

Меню на 7 дней от 1308 до 1469 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на 7 дней от 1308 до 1469 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3239/>

Калорийность: 2195.86 ккал, белков: 167.81 г, жиров: 90.72 г, углеводов: 171.06 г
Меню на неделю - отличная низкокалорийная диета даст ощутимые результаты без голодания и монотонного питания.

Меню на 1-й день

Завтрак



[Овсяная каша](#) - 200 г.

Всего калорий: 176 ккал, БЖУ: 6 г. / 3.4 г. / 30 г.



[Мёд](#) - 25 г.

Всего калорий: 82.25 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 20.38 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 320 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 23.2 г. / 1.6 г.

Ланч



[Банан](#) - 120 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.24 г. / 26.16 г.

Обед



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 300 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 2.4 г. / 51.3 г.



[Капустный салатик](#) - 300 г.

Всего калорий: 157.44 ккал, БЖУ: 11.82 г. / 7.38 г. / 10.05 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.

Полдник



[Творог 5%](#) - 150 г.

Всего калорий: 181.5 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 7.5 г. / 2.7 г.



[Апельсин](#) - 250 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.5 г. / 20.25 г.

Ужин



[Фасоль с грибами и курочкой](#) - 250 г.

Всего калорий: 140.75 ккал, БЖУ: 22.4 г. / 1.58 г. / 8.98 г.



[Кефир 1.5%](#) - 500 г.

Всего калорий: 205 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 7.5 г. / 18 г.

Поздний ужин



[Арахис](#) - 55 г.

Всего калорий: 342.1 ккал, БЖУ: 14.47 г. / 24.86 г. / 5.45 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2353.04 ккал

Белков: 196.24 г. (41.4%)

Жиров: 82.16 г. (17.3%)

Углеводов: 195.87 г. (41.3%)

Продуктов: 10

Рецептов: 2

Меню на 2-й день

Завтрак



[Гречневая каша с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 201.06 ккал, БЖУ: 11.13 г. / 2.64 г. / 35.16 г.



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 100 г.

Всего калорий: 150.47 ккал, БЖУ: 11.65 г. / 1.99 г. / 20.34 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 250 г.

Всего калорий: 117.5 ккал, БЖУ: 1 г. / 1 г. / 24.5 г.

Обед



[Говядина вареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 635 ккал, БЖУ: 64.5 г. / 42 г. / 0 г.



[Салат для похудения](#) - 200 г.

Всего калорий: 72.8 ккал, БЖУ: 3.16 г. / 0.72 г. / 13.38 г.



[Картофельное пюре](#) - 300 г.

Всего калорий: 318 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 12.6 г. / 44.1 г.

Полдник



[Грейпфрут](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.4 г. / 13 г.



[Хек жареный](#) - 250 г.

Всего калорий: 262.5 ккал, БЖУ: 35.75 г. / 9.75 г. / 6.25 г.

Ужин



[Простокваша 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.3 г.

Поздний ужин



[Грецкий орех](#) - 45 г.

Всего калорий: 294.3 ккал, БЖУ: 6.84 г. / 29.34 г. / 3.15 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2229.63 ккал

Белков: 151.93 г. (35.5%)

Жиров: 103.44 г. (24.2%)

Углеводов: 172.18 г. (40.3%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Меню на 3-й день

Завтрак

[Блюдо итальянское Ризотто с морепродуктами 4 сезона](#) - 300 г.

Всего калорий: 489 ккал, БЖУ: 19.5 г. / 19.2 г. / 56.4 г.

Ланч



[Персик](#) - 250 г.

Всего калорий: 115 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.25 г. / 28.25 г.



[Мёд](#) - 25 г.

Всего калорий: 82.25 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 20.38 г.

Обед



[Говядина вареная](#) - 200 г.

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



[Салат из овощей](#) - 150 г.

Всего калорий: 35.1 ккал, БЖУ: 1.58 г. / 0.14 г. / 7.38 г.



[Фасоль красная консервированная](#) - 100 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 6.7 г. / 0.3 г. / 17.4 г.

Полдник



[Яйцо вареное](#) - 120 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 15.48 г. / 13.92 г. / 0.96 г.



[Помидор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.

Ужин



[Йогурт 0.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 108.68 ккал, БЖУ: 8.68 г. / 1.25 г. / 15.05 г.



[Куриные грудки, фаршированные фетой и шпинатом](#) - 250 г.

