

## Оглавление

<b>1-я неделя кето Дима</b> .....	2
<b>Меню на 1-й день</b> .....	3
<b>Меню на 2-й день</b> .....	5
<b>Меню на 3-й день</b> .....	7
<b>Меню на 4-й день</b> .....	9
<b>Меню на 5-й день</b> .....	10
<b>Брокколи с сыром в духовке</b> .....	12
<b>Омлет</b> .....	13
<b>Омлет с цветной капустой, сыром фета и петрушкой</b> .....	14
<b>Салат из помидора и авокадо</b> .....	16
<b>Салат из помидоров и авокадо</b> .....	17
<b>Кабачок, запечённый с сыром</b> .....	18

## 1-я неделя кето Дима



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3385/>

Калорийность: 1978.8 ккал, белков: 139.78 г, жиров: 132.41 г, углеводов: 54.55 г

## Меню на 1-й день

### Завтрак

энергетик - 450 г.

Всего калорий: 4.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4.5 г.



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

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



[Сыр Гауда](#) - 30 г.

Всего калорий: 106.8 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 8.1 г. / 0.6 г.

### Ланч



[Арахис](#) - 60 г.

Всего калорий: 373.2 ккал, БЖУ: 15.78 г. / 27.12 г. / 5.94 г.



[Оливки](#) - 80 г.

Всего калорий: 92 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 8.56 г. / 5.04 г.

### Обед



[Куриное филе жаренное](#) - 250 г.

Всего калорий: 448.23 ккал, БЖУ: 55 г. / 22.98 г. / 3.35 г.



[Брокколи с сыром в духовке](#) - 100 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 8 г. / 8 г. / 3 г.

### Полдник



[Оливки](#) - 60 г.

Всего калорий: 69 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 6.42 г. / 3.78 г.



[Грецкий орех](#) - 60 г.

Всего калорий: 392.4 ккал, БЖУ: 9.12 г. / 39.12 г. / 4.2 г.

энергетик - 450 г.

Всего калорий: 4.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4.5 г.

## Ужин



### [Брокколи с сыром в духовке](#) - 100 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 8 г. / 8 г. / 3 г.



### [Куриное филе жаренное](#) - 200 г.

Всего калорий: 358.58 ккал, БЖУ: 44 г. / 18.38 г. / 2.68 г.

## Поздний ужин



### [Яйцо куриное \(белок\)](#) - 200 г.

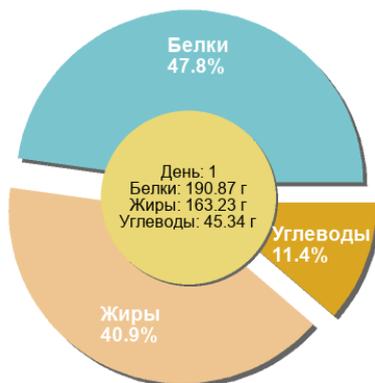
Всего калорий: 88 ккал, БЖУ: 22.2 г. / 0 г. / 0 г.



### [Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2390.71 ккал

Белков: 190.87 г. (47.8%)

Жиров: 163.23 г. (40.9%)

Углеводов: 45.34 г. (11.4%)

Продуктов: 10

Рецептов: 2

Другое: 2

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Сыр Гауда](#) - 40 г.

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



[Хлеб белый](#) - 40 г.

Всего калорий: 102.94 ккал, БЖУ: 3.23 г. / 0.95 г. / 19.57 г.



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

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

энергетик - 450 г.

Всего калорий: 4.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4.5 г.

### Ланч



[Огурец](#) - 200 г.

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



[Треска \(печень в масле\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 490.4 ккал, БЖУ: 3.36 г. / 52.56 г. / 0.96 г.

### Обед



[Куриное филе жаренное](#) - 200 г.

Всего калорий: 358.58 ккал, БЖУ: 44 г. / 18.38 г. / 2.68 г.



[Брокколи с сыром в духовке](#) - 100 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 8 г. / 8 г. / 3 г.

### Полдник



[Арахис](#) - 70 г.

