

# новый шаблон Диана Милана 10.06-16.06



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3156/>

Калорийность: 1299.92 ккал, белков: 107.52 г, жиров: 52.45 г, углеводов: 98.62 г

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Сырники с зеленью \(несладкие\)](#) - 130 г.  
Всего калорий: 175.5 ккал, БЖУ: 21.19 г. / 7.15 г. / 8.58 г.



[Смузи из грейпфрута и морковью Без молока имбиря и сельдерея](#) - 200 г.  
Всего калорий: 99.12 ккал, БЖУ: 3.06 г. / 2.06 г. / 18.8 г.

### Обед



[Салат из редиски с яйцом](#) - 130 г.  
Всего калорий: 111.51 ккал, БЖУ: 6.77 г. / 7.68 г. / 3.22 г.



[Куриные паровые котлетки](#) - 130 г.  
Всего калорий: 146.45 ккал, БЖУ: 16.67 г. / 8.02 г. / 1.72 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 120 г.  
Всего калорий: 158.4 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 2.76 г. / 30 г.

### Ужин



[Салат из капусты с яблоками](#) - 150 г.  
Всего калорий: 200.37 ккал, БЖУ: 2.45 г. / 16.95 г. / 9.51 г.



[Индейка под соусом с брокколи](#) - 150 г.  
Всего калорий: 127.5 ккал, БЖУ: 22.95 г. / 1.95 г. / 4.65 г.

### Суммарная информация по дню



Калорийность: 1018.85 ккал

Белков: 78.49 г. (38.9%)

Жиров: 46.57 г. (23.1%)

Углеводов: 76.48 г. (37.9%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Миндаль сладкий](#) - 20 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 3.72 г. / 11.54 г. / 3.24 г.



[Яблочный смузи Без молока имбиря и сельдерея](#) - 200 г.

Всего калорий: 111.62 ккал, БЖУ: 5.26 г. / 2.34 г. / 16.5 г.



[Творожно-банановая запеканка](#) - 150 г.

Всего калорий: 136.4 ккал, БЖУ: 15.09 г. / 2 г. / 15.72 г.

### Обед



[Кус-кус приготовленный](#) - 150 г.

Всего калорий: 168 ккал, БЖУ: 5.7 г. / 0.3 г. / 32.7 г.



[Куриные паровые котлетки](#) - 150 г.

Всего калорий: 168.98 ккал, БЖУ: 19.23 г. / 9.26 г. / 1.98 г.



[Крабовый салат с овощами](#) - 150 г.

Всего калорий: 92.7 ккал, БЖУ: 6.63 г. / 3.42 г. / 8.99 г.

### Ужин



[Куриные тефтели в томатном соусе](#) - 150 г.

Всего калорий: 106.19 ккал, БЖУ: 14.25 г. / 2.03 г. / 7.13 г.



[Салат «по-мексикански»](#) - 150 г.

Всего калорий: 113.81 ккал, БЖУ: 2.48 г. / 6.33 г. / 12.15 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1026.7 ккал

Белков: 72.36 г. (34.8%)

Жиров: 37.22 г. (17.9%)

Углеводов: 98.41 г. (47.3%)

Продуктов: 2

Рецептов: 6

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Смузи с льном апельсином и морковкой Без молока имбиря и сельдерея](#) - 250 г.

Всего калорий: 59.65 ккал, БЖУ: 3.55 г. / 0.8 г. / 10.05 г.



[Овсяноблин с полезной начинкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 188.22 ккал, БЖУ: 9.76 г. / 6.46 г. / 22.36 г.

### Обед



[Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 150 г.

Всего калорий: 125.97 ккал, БЖУ: 5.21 г. / 6.2 г. / 13.4 г.



[Куриные котлеты с капустой](#) - 150 г.

Всего калорий: 146.1 ккал, БЖУ: 25.58 г. / 3.33 г. / 3.44 г.



