

# МЕНЮ НА 1500 ККАЛ

УЗНАЙ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ ВКУС!

Меню на 1500 ккал: день 1

ОБЩИЙ КБЖУ: 1528 ккал, белки – 110,8 г, жиры – 63,2 г, углеводы – 126,7 г.

ЗАВТРАК:

Овсяные хлопья долгой варки – 40 г, молоко – 100 мл, мед цветочный – 13 г, грецкие орехи – 20 г, банан – 50 г. Сварить кашу на молоке из хлопьев, добавить мед, растолочь орехи и положить банан кружочками.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
овсяные хлопья геркулес	40 гр	40	4.8	2.4	24.8	140
молоко 2.5%	100 мл	100	7.8	7.5	4.7	57
мед цветочный	13 гр	13	0.04	0	10.41	41.86
грецкий орех	20 гр	20	5.04	15.04	1.4	150.8
банан	50 гр	50	0.75	0.1	10.9	47.5
Итого		223	11.43	18.04	52.21	412.16
На 100 грамм		100	5.13	8.09	23.41	184.83

ПЕРЕКУС:

Пшеничные слайсы – 2 штуки (~20 г), паста арахисовая – 14 г.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
слайсы пшеничные	20 гр	20	2.74	0.36	16.06	76.4
паста арахисовая NutMutter натуральная	14 гр	14	5.56	7	5.08	81.9
Итого		34	8.3	7.36	21.14	158.3
На 100 грамм		100	24.41	21.65	62.29	465.59

ОБЕД:

Филе индейки – 180 г, кабачок и сладкий перец – по 100 г, помидоры – 80 г, лук – 50 г, баклажан – 70 г, масло – 5 мл, бородинский хлеб – 30 г. Налить на дно чаши мультиварки растительное масло. Нарезать овощи с мясом, перенести их в емкость, влить немного воды, специй и соль, установить режим тушения. В случае отсутствия мультиварки можно готовить в глубокой сковороде.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
индейка (грудка)	180 гр	180	34.56	1.26	0	151.2
кабачок	100 гр	100	0.6	0.3	4.6	24
баклажан	70 гр	70	0.84	0.07	3.15	16.8
томат (помидор)	80 гр	80	0.88	0.16	2.96	16
перец сладкий красный	100 гр	100	1.3	0	5.3	27
лук репчатый	50 гр	50	0.7	0	5.2	23.5
масло подсолнечное	5 мл	5	0	5	0	45
хлеб бородинский	30 гр	30	2.07	0.39	12.27	62.4
Итого		615	40.95	7.18	33.48	365.9
На 100 грамм		100	6.66	1.17	5.44	59.5

ПЕРЕКУС: Капуста – 100 г, морковь – 60 г, свекла – 60 г, масло оливковое – 6 мл, лимонный сок – 5 мл, адыгейский сыр – 30 г. Нашинковать овощи, влить сок от цитруса, размять руками, оставить. Заправить маслом, нарезать сыр.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
капуста белокочанная	100 гр	100	1.8	0.1	4.7	27
морковь	60 гр	60	0.78	0.06	4.14	19.2
свекла	60 гр	60	0.9	0.06	5.28	25.8
масло оливковое	6 мл	6	0	5.99	0	53.88
лимонный сок	5 мл	5	0.05	0.01	0.15	0.8
сыр адыгейский	30 гр	30	5.55	4.2	0	72
Итого		261	9.08	10.42	14.27	198.68
На 100 грамм		100	3.48	3.99	5.47	76.12

УЖИН: Яйца – 2 штуки, яичные белки – 1 штука, шампиньоны – 70 г, сливочное масло – 3 г. Поджарить грибы с маслом, разбить яйца. Получится яичница с грибами.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
яйцо куриное	2 шт	110	13.97	11.99	0.77	172.7
яйцо куриное (белок)	33 гр	33	3.66	0	0	14.52
шампиньоны свежие	70 гр	70	3.01	0.7	0.07	18.9
масло сливочное	3 гр	3	0.02	2.48	0.02	22.44
Итого		216	20.66	15.17	0.86	228.56
На 100 грамм		100	9.56	7.02	0.4	105.81

