

30/30/40



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3192/>

Калорийность: 2694.27 ккал, белков: 144.26 г, жиров: 144.53 г, углеводов: 199.79 г
на 2700 калорий неделя

Меню на 1-й день

Завтрак



[Вода](#) - 150 г.

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



[Шакшука - израильский завтрак](#) - 300 г.

Всего калорий: 441.78 ккал, БЖУ: 16.98 г. / 35.22 г. / 12.99 г.



[Сыр Козий](#) - 135 г.

Всего калорий: 391.5 ккал, БЖУ: 28.76 г. / 29.3 г. / 0.95 г.



[Клубника](#) - 100 г.

Всего калорий: 41 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.4 г. / 7.5 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.

Обед



[Капуста пекинская](#) - 150 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.3 г. / 3 г.



[Вода минеральная](#) - 150 г.

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 80 г.

Всего калорий: 236 ккал, БЖУ: 8.08 г. / 1.84 г. / 45.68 г.



[Суп-пюре из брокколи с сыром](#) - 230 г.

Всего калорий: 356.94 ккал, БЖУ: 12.03 г. / 31.46 г. / 6.88 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Груша](#) - 100 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.3 г. / 10.9 г.



[Мясо, запеченное с тыквой](#) - 300 г.

Всего калорий: 324.27 ккал, БЖУ: 30.51 г. / 19.14 г. / 10.92 г.



[Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.

Ужин



Зелень - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



Вода - 150 г.

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



Огурец - 120 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 0.96 г. / 0.12 г. / 3.36 г.



Куриная грудка, тушенная с кабачком и горошком в соевом соусе - 300 г.

Всего калорий: 534 ккал, БЖУ: 36 г. / 6 г. / 87 г.



Масло оливковое - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2686.29 ккал

Белков: 143.14 г. (29.1%)

Жиров: 145.02 г. (29.5%)

Углеводов: 203.87 г. (41.4%)

Продуктов: 14

Рецептов: 4

Меню на 2-й день

Завтрак



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 150 г.

Всего калорий: 442.5 ккал, БЖУ: 15.15 г. / 3.45 г. / 85.65 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



[Авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 2 г. / 20 г. / 6 г.



[Форель слабосоленая](#) - 150 г.

Всего калорий: 279 ккал, БЖУ: 30.9 г. / 15.15 г. / 0 г.

Обед



[Запеченные голубцы](#) - 300 г.

Всего калорий: 393.09 ккал, БЖУ: 22.59 г. / 30.66 г. / 6.72 г.



[Суп-пюре из тыквы](#) - 150 г.

Всего калорий: 39.83 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 1.83 г. / 6.42 г.



[Редис](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 3.4 г.



[Масло оливковое чесночное](#) - 30 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 0 г. / 27 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 120 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 0.96 г. / 0.12 г. / 3.36 г.



[Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 100 г.

Всего калорий: 258.56 ккал, БЖУ: 8.27 г. / 6.63 г. / 40.57 г.

Ужин



[Масло оливковое](#) - 30 г.

Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Шпинат](#) - 100 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 0.3 г. / 2 г.



[Томат черри](#) - 120 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 0.96 г. / 0.12 г. / 3.36 г.



[Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



[Куриная грудка на пару](#) - 200 г.

Всего калорий: 226 ккал, БЖУ: 47.2 г. / 3.8 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2670.48 ккал

Белков: 143.49 г. (30.1%)

Жиров: 141.14 г. (29.7%)

Углеводов: 191.35 г. (40.2%)

Продуктов: 17

Рецептов: 3

Меню на 3-й день

Завтрак



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Томат черри](#) - 100 г.

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



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.



[Омлет с креветками](#) - 200 г.

Всего калорий: 347.12 ккал, БЖУ: 13.9 г. / 30.18 г. / 3.68 г.

Обед



[Масло оливковое](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.



[Лук красный](#) - 70 г.

Всего калорий: 29.4 ккал, БЖУ: 0.98 г. / 0 г. / 6.37 г.



[Говядина вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 508 ккал, БЖУ: 51.6 г. / 33.6 г. / 0 г.



[Гречневый суп с говядиной](#) - 200 г.