[Кус-кус приготовленный](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

### Ужин



[Филе индейки запечённое в фольге](#) - 150 г.

Всего калорий: 233.16 ккал, БЖУ: 24.47 г. / 14.45 г. / 9.56 г.



[Салат с запеченной свеклой](#) - 150 г.

Всего калорий: 132.09 ккал, БЖУ: 4.82 г. / 7.02 г. / 12.6 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 997.19 ккал

Белков: 77.19 г. (37%)

Жиров: 38.46 г. (18.4%)

Углеводов: 93.21 г. (44.6%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Смузи «банановая нежность» Без молока имбиря и сельдерея](#) - 200 г.

Всего калорий: 168.64 ккал, БЖУ: 5.02 г. / 3.56 г. / 29.58 г.



[Фитнес-рецепт: омлет с кабачками](#) - 250 г.

Всего калорий: 347.5 ккал, БЖУ: 16.88 г. / 27.83 г. / 6.55 г.

### Обед



[Салат «летний»](#) - 200 г.

Всего калорий: 156.54 ккал, БЖУ: 21.3 г. / 4.3 г. / 6.92 г.



[Кус-кус приготовленный](#) - 130 г.

Всего калорий: 145.6 ккал, БЖУ: 4.94 г. / 0.26 г. / 28.34 г.



[Котлетки из курицы с овощами](#) - 250 г.

Всего калорий: 228.63 ккал, БЖУ: 37 г. / 5.58 г. / 7.65 г.

### Ужин



[Овощи по-провансальски](#) - 200 г.

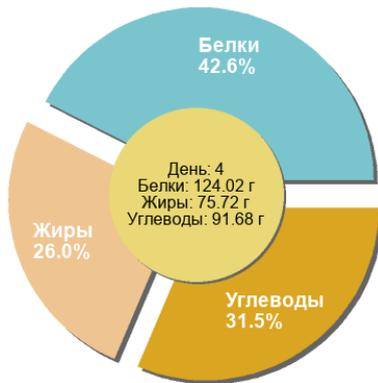
Всего калорий: 230.98 ккал, БЖУ: 4.88 г. / 19.94 г. / 8.14 г.



[Куриные рулеты с творогом](#) - 250 г.

Всего калорий: 286.25 ккал, БЖУ: 34 г. / 14.25 г. / 4.5 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1564.14 ккал

Белков: 124.02 г. (42.6%)

Жиров: 75.72 г. (26%)

Углеводов: 91.68 г. (31.5%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Овсяный смузи с бананом](#) - 250 г.

Всего калорий: 277.65 ккал, БЖУ: 18.8 г. / 5.53 г. / 39.33 г.



[Кокосовые сырники на завтрак](#) - 250 г.

Всего калорий: 316.1 ккал, БЖУ: 39.65 г. / 11.15 г. / 13.63 г.

### Обед



[Булгур приготовленный](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.3 г. / 21.15 г.



[Голень куриная нашпигованная овощами](#) - 250 г.

Всего калорий: 185.08 ккал, БЖУ: 11.8 г. / 4.55 г. / 25.45 г.



[Овощной салат с сыром фета](#) - 250 г.

Всего калорий: 165.5 ккал, БЖУ: 9.78 г. / 10.8 г. / 6.9 г.

### Ужин



[Индейка, запеченная в йогуртово-горчичном соусе](#)  
- 250 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 36.5 г. / 4.25 г. / 4.75 г.



[Зелёный салат с авокадо](#) - 200 г.

Всего калорий: 211.46 ккал, БЖУ: 6.48 г. / 15.6 г. / 10.88 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1480.29 ккал

Белков: 127.66 г. (42.3%)

Жиров: 52.18 г. (17.3%)

Углеводов: 122.09 г. (40.4%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

## Меню на 6-й день

### Завтрак



[Клубнично-творожный смузи Без молока имбиря и сельдерея](#) - 200 г.