ПЕРЕКУС: Творог 2% – 120 г, сметана 10% – 25 г, огурец – 40 г, укроп – 15 г.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
творог 2%	120 гр	120	21.6	2.4	3.96	123.6
сметана 10% (нежирная)	25 гр	25	0.75	2.5	0.73	28.75
огурец	40 гр	40	0.32	0.04	1.12	6
укроп	15 гр	15	0.38	0.08	0.95	5.7
Итого		200	23.05	5.02	6.76	164.05
На 100 грамм		100	11.53	2.51	3.38	82.03

# МЕНЮ НА 1500 ККАЛ

УЗНАЙ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ ВКУС!

## Меню на 1500 ккал: день 2

ОБЩИЙ КБЖУ: 1505 ккал, белки – 124,9 г, жиры – 55,4 г, углеводы – 128 г.

**ЗАВТРАК:** Творог 2% – 120 г, сырые яичные белки – 2 шт., рисовая мука – 30 г, изюм – 10 г, груша – 50 г, цветочный мед – 15 г, подсластитель – по желанию. Запарить изюм. Внести к творогу белки, перетереть, добавить подсластитель и муку, сухофрукты. Теперь вымешать, сделать сырники и обжарить или запечь в духовке. Полить медом, нарезать грушу.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
творог 2%	120 гр	120	21.6	2.4	3.96	123.6
мука рисовая диетическая	30 гр	30	2.22	0.18	24.6	111.3
яйцо куриное (белок)	66 гр	66	7.33	0	0	29.04
изюм	10 гр	10	0.29	0.06	6.6	26.4
груша	50 гр	50	0.2	0.15	5.45	21
мед цветочный	15 гр	15	0.05	0	12.02	48.3
Итого		291	31.69	2.79	52.63	359.64
На 100 грамм		100	10.89	0.96	18.09	123.59

**ПЕРЕКУС:** Рисовые хлебцы – 2 штуки (~20 г), урбеч из кунжута – 12 г.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
хлебцы рисовые	2 шт	20	1.2	0.2	13.8	62
урбеч из кунжута	12 гр	12	2.33	5.84	1.46	69
Итого		32	3.53	6.04	15.26	131
На 100 грамм		100	11.03	18.88	47.69	409.38

**ОБЕД:** Сырой картофель – 150 г, минтай – 120 г, лук репчатый – 40 г, морковь – 50 г, огурец и болгарский перец – по 50 г, оливковое масло – 6 мл, петрушка – 8 г, подсолнечное масло – 6 мл. Отварить картошку. Лук с морковью пожарить, по ним выложить минтай, залить воду и потушить. Нарезать салат, заправить оливковым маслом.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
картофель	150 гр	150	3	0.6	24.15	114
минтай свежий	120 гр	120	19.08	1.08	0	86.4
лук репчатый	40 гр	40	0.56	0	4.16	18.8
морковь	50 гр	50	0.65	0.05	3.45	16
масло подсолнечное	6 мл	6	0	5.99	0	54
огурец	50 гр	50	0.4	0.05	1.4	7.5
перец сладкий красный	50 гр	50	0.65	0	2.65	13.5
петрушка	8 гр	8	0.3	0.03	0.61	3.76
масло оливковое	6 мл	6	0	5.99	0	53.88
Итого		480	24.64	13.79	36.42	367.84
На 100 грамм		100	5.13	2.87	7.59	76.63

