Меню на 7 дней от 1652.77 до 2207.22 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/3233/

Калорийность: 1921.64 ккал, белков: 134.64 г, жиров: 98.22 г, углеводов: 263.77 г

Меню на 1-й день

Завтрак

Белковый омлет с овощами - 300 г.
Всего калорий: 510 ккал, БЖУ: 51 г. / 24 г. / 24 г.

Хлеб Геркулес с отрубями - 60 г.
Всего калорий: 167.4 ккал, БЖУ: 5.82 г. / 3.84 г. / 26.82 г.

Ланч

Яблоко - 200 г.
Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.6 г.

Обед

шаражная еда,хз - 500 г.
Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 45 г. / 40 г. / 150 г.

Полдник

Лаваш с сыром и помидорами - 120 г.
Всего калорий: 107.12 ккал, БЖУ: 4.42 г. / 3.36 г. / 14.48 г.

Ужин

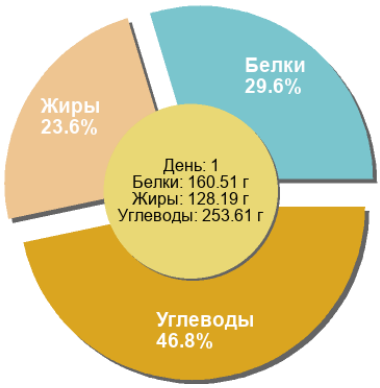
Запеченная курица с овощами - 380 г.
Всего калорий: 451.1 ккал, БЖУ: 36.94 г. / 29.07 г. / 6.23 г.

Соус томатный острый - 30 г.
Всего калорий: 29.4 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0 г. / 6.54 г.

Поздний ужин

Арахис - 60 г.
Всего калорий: 373.2 ккал, БЖУ: 15.78 г. / 27.12 г. / 5.94 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2207.22 ккал

Белков: 160.51 г. (29.6%)

Жиров: 128.19 г. (23.6%)

Углеводов: 253.61 г. (46.8%)

Продуктов: 4

Рецептов: 2

Другое: 2

Меню на 2-й день

Завтрак

Гречка с куриной грудкой - 300 г.
Всего калорий: 471.24 ккал, БЖУ: 37.23 г. / 6.99 г. / 69.09 г.

Ланч

Салат из помидор и творожного сыра - 300 г.
Всего калорий: 141 ккал, БЖУ: 6.9 г. / 6.9 г. / 13.2 г.

Обед

шаражная еда,хз - 500 г.
Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 45 г. / 40 г. / 150 г.

Полдник

Батончик Herbalife Протеиновый - 70 г.
Всего калорий: 268.1 ккал, БЖУ: 20.3 г. / 6.02 г. / 32.2 г.

Ужин

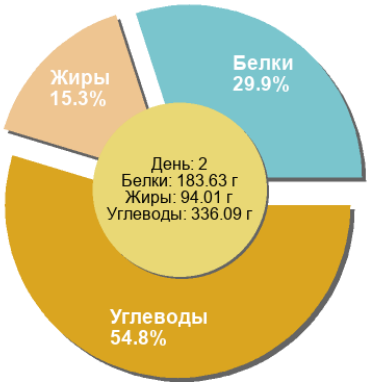
Курица запеченная с грибами и томатной пастой - 300 г.
Всего калорий: 312 ккал, БЖУ: 54 г. / 9 г. / 3 г.

Лапша рисовая Сэн Сой - 80 г.
Всего калорий: 275.2 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 0 г. / 63.2 г.

Поздний ужин

[Арахис сушеный](#) - 50 г.
Всего калорий: 305.5 ккал, БЖУ: 14.6 г. / 25.1 г. / 5.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2248.04 ккал

Белков: 183.63 г. (29.9%)

Жиров: 94.01 г. (15.3%)

Углеводов: 336.09 г. (54.8%)

Продуктов: 3

Рецептов: 3

Другое: 1

Меню на 3-й день

Завтрак

[Простые творожные оладьи](#) - 200 г.
Всего калорий: 263.56 ккал, БЖУ: 21.32 г. / 4.9 г. / 31.7 г.

