

Оглавление

1-я неделя кето	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	9
Меню на 6-й день	10
Меню на 7-й день	12
Салат с капустой, помидорами и сыром	14
Запеченный кабачок с сыром	15
Запеченная брюссельская капуста	16
Омлет	17
Омлет с цветной капустой, сыром фета и петрушкой	18
Скумбрия, запеченная на подушке из овощей	20
Салат из помидоров и авокадо	22
Кабачок, запеченный с сыром	23

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.

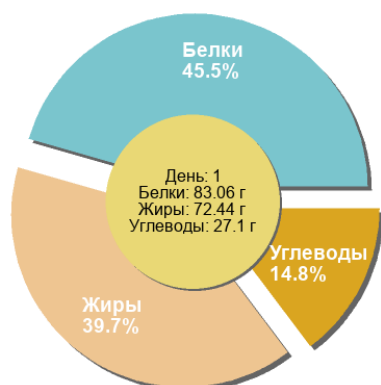
Поздний ужин



[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.

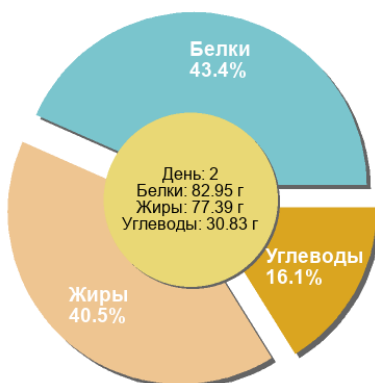
Поздний ужин



[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.

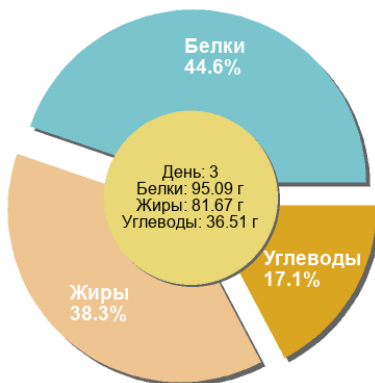
Поздний ужин



[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.

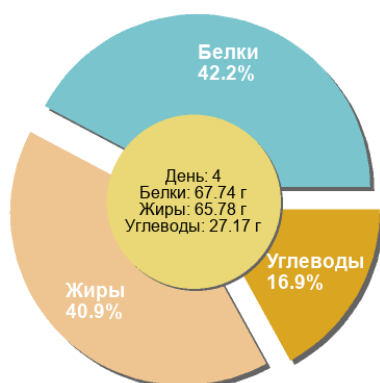
Поздний ужин



[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.

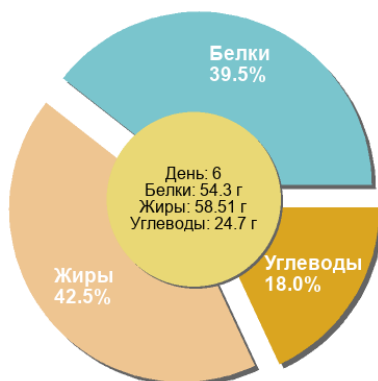
Поздний ужин



[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.

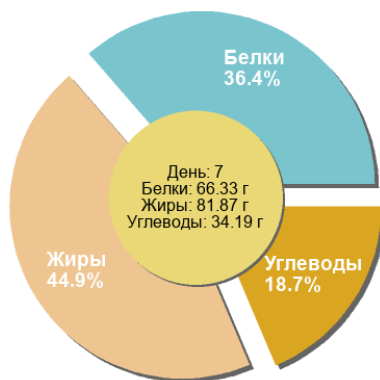
Поздний ужин



[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

Салат с капустой, помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **64.38 ккал.**
Белки: **5.67 г.**
Жиры: **3.03 г.**
Углеводы: **3.65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kapustoj-pomidorami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- капуста белокочанная 300 гр
- томат 400 гр
- сыр 17% 150 гр
- йогурт 200 мл
- зелень, соль - по вкусу

Приготовление:

Капусту тонко нашинковать, посолить по вкусу и немного помять, чтобы капуста дала сок. Помидоры помыть и нарезать. Сыр натереть на крупной тёрке. Соединить капусту, помидоры, зелень и сыр. Всё хорошо перемешать и заправить йогуртом. Диеты диетолога Анастасии Гольфнер

Запеченный кабачок с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **44.22 ккал.**
Белки: **1.95 г.**
Жиры: **2.02 г.**
Углеводы: **4.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-kabachok-s-syrom/>

Ингредиенты:

- кабачок, 1 средний
- сыр, 50г
- травы прованские/итальянские (здесь тимьян, базилик, орегано)
- чеснок, 1 зубчик
- масло оливковое
- соль

Приготовление:

Кабачок почистить и нарезать, натереть солью. Сыр потереть на мелкой терке, добавить к нему травы и выдавить чеснок. Кусочки кабачка сбрызнуть маслом и обвалить в сырной смеси. Запечь в разогретой духовке 15 минут (180 градусов) и ещё 3 минуты в режиме гриль (это не обязательно, просто чтобы подрумянить сыр).