Всего калорий: 435.4 ккал, БЖУ: 18.41 г. / 31.64 г. / 6.93 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.4 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](#) - 200 г.

Всего калорий: 358.58 ккал, БЖУ: 44 г. / 18.38 г. / 2.68 г.

## Поздний ужин



[Оливки](#) - 80 г.

Всего калорий: 92 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 8.56 г. / 5.04 г.



[Йогурт греческий](#) - 200 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 10 г. / 6.4 г. / 7 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2593.63 ккал

Белков: 166.91 г. (40%)

Жиров: 176.79 г. (42.3%)

Углеводов: 73.99 г. (17.7%)

Продуктов: 11

Рецептов: 2

Другое: 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.



[Сыр Гауда](#) - 40 г.

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

### Ланч



[Йогурт греческий](#) - 200 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 10 г. / 6.4 г. / 7 г.



[Грецкий орех](#) - 60 г.

Всего калорий: 392.4 ккал, БЖУ: 9.12 г. / 39.12 г. / 4.2 г.

### Обед



[Кабачок, запечённый с сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 111.09 ккал, БЖУ: 3.77 г. / 8.7 г. / 4.13 г.

[Курица жареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 420 ккал, БЖУ: 52 г. / 24 г. / 0 г.

### Полдник



[Огурец](#) - 200 г.

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



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

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



[Авокадо](#) - 50 г.

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

## Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 200 г.

Всего калорий: 358.58 ккал, БЖУ: 44 г. / 18.38 г. / 2.68 г.



[Овощная смесь 4 сезона Летние овощи](#) - 200 г.

Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 7 г. / 0.6 г. / 15 г.

## Поздний ужин



[Апельсин](#) - 200 г.

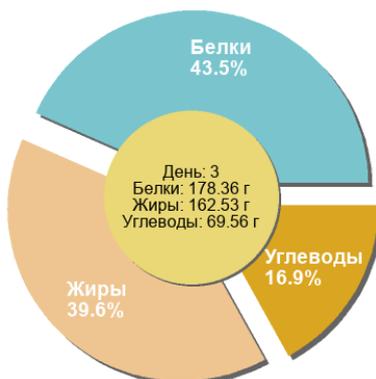
Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.



[Кефир 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.5 г. / 3.9 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2460.63 ккал

Белков: 178.36 г. (43.5%)

Жиров: 162.53 г. (39.6%)

Углеводов: 69.56 г. (16.9%)

Продуктов: 11

Рецептов: 2

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Омлет](#) - 200 г.

Всего калорий: 352.22 ккал, БЖУ: 16.2 г. / 29.38 г. / 4.38 г.



[Сыр Гауда](#) - 30 г.

Всего калорий: 106.8 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 8.1 г. / 0.6 г.

### Ланч



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

Всего калорий: 44.74 ккал, БЖУ: 1.61 г. / 2.53 г. / 4.14 г.

### Обед



[Майонез Провансаль](#) - 10 г.

Всего калорий: 62.4 ккал, БЖУ: 0.31 г. / 6.7 г. / 0.26 г.



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

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



[Хлеб белый](#) - 50 г.

Всего калорий: 128.67 ккал, БЖУ: 4.04 г. / 1.19 г. / 24.46 г.

### Ужин

[Капуста брюссельская 4 сезона](#) - 100 г.

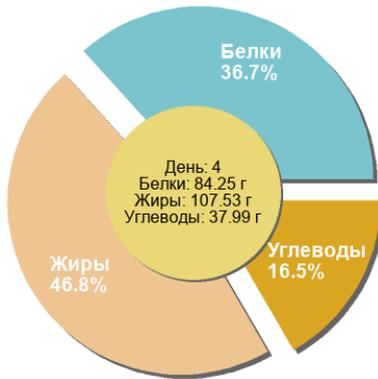
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 0.3 г. / 3.1 г.



[Свинина вареная](#) - 136 г.