Ланч

[Салат с фасолью, помидорами и зеленью](#) - 300 г.
Всего калорий: 182.37 ккал, БЖУ: 11.04 г. / 0.75 г. / 33.3 г.

Обед

шаражная еда,хз - 500 г.
Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 35 г. / 40 г. / 125 г.

Полдник

Грецкий орех - 50 г.
Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 7.6 г. / 32.6 г. / 3.5 г.

Бананы сушёные - 50 г.
Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.9 г. / 40.25 г.

Ужин

Пицца-диет вариант на творожно-ржаном тесте - 475 г.
Всего калорий: 504.69 ккал, БЖУ: 55.62 г. / 10.97 г. / 41.85 г.

Суммарная информация по дню

Калорийность: 1947.62 ккал

Белков: 132.53 г. (26.6%)

Жиров: 90.12 г. (18.1%)

Углеводов: 275.6 г. (55.3%)

Продуктов: 2

Рецептов: 3

Другое: 1

Меню на 4-й день

Завтрак

Банан - 100 г.
Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Хлебцы цельнозерновые - 40 г.
Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 4.04 г. / 0.92 г. / 22.84 г.

Ветчина Империя Вкуса из индейки - 100 г.
Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 11 г. / 3 г. / 7 г.

Ланч

Чипсы нори - 30 г.
Всего калорий: 142.8 ккал, БЖУ: 7.47 г. / 7.14 г. / 14.28 г.

Обед

шаражная еда,хз - 500 г.
Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 35 г. / 40 г. / 125 г.

Полдник

Кальмары (кольца сушеные) - 70 г.
Всего калорий: 158.2 ккал, БЖУ: 34.37 г. / 1.33 г. / 2.1 г.

Ужин

Кесадилья с курицей и овощами - 260 г.
Всего калорий: 312.96 ккал, БЖУ: 26.7 г. / 9.52 г. / 31.77 г.

Суммарная информация по дню

Калорийность: 1400.96 ккал

Белков: 120.08 г. (29.5%)

Жиров: 62.11 г. (15.3%)

Углеводов: 224.79 г. (55.2%)

Продуктов: 5

Рецептов: 1

Другое: 1

Меню на 5-й день

Завтрак

Грибы, запеченные с рисом - 350 г.
Всего калорий: 386.02 ккал, БЖУ: 16.03 г. / 21 г. / 32.66 г.

Ланч

Белковый салат из кальмаров с сыром - 200 г.
Всего калорий: 198.18 ккал, БЖУ: 20.24 г. / 8.6 г. / 10.34 г.

Обед

шаражная еда,хз - 500 г.
Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 35 г. / 40 г. / 125 г.

Полдник

Креветки отварные - 200 г.
Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 37.8 г. / 4.4 г. / 0 г.

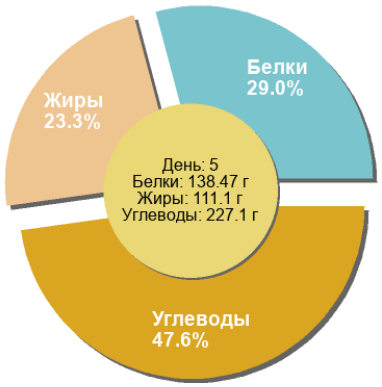
Ужин

Рыба на овощной подушке - 300 г.
Всего калорий: 171 ккал, БЖУ: 23.4 г. / 5.1 г. / 8.1 г.

Поздний ужин

[Чипсы Lays белые грибы со сметаной](#) - 100 г.
Всего калорий: 515 ккал, БЖУ: 6 г. / 32 г. / 51 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1935.2 ккал

Белков: 138.47 г. (29%)

Жиров: 111.1 г. (23.3%)

Углеводов: 227.1 г. (47.6%)

Продуктов: 2

Рецептов: 3

Другое: 1

Меню на 6-й день

Завтрак

[Картофель, запеченный с чесноком](#) - 150 г.
Всего калорий: 265.05 ккал, БЖУ: 10.83 г. / 16.77 г. / 17.25 г.