**ПЕРЕКУС:** Яйцо – 1 штука, молоко 1,5% – 70 мл, помидоры – 25 г и сыр твердый голландский – 18 г.

Взбить в кружке яйцо с молоком, посолить. Добавить мелко нарезанный помидор, натертый сыр, перемешать. Поставить в микроволновку.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
яйцо куриное	1 шт	55	6.99	6	0.39	86.35
молоко 1.5%	70 мл	70	1.96	1.05	3.29	30.8
сыр голландский	18 гр	18	4.68	4.82	0	63.36
томат (помидор)	25 гр	25	0.28	0.05	0.93	5
Итого		168	13.91	11.92	4.61	185.51
На 100 грамм		100	8.28	7.1	2.74	110.42

**УЖИН:** Филе куриных бедер – 150 г, кабачки – 100 г и квашеная капуста – 120 г, рыжиковое масло – 3 мл. Нужно потушить мясо курицы с кабачками.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
куриные бедра	150 гр	150	31.95	16.5	0.15	277.5
кабачок	100 гр	100	0.6	0.3	4.6	24
капуста квашеная	120 гр	120	2.16	0.12	5.28	22.8
масло рыжиковое	3 мл	3	0	2.97	0	27
Итого		373	34.71	19.89	10.03	351.3
На 100 грамм		100	9.31	5.33	2.69	94.18

**ПЕРЕКУС:** Стручковая фасоль – 200 г, отварные белки яиц – 100 г и натуральный йогурт – 30 г. Ингредиенты перемешать в салат (фасоль сначала отварить).

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
фасоль стручковая	200 гр	200	4	0.4	7.2	48
йогурт натуральный 2%	30 гр	30	1.29	0.6	1.86	18
яйцо куриное (белок)	100 гр	100	11.1	0	0	44
Итого		330	16.39	1	9.06	110
На 100 грамм		100	4.97	0.3	2.75	33.33

# МЕНЮ НА 1500 ККАЛ

УЗНАЙ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ ВКУС!

## Меню на 1500 ккал: день 3

ОБЩИЙ КБЖУ: 1490 ккал, белки – 121,8 г, жиры – 50,4 г, углеводы – 136 г.

**ЗАВТРАК:** Лаваш – 70 г, яйца – 2 штуки, молоко 2,5% – 30 мл, помидоры – 50 г и салатные листья – 15 г, подсолнечное рафинированное масло – 2 мл. Сковороду смазать маслом, взбить яйца с молоком и солью, вылить и поджарить. На лаваш салат, кубики помидоров, омлет, затем свернуть в рулет и разрезать пополам.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
лаваш армянский	70 гр	70	5.53	0.7	33.32	165.2
яйцо куриное	2 шт	110	13.97	11.99	0.77	172.7
молоко 2.5%	30 мл	30	0.84	0.75	1.41	15.6
масло подсолнечное	2 мл	2	0	2	0	18
томат (помидор)	50 гр	50	0.55	0.1	1.85	10
салат	15 гр	15	0.18	0.05	0.2	1.8
Итого		277	21.07	15.59	37.55	383.3
На 100 грамм		100	7.61	5.63	13.56	138.38

**ПЕРЕКУС:** Яблоко – 150 г, творог мягкий 5% – 120 г.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
яблоко	150 гр	150	0.6	0.6	14.7	70.5
творог Danone 5% маложир	120 гр	120	10.56	6	5.04	116.4
Итого		270	11.16	6.6	19.74	186.9
На 100 грамм		100	4.13	2.44	7.31	69.22

**ОБЕД:** Рис бурый (сухой) – 40 г, треска – 180 г, капуста – 100 г, морковь – 15 г, тыква – 75 г, лук репчатый – 25 г, подсолнечное масло – 3 г. Сварить рис, запечь треску (вместе с порцией ужина). Овощи с тыквой потушить, взять их по двойной порции, чтобы вторая половина осталась на вечерний прием пищи.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
рис бурый	40 гр	40	2.96	0.72	29.16	134.8
треска свежая	180 гр	180	31.86	1.26	0	140.4
капуста белокачанная	100 гр	100	1.8	0.1	4.7	27
тыква	75 гр	75	0.98	0.23	5.78	21
морковь	15 гр	15	0.2	0.02	1.04	4.8
лук репчатый	25 гр	25	0.35	0	2.6	11.75
масло подсолнечное	3 гр	3	0	3	0	27
Итого		438	38.15	5.33	43.28	366.75
На 100 грамм		100	8.71	1.22	9.88	83.73