Всего калорий: 510 ккал, БЖУ: 30.74 г. / 42.98 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1476.33 ккал

Белков: 84.25 г. (36.7%)

Жиров: 107.53 г. (46.8%)

Углеводов: 37.99 г. (16.5%)

Продуктов: 6

Рецептов: 2

## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Кабачковая икра](#) - 200 г.

Всего калорий: 194 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 14 г. / 14.8 г.



[Хлеб белый](#) - 26 г.

Всего калорий: 66.91 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.62 г. / 12.72 г.



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

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

### Обед



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 200 г.

Всего калорий: 136.28 ккал, БЖУ: 4.58 г. / 6.2 г. / 17.3 г.



[Курица вареная \(без кожи\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 340 ккал, БЖУ: 50.4 г. / 14.8 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 972.69 ккал

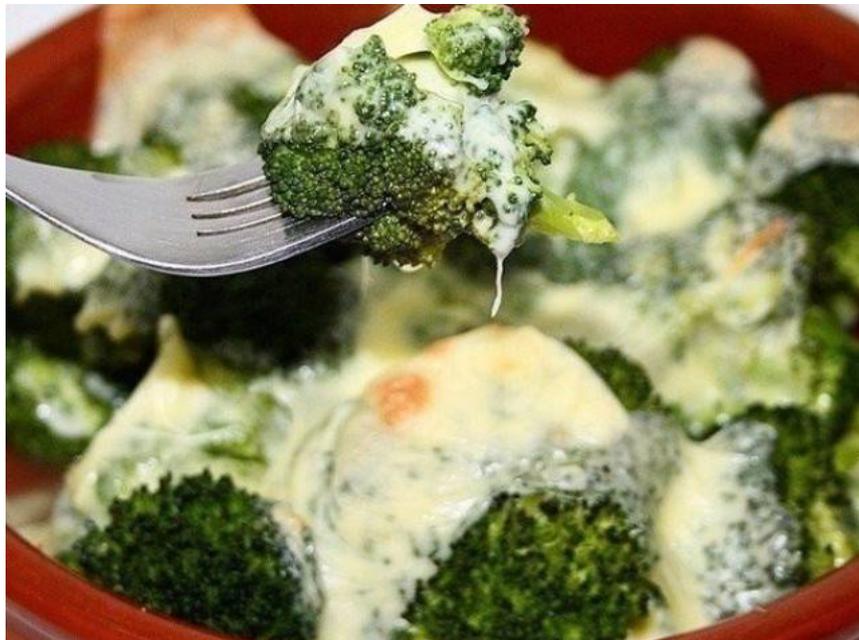
Белков: 78.53 г. (44.5%)

Жиров: 51.97 г. (29.5%)

Углеводов: 45.87 г. (26%)

Продуктов: 5

## Брокколи с сыром в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **99 ккал.**  
Белки: **8 г.**  
Жиры: **8 г.**  
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/brokkoli-s-syrom-v-duhovke/>

Вариант вкусного, легкого и простого ужина. Приготовление займет 15 минут от силы.

### **Ингредиенты:**

- брокколи - 400 г
- моцарелла (или любой маложирный сыр) - 200 г
- специи по вкусу

### **Приготовление:**

Разрезаем брокколи на соцветия, отвариваем минут 7-10.

Выкладываем в форму для запекания.

Сверху кусочками нарезаем маложирный сыр. На мой взгляд, моцарелла то, что нужно.

Можно на терке натереть. И в духовку, пока сыр не расплавится.

Можно добавить лимонный перец, орегано и т.д.

# 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 давленый 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.



## Салат из помидора и авокадо



На 100 грамм:  
Калорийность: **44.74 ккал.**  
Белки: **1.61 г.**  
Жиры: **2.53 г.**  
Углеводы: **4.14 г.**

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

### Ингредиенты:

- помидор 2 шт
- авокадо 1/2 шт
- петрушка пучок
- зелёный лук пучок
- кинза 3 веточки
- лимонный сок 1 ст л
- натуральный йогурт, либо сметана 10% 2 ст л

### Приготовление:

Время приготовления - 10 минут.

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 этой стадии вы можете добавить любую заправку для салата, например, сметану или натуральный йогурт.

## 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.