[Рыба на овощной подушке](#) - 150 г.
Всего калорий: 85.5 ккал, БЖУ: 11.7 г. / 2.55 г. / 4.05 г.

Ланч

[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.
Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.

[Ветчина Останкино нежная из индейки](#) - 80 г.
Всего калорий: 123.2 ккал, БЖУ: 8 г. / 8 г. / 4 г.

Обед

шаражная еда,хз - 500 г.
Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 35 г. / 40 г. / 125 г.

Полдник

[Йогурт Epica Клубника](#) - 120 г.
Всего калорий: 144 ккал, БЖУ: 6.84 г. / 5.76 г. / 16.08 г.

Ужин

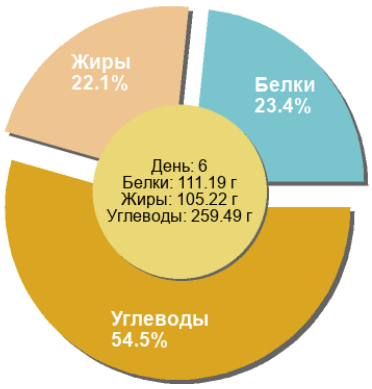
[Картофель, запеченный с чесноком](#) - 200 г.
Всего калорий: 353.4 ккал, БЖУ: 14.44 г. / 22.36 г. / 23 г.

[Печень с грибами](#) - 150 г.
Всего калорий: 135.71 ккал, БЖУ: 15.87 г. / 6.83 г. / 2.88 г.

Поздний ужин

[Курага](#) - 100 г.
Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 5.2 г. / 0.3 г. / 51 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1900.28 ккал

Белков: 111.19 г. (23.4%)

Жиров: 105.22 г. (22.1%)

Углеводов: 259.49 г. (54.5%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

Другое: 1

Меню на 7-й день

Завтрак

Хлеб Геркулес зерновой - 60 г.
Всего калорий: 173.4 ккал, БЖУ: 6.06 г. / 3.24 г. / 29.4 г.

Ветчина Империя Вкуса из индейки - 100 г.
Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 11 г. / 3 г. / 7 г.

Овсяная каша на молоке - 200 г.
Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.2 г. / 28.4 г.

Абрикос - 120 г.
Всего калорий: 52.8 ккал, БЖУ: 1.08 г. / 0.12 г. / 10.8 г.

Ланч

Бутерброды с зеленью и творогом - 100 г.
Всего калорий: 150.47 ккал, БЖУ: 11.65 г. / 1.99 г. / 20.34 г.

Actimel Гранат - 100 г.
Всего калорий: 73 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 1.5 г. / 11.5 г.

Обед

шаражная еда,хз - 500 г.
Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 35 г. / 40 г. / 125 г.

Полдник

Морковь - 50 г.
Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.65 г. / 0.05 г. / 3.45 г.

Томат (помидор) - 50 г.
Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

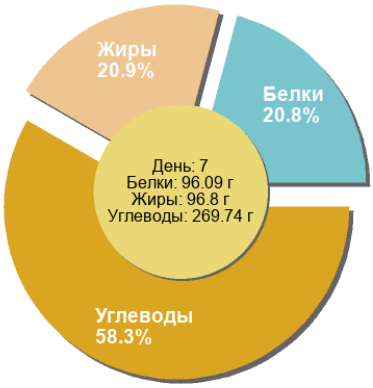
Огурец - 50 г.
Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.

Ужин

[Сосиски говяжьи](#) - 150 г.
Всего калорий: 339 ккал, БЖУ: 15.6 г. / 30.15 г. / 1.2 г.

[Картофельное пюре](#) - 200 г.
Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 5 г. / 8.4 г. / 29.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1812.17 ккал

Белков: 96.09 г. (20.8%)

Жиров: 96.8 г. (20.9%)

Углеводов: 269.74 г. (58.3%)

Продуктов: 10

Рецептов: 1

Другое: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/3233/