г. / 26.28 г. / 0.48 г.



[Запеченная брюссельская капуста](#) - 100 г.

Всего калорий: 45.53 ккал, БЖУ: 3.65 г. / 0.42 г. / 8.24 г.

### Обед



[Яйцо куриное](#) - 70 г.

Всего калорий: 109.9 ккал, БЖУ: 8.89 г. / 7.63 г. / 0.49 г.



[Скумбрия, запеченная на подушке из овощей](#) - 130

г.

Всего калорий: 114.79 ккал, БЖУ: 9.53 г. / 6.29 г. / 5.11 г.

### Полдник



[Запеченная брюссельская капуста](#) - 60 г.

Всего калорий: 27.32 ккал, БЖУ: 2.19 г. / 0.25 г. / 4.94 г.



[Грецкий орех](#) - 30 г.

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

## Ужин



[Скумбрия, запеченная на подушке из овощей](#) - 100

г.

Всего калорий: 88.3 ккал, БЖУ: 7.33 г. / 4.84 г. / 3.93 г.



[Яйцо куриное \(белок\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 0 г. / 0 г.

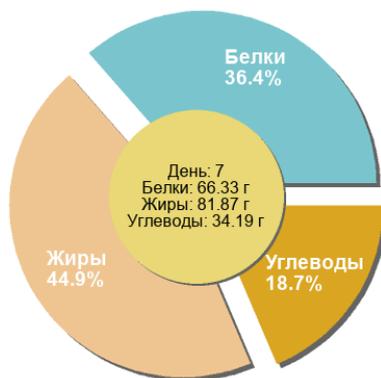
## Поздний ужин



[Томат \(помидор\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.4 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1126.84 ккал

Белков: 66.33 г. (36.4%)

Жиров: 81.87 г. (44.9%)

Углеводов: 34.19 г. (18.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3378/>