**ПЕРЕКУС:** Огурец – 100 г, томаты – 100 г, салатные листья – 25 г, кедровый орех – 10 г, оливки – 25 г, рыжиковое масло – 7 мл. Нарезать ингредиенты, сделать салат.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
огурец	100 гр	100	0.8	0.1	2.8	15
томат (помидор)	100 гр	100	1.1	0.2	3.7	20
салат	25 гр	25	0.3	0.08	0.33	3
оливки	25 гр	25	0.2	2.68	1.58	28.75
кедровые орехи	10 гр	10	1.56	5.6	2.84	68
масло рыжиковое	7 мл	7	0	6.93	0	63
Итого		267	3.96	15.59	11.25	197.75
На 100 грамм		100	1.48	5.84	4.21	74.06

**УЖИН:** Треска – 210 г, капуста – 100 г, лук – 25 г, морковь – 15 г, тыква – 75 г, подсолнечное масло – 3 г. Рыба и тушеные овощи по рецепту обеда.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
треска свежая	210 гр	210	37.17	1.47	0	163.8
капуста белокачанная	100 гр	100	1.8	0.1	4.7	27
тыква	75 гр	75	0.98	0.23	5.78	21
морковь	15 гр	15	0.2	0.02	1.04	4.8
лук репчатый	25 гр	25	0.35	0	2.6	11.75
масло подсолнечное	3 гр	3	0	3	0	27
Итого		428	40.5	4.82	14.12	255.35
На 100 грамм		100	9.46	1.13	3.3	59.66

**ПЕРЕКУС:** Кефир жирностью в 1% – 250 мл.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
кефир 1%	250 мл	250	7	2.5	10	100
Итого		250	7	2.5	10	100
На 100 грамм		100	2.8	1	4	40

# МЕНЮ НА 1500 ККАЛ

УЗНАЙ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ ВКУС!

Меню на 1500 ккал: день 4

ОБЩИЙ КБЖУ: 1487 ккал, белки – 116,4 г, жиры – 55,2 г, углеводы – 126 г.

ЗАВТРАК: Яйцо – 1 штука, хлеб бездрожжевой – 50 г, слабосоленая форель – 50 г, салатная листва – 20 г, помидоры черри – 100 г, сливочное масло – 10 г. Яйцо поджарить на сковороде, сделать бутерброды (хлеб, рыба и масло), выложить овощи.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
яйцо куриное	1 шт	55	6.99	6	0.39	86.35
хлеб ржаной бездрожжевой	50 гр	50	3.1	0.9	20.35	97.5
форель слабосоленая	50 гр	50	10.3	5.05	0	93
масло сливочное	10 гр	10	0.05	8.25	0.08	74.8
салат	20 гр	20	0.24	0.06	0.26	2.4
томат черри	100 гр	100	0.8	0.1	2.8	15
Итого		285	21.48	20.36	23.88	369.05
На 100 грамм		100	7.54	7.14	8.38	129.49

ПЕРЕКУС: Фрукты, а именно мандарин – 150 г, киви – 70 г, яблоко зеленое – 130 г.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
мандарин	150 гр	150	1.2	0.3	11.25	49.5
киви	70 гр	70	0.7	0.42	7.21	33.6
яблоко гренни смит	130 гр	130	0.52	0.52	12.61	62.4
Итого		350	2.42	1.24	31.07	145.5
На 100 грамм		100	0.69	0.35	8.88	41.57