Всего калорий: 122.44 ккал, БЖУ: 5.3 г. / 2.98 г. / 17.86 г.



[Миндаль сладкий](#) - 30 г.

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



[Фитнес-чизкейк «зебра»](#) - 200 г.

Всего калорий: 212.72 ккал, БЖУ: 17.28 г. / 2.9 г. / 30.04 г.

### Обед



[Куриное филе с творогом](#) - 250 г.

Всего калорий: 269.85 ккал, БЖУ: 53.15 г. / 3.35 г. / 3.83 г.



[Гречка по-восточному](#) - 150 г.

Всего калорий: 167.94 ккал, БЖУ: 9.14 г. / 2.09 г. / 30.78 г.



[Овощной салат «цветной»](#) - 200 г.

Всего калорий: 88.56 ккал, БЖУ: 2.92 г. / 3.46 г. / 11.4 г.

## Ужин



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 200 г.

Всего калорий: 166.6 ккал, БЖУ: 1.88 г. / 15.56 г. / 4.52 г.

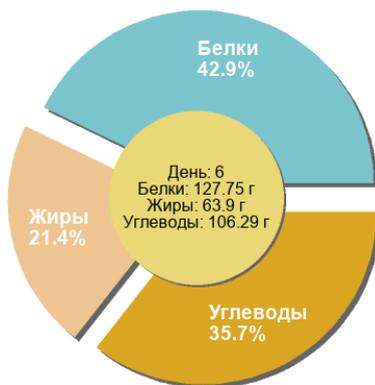


[Кальмар, фаршированный омлетом и грибами](#) - 250

г.

Всего калорий: 287.5 ккал, БЖУ: 32.5 г. / 16.25 г. / 3 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1509.11 ккал

Белков: 127.75 г. (42.9%)

Жиров: 63.9 г. (21.4%)

Углеводов: 106.29 г. (35.7%)

Продуктов: 1

Рецептов: 7

## Меню на 7-й день

### Завтрак



[Шоколадные блинчики](#) - 200 г.

Всего калорий: 230.92 ккал, БЖУ: 27.6 г. / 7.26 г. / 13.22 г.



[Смузи с клюквой и овсянкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 151 ккал, БЖУ: 2.42 г. / 0.56 г. / 34.32 г.



[Миндаль сладкий](#) - 20 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 3.72 г. / 11.54 г. / 3.24 г.



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 30 г.

Всего калорий: 34.5 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 3 г. / 0.87 г.

## Обед



[Куриное филе по-французски](#) - 150 г.

Всего калорий: 306.59 ккал, БЖУ: 27.18 г. / 20.58 г. / 3.21 г.



[Рис дикий вареный](#) - 150 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 6 г. / 0.45 г. / 31.65 г.



[Оливье диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 155.98 ккал, БЖУ: 26.56 г. / 2.14 г. / 0.46 г.

## Ужин



[Овощи, запеченные под соусом](#) - 200 г.

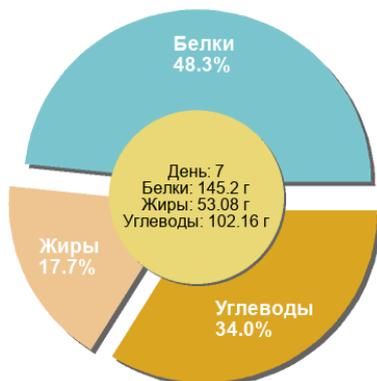
Всего калорий: 121.42 ккал, БЖУ: 8.52 г. / 5.3 г. / 9.44 г.



[Котлетки из рубленного куриного филе на пару](#) - 250 г.

Всего калорий: 223.73 ккал, БЖУ: 42.3 г. / 2.25 г. / 5.75 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1503.14 ккал

Белков: 145.2 г. (48.3%)

Жиров: 53.08 г. (17.7%)

Углеводов: 102.16 г. (34%)

Продуктов: 3

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3156/>