

Волынская меню на два дня



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3193/>

Калорийность: 2741.59 ккал, белков: 147.58 г, жиров: 145.81 г, углеводов: 203.62 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Клубника](#) - 150 г.

Всего калорий: 61.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.6 г. / 11.25 г.



[Авокадо](#) - 100 г.

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



[Цельнозерновой хлеб](#) - 150 г.

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



[Паштет из куриной печени](#) - 200 г.

Всего калорий: 186.7 ккал, БЖУ: 21.86 г. / 6.82 г. / 9.48 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.

Обед



[Груша](#) - 150 г.

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



[Суп-пюре из овощей с жареными грибами](#) - 250 г.

Всего калорий: 172.3 ккал, БЖУ: 4.3 г. / 13.93 г. / 8.23 г.



[Треска в томатно-базиликовом соусе](#) - 270 г.

Всего калорий: 255.85 ккал, БЖУ: 32.05 г. / 11.34 г. / 3.56 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Масло кедрового ореха](#) - 35 г.

Всего калорий: 314.3 ккал, БЖУ: 0 г. / 34.65 г. / 0 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 150 г.

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



[Зелень](#) - 150 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 0.6 г. / 7.8 г.

Ужин



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Куриная грудка на пару](#) - 200 г.

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



[Капуста пекинская](#) - 120 г.

Всего калорий: 19.2 ккал, БЖУ: 1.44 г. / 0.24 г. / 2.4 г.



[Тыква запеченная](#) - 200 г.

Всего калорий: 46 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 2 г. / 8.8 г.



[Зелень](#) - 120 г.

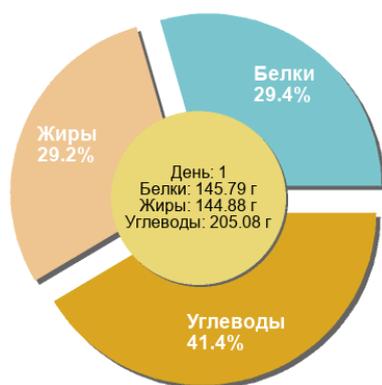
Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



[Масло виноградных косточек](#) - 30 г.

Всего калорий: 269.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.97 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2717.43 ккал

Белков: 145.79 г. (29.4%)

Жиров: 144.88 г. (29.2%)

Углеводов: 205.08 г. (41.4%)

Продуктов: 14

Рецептов: 5

Меню на 2-й день

Завтрак



[Йогурт греческий](#) - 160 г.

Всего калорий: 105.6 ккал, БЖУ: 8 г. / 5.12 г. / 5.6 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.



[Маффины с козьим сыром и орехами](#) - 250 г.

Всего калорий: 787.43 ккал, БЖУ: 28.08 г. / 54.58 г. / 45.55 г.

Обед

**[Банан](#) - 150 г.**

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

**[Салат из курочки с ананасами «гавайская вечеринка»](#) - 200 г.**

Всего калорий: 257.22 ккал, БЖУ: 27.68 г. / 13.8 г. / 5.5 г.

**[Цельнозерновой хлеб](#) - 150 г.**

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

**[Куриный суп с цуккини и шампиньонами](#) - 200 г.**

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 11.46 г. / 9.46 г. / 9.9 г.

**[Руккола](#) - 100 г.**

Всего калорий: 25 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.7 г. / 2.1 г.

**[Огурец малосольный](#) - 100 г.**

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

**[Масло оливковое чесночное](#) - 25 г.**

Всего калорий: 225 ккал, БЖУ: 0 г. / 22.5 г. / 0 г.

[Рис коричневый вареный](#) - 100 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.9 г. / 22.8 г.

**[Зелень](#) - 100 г.**

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

**[Куриная грудка на пару](#) - 100 г.**

Всего калорий: 113 ккал, БЖУ: 23.6 г. / 1.9 г. / 0 г.

Ужин



Рыба, тушеная на пару - 250 г.

Всего калорий: 113.8 ккал, БЖУ: 23.45 г. / 1.58 г. / 1.6 г.



Зелень - 100 г.

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



Томат черри - 100 г.

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



Масло оливковое - 25 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2765.75 ккал

Белков: 149.37 г. (30%)

Жиров: 146.74 г. (29.5%)

Углеводов: 202.15 г. (40.6%)

Продуктов: 13

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3193/>