ОБЕД: Гречка в сухом виде – 40 г, куриная печенка – 120 г и сметана 10% – 20 г, листья салата – 20 г, квашеная капуста – 120 г, оливковое масло – 7 мл. Залить в крупу кипяток на 40-50 минут, потушить печень в сметане с водой. Выложить в тарелку, покрытую салатными листьями, затем добавить капусту с маслом.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
гречневая крупа (адрица)	40 гр	40	5.04	1.32	24.84	125.2
куриная печень	120 гр	120	22.92	7.56	0.72	163.2
сметана 10% (нежирная)	20 гр	20	0.6	2	0.58	23
капуста квашеная	120 гр	120	2.16	0.12	5.28	22.8
салат	20 гр	20	0.24	0.06	0.26	2.4
масло оливковое	7 мл	7	0	6.99	0	62.86
Итого		327	30.96	18.05	31.68	399.46
На 100 грамм		100	9.47	5.52	9.69	122.16

ПЕРЕКУС: Ряженка жирностью в 4% – 250 мл, курага – 3 штуки (~20 г).

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
ряженка 4%	250 мл	250	7	10	10.5	167.5
курага	20 гр	20	1.04	0.06	10.2	43
Итого		270	8.04	10.06	20.7	210.5
На 100 грамм		100	2.98	3.73	7.67	77.96

УЖИН: Овощная смесь (замороженная или свежая) – 200 г и куриное филе – 130 граммов. Сварить легкий суп на бульоне с мелко порезанным мясом или можно просто потушить ингредиенты вместе на сковороде.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
овощная смесь Hortex mexico	200 гр	200	7.2	0.8	15	112
куриное филе	130 гр	130	30.03	1.56	0	143
Итого		330	37.23	2.36	15	255
На 100 грамм		100	11.28	0.72	4.55	77.27

ПЕРЕКУС: Отварные белки яиц – 4 штуки, сметана 10% – 30 г, огурец – 100 г. Из белков и огурца сделать крупную нарезку, затем заправить салат сметаной.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
яйцо куриное (белок)	132 гр	132	14.65	0	0	58.08
сметана 10% (нежирная)	30 гр	30	0.9	3	0.87	34.5
огурец	100 гр	100	0.8	0.1	2.8	15
Итого		262	16.35	3.1	3.67	107.58
На 100 грамм		100	6.24	1.18	1.4	41.06

# МЕНЮ НА 1500 ККАЛ

УЗНАЙ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ ВКУС!





## Меню на 1500 ккал: день 5

ОБЩИЙ КБЖУ: 1533 ккал, белки – 96,7 г, жиры – 57,5 г, углеводы – 157,4 г.








**ЗАВТРАК:** Гречка в сухом виде – 35 г, молоко – 180 мл и хлеб зерновой – 1 пласт (~20 г), авокадо – 40 г, сыр творожный – 12 г. Отварить крупу. Посолить, залить молоком. Хлеб смазать сыром, выложить сверху пластинки авокадо.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 гречневая крупа (ядрица)	35 гр	35	4.41	1.16	21.74	109.55
 молоко 2.5%	180 мл	180	5.04	4.5	8.46	93.6
 хлеб бурый многозерновой	20 гр	20	1.57	0.57	8.57	45
 авокадо	40 гр	40	0.8	8	2.4	84.8
 сыр Almette сливочный	12 гр	12	0.72	2.4	0.36	25.92
Итого		287	12.49	16.58	41.28	358.87
На 100 грамм		100	4.35	5.78	14.38	125.04




**ПЕРЕКУС:** Груша – 80 г, банан – 80 г, яблоко – 90 г, сметана 10% – 30 г. Сделать из фруктов нарезку кубиками, заправить сметаной. Получится фруктовый салат.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 груша	80 гр	80	0.32	0.24	8.72	33.6
 банан	80 гр	80	1.2	0.16	17.44	76
 яблоко	90 гр	90	0.36	0.36	8.82	42.3
 сметана 10% (нежирная)	30 гр	30	0.9	3	0.87	34.5
Итого		280	2.78	3.76	35.85	186.4
На 100 грамм		100	0.99	1.34	12.8	66.57