Всего калорий: 376.26 ккал, БЖУ: 24.58 г. / 15.94 г. / 35.6 г.



[Семечки тыквенные](#) - 30 г.

Всего калорий: 166.8 ккал, БЖУ: 7.35 г. / 13.74 г. / 1.41 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.



[Редис](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 3.4 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Огурец малосольный](#) - 100 г.

Всего калорий: 13.86 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 0.1 г. / 1.89 г.

Ужин



[Вода минеральная](#) - 150 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Масло оливковое](#) - 20 г.
Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.



[Зелень](#) - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Капуста пекинская](#) - 150 г.
Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.3 г. / 3 г.



[Рыба с куркумой](#) - 150 г.
Всего калорий: 131.21 ккал, БЖУ: 19.62 г. / 4.65 г. / 3.44 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2725.35 ккал

Белков: 149.07 г. (30.1%)

Жиров: 144.63 г. (29.2%)

Углеводов: 201.34 г. (40.7%)

Продуктов: 18

Рецептов: 3

Меню на 4-й день

Завтрак



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Салат из нута, перца и оливок](#) - 150 г.

Всего калорий: 215.91 ккал, БЖУ: 9.89 г. / 5.66 г. / 32.78 г.



[Форшмак](#) - 150 г.

Всего калорий: 216.78 ккал, БЖУ: 20.61 г. / 13.98 г. / 2.24 г.



[Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Масло виноградных косточек](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.75 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.98 г. / 0 г.

Обед



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Кабачки с фаршем](#) - 200 г.

Всего калорий: 266.18 ккал, БЖУ: 21.94 г. / 16.72 г. / 6.2 г.



[Суп-пюре из цветной капусты](#) - 200 г.

Всего калорий: 70.64 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 1.58 г. / 11.44 г.



[Кунжут](#) - 25 г.

Всего калорий: 141.25 ккал, БЖУ: 4.85 г. / 12.18 г. / 3.05 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 100 г.

Всего калорий: 258.56 ккал, БЖУ: 8.27 г. / 6.63 г. / 40.57 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Масло оливковое](#) - 30 г.

Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.

[Картофель сладкий \(батат\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 61 ккал, БЖУ: 2 г. / 0 г. / 14.6 г.

Ужин



Зелень - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



Вода минеральная - 150 г.

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



Телятина отварная - 150 г.

Всего калорий: 196.5 ккал, БЖУ: 46.05 г. / 1.35 г. / 0 г.



Масло оливковое - 30 г.

Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.



Баклажаны в духовке - 150 г.

Всего калорий: 74.76 ккал, БЖУ: 6.51 г. / 2.54 г. / 6.26 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2700.53 ккал

Белков: 143.44 г. (29.4%)

Жиров: 149.26 г. (30.6%)

Углеводов: 195.17 г. (40%)

Продуктов: 14

Рецептов: 6

Меню на 5-й день

Завтрак



[Омлет со шпинатом и брынзой](#) - 300 г.

Всего калорий: 391.65 ккал, БЖУ: 25.11 г. / 28.68 г. / 5.55 г.



[Груша](#) - 150 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.45 г. / 16.35 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Цельнозерновой хлеб](#) - 150 г.

Всего калорий: 387.84 ккал, БЖУ: 12.41 г. / 9.95 г. / 60.86 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Обед



[Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



[Масло оливковое](#) - 30 г.

Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Куриная грудка, запеченная в духовке с лимоном](#) - 220 г.

Всего калорий: 175.08 ккал, БЖУ: 33.13 г. / 2.73 г. / 4.64 г.



[Томатный суп с шалфеем и фасолью](#) - 200 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 0.6 г. / 18.8 г.



[Куриный салат с авокадо и кинзой](#) - 250 г.

Всего калорий: 335 ккал, БЖУ: 27.25 г. / 22 г. / 9.25 г.

Ужин



[Рыбные котлеты с цветной капустой](#) - 250 г.

Всего калорий: 294.53 ккал, БЖУ: 21.55 г. / 19.5 г. / 8.08 г.



[Масло оливковое](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



- 0 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2688.7 ккал

Белков: 142.17 г. (28.9%)

Жиров: 142.58 г. (29%)

Углеводов: 207.22 г. (42.1%)

Продуктов: 11

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3192/>