Запеченная брюссельская капуста



На 100 грамм:
Калорийность: **45.53 ккал.**
Белки: **3.65 г.**
Жиры: **0.42 г.**
Углеводы: **8.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-bryusselskaya-kapusta/>

Коротко о главном: один из самых любимых вариантов, готова каждый день есть.

Ингредиенты:

- 150 г брюссельской капусты
- 1 маленькая красная луковица
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст.л. кефира
- специи (смчп и соль – обязательно, по вкусу, я также добавляю кунжут)
- лимонный сок и бальзамический уксус

Приготовление:

Я готовлю только по простым рецептам, так вот, проще этого с брюссельской капустой сложно что придумать, разве что просто на пару отварить и со сметанкой съесть.

Итак, сначала отвариваем капусту до полуготовности – минут 10, воду немного солим.

Вылавливаем и пока оставляем в покое.

За это время мелко нарезаем лук и чеснок, смешиваем с капустой и кефиром. Выкладываем в форму, солим и посыпаем любимыми специями.

Затем отправляем в заранее разогретую до 180С духовку и ждем минут 15-20. Достаем, поливаем лимонным соком и бальзамиком.

Отличное самостоятельное блюдо, ну или гарнир.

Омлет



На 100 грамм:
Калорийность: **176.11 ккал.**
Белки: **8.1 г.**
Жиры: **14.69 г.**
Углеводы: **2.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet/>

Ингредиенты:

- 5 яиц
- 200 мл молока
- 1/2 ч.л. соли
- 50г сливочного масла

Приготовление:

Разогреть духовку до 200градусов

Яйца хорошо перемешать (взбивать не надо)с солью и молоком вилкой

Стеклянную форму или две порционные смазать слив. маслом, влить молочно - яичную смесь. Форму поставить в металлическую форму, высоким бортиком, в неё налить воду, вода должна доходить до середины стеклянной формы.

Отправить это сооружение в духовку на 30 мин.

Через 30 мин достать сооружение: вынуть стеклянную форму из формы с водой, разложить по поверхности омлета маленькие кусочки слив. масла и отправить в духовку минут на 5...в этом случае не будет на омлете румяной корочки.

Омлет с цветной капустой, сыром фета и петрушкой



На 100 грамм:
Калорийность: **158.33 ккал.**
Белки: **8.11 г.**
Жиры: **12.54 г.**
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-cvetnoj-kapustoj-syrom-feta-i-petrushkoj/>

Ингредиенты:

- цветная капуста 1/2 штуки
- яйцо 5 штук
- сыр фета 1/2 стакана
- петрушка рубленая 1/4 стакана
- оливковое масло 2,5 столовые ложки
- чеснок 1 зубчик
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Смешайте яйца с четвертью чайной ложки соли и щепоткой перца.

Тем временем антипригарную сковороду, смазаную каплей масла на умеренном огне и бросьте туда мелко нарезанную цветную капусту. Обжарьте до золотистой корочки. Добавьте давленный чеснок, соль и перец, перемешайте и готовьте еще 1 минуту.

Вылейте яичную смесь в цветную капусту и готовьте 4-5 минут, периодически поднимая вилкой края омлета и встряхивая сковороду.

Переверните омлет. Для этого сначала аккуратно переложите его из сковороды на тарелку, потом переверните сковороду дном вверх и накройте ею омлет. Плотно прижмите тарелку к сковороде и переверните так, чтобы тарелка оказалась сверху. После этой процедуры готовьте омлет еще 1-2 минуты.

Переложите омлет в тарелки и сверху посыпьте сыром фета и рубленой петрушкой. Зелень можно добавить непосредственно в яичную смесь.

Скумбрия, запеченная на подушке из овощей



На 100 грамм:
Калорийность: **88.3 ккал.**
Белки: **7.33 г.**
Жиры: **4.84 г.**
Углеводы: **3.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-zapechennaya-na-podushke-iz-ovoshej/>

Ингредиенты:

- скумбрия - 300 г
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- болгарский перец - 1 шт
- помидор - 1 шт
- лимон - 1/2 шт
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Морковь очистите и порежьте кружочком.

Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.

Лук почистите и нарежьте полукольцами. Перец очистите от семян и нарежьте кубиками. Все овощи перемешайте вместе.

Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией.

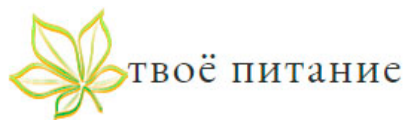
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.

Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.

Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.

Овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета.

Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с



твое питание

овощами.

www.yournutrition.ru

Салат из помидоров и авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **48.22 ккал.**
Белки: **1.61 г.**
Жиры: **2.78 г.**
Углеводы: **4.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-pomidorov-i-avokado/>

Ингредиенты:

- помидоры — 2 шт
- авокадо — 1/2 шт
- петрушка — 1 пучок
- зелёный лук — 1 пучок
- кинза — 3 веточки
- лимонный сок — опционально
- майонез — опционально

Приготовление:

Нарежьте томаты кубиками.

Почистите и нарежьте авокадо кубиками. Добавьте к помидорам и сразу перемешайте, чтобы авокадо не потемнело.

Мелко нарежьте всю зелень и сбрызните салат лимонным соком.

Аккуратно перемешайте. На этом этапе вы можете добавить любую заправку для салата, например, домашний майонез.