**ОБЕД:** Чечевица сушеная – 60 г, шампиньоны – 120 г, томаты – 100 г, лук – 25 г, кабачок – 75 г, болгарский перец – 50 г, подсолнечное масло – 5 мл. Сначала до полной готовности отварить чечевицу. Нарезать овощи с грибами, обжарить, выложить избувленную от воды чечевицу, внести соль и специи, затем перемешать. Накрыть крышкой, оставить блюдо еще на 5-7 минут.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 чечевица сушеная	60 гр	60	14.4	0.9	25.62	170.4
 кабачок	75 гр	75	0.45	0.23	3.45	18
 томат (помидор)	100 гр	100	1.1	0.2	3.7	20
 лук репчатый	25 гр	25	0.35	0	2.6	11.75
 перец сладкий красный	50 гр	50	0.65	0	2.65	13.5
 масло подсолнечное	5 мл	5	0	5	0	45
 шампиньоны свежие	120 гр	120	5.16	1.2	0.12	32.4
Итого		435	22.11	7.53	38.14	311.05
На 100 грамм		100	5.08	1.73	8.77	71.51




**ПЕРЕКУС:** Лаваш – 60 г, огурец – 50 г, тунец в собственном соку – 55 г. Сложить нарезанные огурцы с рыбой на полоски лаваша, скрутить рулетики.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 лаваш армянский	60 гр	60	4.74	0.6	28.56	141.6
 огурец	50 гр	50	0.4	0.05	1.4	7.5
 тунец в собственном соку	55 гр	55	11.55	0.66	0	52.8
Итого		165	16.69	1.31	29.96	201.9
На 100 грамм		100	10.12	0.79	18.16	122.36

**УЖИН:** Куриные яйца – 3 штуки, стручковая фасоль, брокколи – по 100 г, масло топленое – 4 г. Приготовить из ингредиентов классическую яичницу.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 яйцо куриное	3 шт	165	20.96	17.99	1.16	259.05
 фасоль стручковая	100 гр	100	2	0.2	3.6	24
 капуста брокколи	100 гр	100	3	0.4	5.2	28
 масло топленое	4 гр	4	0.01	3.96	0	35.68
Итого		369	25.97	22.55	9.96	346.73
На 100 грамм		100	7.04	6.11	2.7	93.96

**ПЕРЕКУС:** Морская капуста – 100 г, кукуруза – 20 г, креветки – 70 г. Отварить до готовности морепродукты, затем все перемешать в салат, посолить.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 морская капуста	100 гр	100	0.8	5.1	0	49
 кукуруза сладкая консервированная	20 гр	20	0.44	0	2.24	11.6
 креветки свежие	70 гр	70	15.4	0.7	0	67.9
Итого		190	16.64	5.8	2.24	128.5
На 100 грамм		100	8.76	3.05	1.18	67.63








# МЕНЮ НА 1500 ККАЛ

УЗНАЙ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ ВКУС!






## Меню на 1500 ккал: день 6

ОБЩИЙ КБЖУ: 1539 ккал, белки – 117,1 г, жиры – 58,5 г, углеводы – 132 г.





**ЗАВТРАК:** Творог 5% – 100 г, молоко 2,5% – 150 мл, апельсиновый сок – 100 мл, банан – 60 г и мед цветочный – 10 г. Выжать сок из citrusов в блендер, а затем внести нарезанный банан, мед, творог и молоко, взбить до однородности.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 молоко 2.5%	150 мл	150	4.2	3.75	7.05	78
 апельсиновый сок	100 мл	100	0.9	0.2	8.1	56
 банан	60 гр	60	0.9	0.12	13.08	57
 мед цветочный	10 гр	10	0.04	0	8.01	57.7
 творог 5%	100 гр	100	17.2	5	1.8	121
Итого		420	23.23	9.07	38.04	324.2
На 100 грамм		100	5.53	2.16	9.06	77.19



**ПЕРЕКУС:** Бородинский хлеб – 2 кусочка (~60 г), салатные листья – 18 г, томаты, огурцы – по 50 г, куриное филе – 80 г. Мясо отварить или запечь. Сделать затем бутерброды: на хлеб положить лист салата, овощи пластинами и нарезанная курица.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 хлеб бородинский	60 гр	60	4.14	0.78	24.54	124.8
 салат	18 гр	18	0.72	0.05	0.75	2.16
 огурец	50 гр	50	0.4	0.05	1.4	7.5
 томат (помидор)	50 гр	50	0.55	0.1	1.85	10
 куриное филе	80 гр	80	18.48	0.96	0	88
Итого		258	23.79	1.94	28.02	232.46
На 100 грамм		100	9.22	0.75	10.86	90.1



**ОБЕД:** Макароны цельнозерновые (в сухом виде) – 50 г, говяжий фарш – 100 г, томатная паста – 20 г, цветная капуста – 70 г. Поджарить мясо и добавить пасту с водой, потушить, вложить отваренные макароны, перемешать. Цветную капусту (свежую или замороженную) отварить отдельно или сделать на пару.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 макароны Makfa цельнозерновые	50 гр	50	6.95	0.7	36.55	180.5
 говяжий фарш	100 гр	100	17.2	20	0	254
 томатная паста	20 гр	20	0.5	0.06	3.34	16
 капуста цветная	70 гр	70	1.75	0.21	3.78	21
Итого		240	26.4	20.97	43.67	471.5
На 100 грамм		100	11	8.74	18.2	196.46



**ПЕРЕКУС:** Кефир 1,5% – 150 мл, фундук – 4 штуки (~14 г).

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 кефир 1.5%	150 мл	150	4.95	2.25	5.4	61.5
 фундук	14 гр	14	2.25	9.37	1.39	98.56
Итого		164	7.2	11.62	6.79	160.06
На 100 грамм		100	4.39	7.09	4.14	97.6

**УЖИН:** Тунец в собственном соку – 90 г, руккола – 40 г, огурец – 100 г, яйцо – 1 штука (отварное), оливковое масло – 5 мл. Сделать легкий салат.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 тунец в собственном соку	90 гр	90	18.9	1.08	0	86.4
 руккола	40 гр	40	1.04	0.28	0.84	10
 огурец	100 гр	100	0.8	0.1	2.8	15
 яйцо куриное	1 шт	55	6.99	6	0.39	86.35
 масло оливковое	5 мл	5	0	4.99	0	44.9
Итого		290	27.73	12.45	4.03	242.65
На 100 грамм		100	9.56	4.29	1.39	83.67

**ПЕРЕКУС:** Греческий йогурт 2% – 100 г, клубника – 100 г (или другие ягоды).

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 йогурт савушкин TEOS греческий	100 гр	100	8	2	4.2	67
 клубника	100 гр	100	0.8	0.4	7.5	41
Итого		200	8.8	2.4	11.7	108
На 100 грамм		100	4.4	1.2	5.85	54







# МЕНЮ НА 1500 ККАЛ

УЗНАЙ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ ВКУС!




## Меню на 1500 ккал: день 7

ОБЩИЙ КБЖУ: 1496 ккал, белки – 93,3 г, жиры – 70,5 г, углеводы – 122,4 г.







**ЗАВТРАК:** Рисовые хлебцы – 2 штуки (~20 г), авокадо – 80 г, яйцо – 1 штука, сок лимона – 5 мл, шоколад горький – 15 г, кофе – 200 мл. Размять авокадо и залить соком цитруса, посолить, намазать хлебцы. Отварить яйца, подавать вместе.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 хлебцы рисовые	20 гр	20	1.2	0.2	13.8	62
 яйцо куриное	1 шт	55	6.99	6	0.99	86.55
 авокадо	80 гр	80	1.6	16	4.8	169.6
 лимонный сок	5 мл	5	0.05	0.01	0.15	0.8
 шоколад черный горький	15 гр	15	1.2	5.4	2.02	81
 кофе черный	200 мл	200	0.4	0	0.6	4
Итого		375	11.44	27.61	26.76	403.75
На 100 грамм		100	3.05	7.36	7.14	107.67



**ПЕРЕКУС:** Семена чиа – 25 г, овсяное молоко – 120 мл, киви – 40 г. Залить чиа за 3 часа молоком. Нарезать киви. Выложить все в стакан слоями.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 семена чиа	25 гр	25	4.13	7.68	10.53	128
 молоко овсяное Alpro 1.2%	120 мл	120	0.36	1.8	8.4	52.8
 киви	40 гр	40	0.4	0.24	4.12	19.2
Итого		185	4.89	9.72	23.05	200
На 100 грамм		100	2.64	5.25	12.46	108.11








**ОБЕД:** Шпинат – 150 г, нежирные сливки 10% – 100 мл, свежая горбуша – 150 г, брокколи – 100 г, сметана 10% – 30 г, гречка – 30 г. Шпинат нарезать, добавить в сливки, довести до кипения, убрать, взбить блендером, посолить (крем-суп). В гречку влить воду, отварить. Рыбу с брокколи запечь в сметанном соусе.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 шпинат	150 гр	150	4.35	0.45	3	33
 сливки 10% (нежирные)	100 гр	100	3	10	4	118
 горбуша свежая	150 гр	150	30.75	9.75	0	213
 гречневая крупа (ядрица)	30 гр	30	3.78	0.99	18.63	93.9
 капуста брокколи	100 гр	100	3	0.4	5.2	28
 сметана 10% (нежирная)	30 гр	30	0.9	3	0.87	34.5
Итого		560	45.78	24.59	31.7	520.4
На 100 грамм		100	8.18	4.39	5.66	92.93


**ПЕРЕКУС:** Зеленое яблоко – 150 г, сыр Маасдам – 22 г.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 яблоко гренни смит	150 гр	150	0.6	0.6	14.55	72
 сыр маасдам	22 гр	22	5.17	5.72	0	77
Итого		172	5.77	6.32	14.55	149
На 100 грамм		100	3.35	3.67	8.46	86.63

**УЖИН:** Курица – 75 г, брокколи и цветная капуста – по 35 г и лук – 20 г, яичный белок – 1 шт., кукурузный крахмал – 0,25 ст. л., молоко – 25 мл. Овощи с мясом нарезать, сложить в блендер, добавить крахмал, протереть в пюре. Белки взбить до пиков с солью, вмешать в массу, залить в силиконовые формочки. Поставить теперь в духовку на 20 минут при 180 градусов. Получится куриное суфле.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 куриное филе	75 гр	75	17.33	0.9	0	82.5
 капуста брокколи	35 гр	35	1.05	0.14	1.82	9.8
 капуста цветная	35 гр	35	0.88	0.11	1.89	10.5
 лук репчатый	20 гр	20	0.28	0	2.08	9.4
 яйцо куриное (белок)	33 гр	33	3.66	0	0	14.52
 молоко 2.5%	25 мл	25	0.7	0.63	1.18	13
 крахмал кукурузный	0.25 ст.л.	7.5	0.08	0.05	6.39	24.68
Итого		230.5	23.98	1.83	13.36	164.4
На 100 грамм		100	10.4	0.79	5.8	71.32

**ПЕРЕКУС:** Грейпфрут очищенный – 200 г.

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 грейпфрут	200 гр	200	1.4	0.4	15	58
Итого		200	1.4	0.4	13	58
На 100 грамм		100	0.7	0.2	6.5	29