Всего калорий: 343.8 ккал, БЖУ: 49.25 г. / 15.28 г. / 3.85 г.

Поздний ужин



[Активиа Творожная Малина](#) - 100 г.

Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 4.5 г. / 11.4 г.



[Арахис](#) - 15 г.

Всего калорий: 93.3 ккал, БЖУ: 3.95 г. / 6.78 г. / 1.49 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2184.13 ккал

Белков: 164.27 г. (38.6%)

Жиров: 95.38 г. (22.4%)

Углеводов: 165.52 г. (38.9%)

Продуктов: 10

Рецептов: 2

Меню на 4-й день

Завтрак



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 200 г.

Всего калорий: 224 ккал, БЖУ: 7 г. / 0.8 г. / 46.4 г.



[Ветчина из индейки обезжиренная](#) - 150 г.

Всего калорий: 115.5 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 1.5 г. / 3 г.

Ланч



[Банан](#) - 150 г.

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



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.

Обед



[Салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 72.8 ккал, БЖУ: 3.16 г. / 0.72 г. / 13.38 г.



[Говядина вареная](#) - 200 г.

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



[Яичница глазунья](#) - 250 г.

Всего калорий: 537.5 ккал, БЖУ: 29.75 г. / 43.25 г. / 1.75 г.

Полдник



[Коктейль из морепродуктов в рассоле](#) - 200 г.

Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 20 г. / 3 г. / 2.6 г.

Ужин



[Гречневая каша на молоке](#) - 300 г.

Всего калорий: 354 ккал, БЖУ: 12.6 г. / 6.9 г. / 64.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2119.3 ккал

Белков: 149.26 г. (36%)

Жиров: 90.47 г. (21.8%)

Углеводов: 174.43 г. (42.1%)

Продуктов: 8

Рецептов: 1

Меню на 5-й день

Завтрак



[Минтай отварной](#) - 150 г.

Всего калорий: 118.5 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Картофель варёный](#) - 200 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 4 г. / 0.8 г. / 33.4 г.

Обед



[Арахис](#) - 50 г.

Всего калорий: 311 ккал, БЖУ: 13.15 г. / 22.6 г. / 4.95 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

Полдник



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



[Огурец](#) - 250 г.

Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.25 г. / 7 г.



[Лапша рисовая Сэн Сой](#) - 100 г.

Всего калорий: 344 ккал, БЖУ: 7 г. / 0 г. / 79 г.

[Кетчуп Heinz томатный](#) - 30 г.

Всего калорий: 28.8 ккал, БЖУ: 0.27 г. / 0 г. / 6.93 г.

Ужин



[Яйцо вареное](#) - 180 г.

Всего калорий: 288 ккал, БЖУ: 23.22 г. / 20.88 г. / 1.44 г.



[Сочное куриное филе по-французски](#) - 250 г.

Всего калорий: 463 ккал, БЖУ: 44.88 г. / 28.85 г. / 5.73 г.

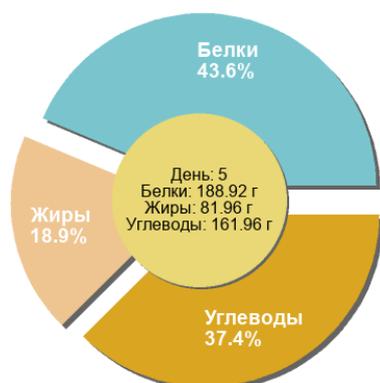
Поздний ужин



[Печенье](#) - 50 г.

Всего калорий: 92.84 ккал, БЖУ: 5.65 г. / 2.98 г. / 13.01 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2174.14 ккал

Белков: 188.92 г. (43.6%)

Жиров: 81.96 г. (18.9%)

Углеводов: 161.96 г. (37.4%)

Продуктов: 9

Рецептов: 2

Меню на 6-й день

Завтрак

[Блюдо итальянское Ризотто с морепродуктами 4 сезона](#) - 250 г.

Всего калорий: 407.5 ккал, БЖУ: 16.25 г. / 16 г. / 47 г.

Ланч



[Фруктовый салат с овсяными хлопьями](#) - 200 г.

Всего калорий: 250.6 ккал, БЖУ: 3.76 г. / 6.68 г. / 44.9 г.

Обед



[Перец сладкий зелёный](#) - 80 г.

Всего калорий: 26.4 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 0 г. / 5.52 г.



[Огурец](#) - 80 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.



[Помидор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Говядина вареная](#) - 200 г.

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

Полдник



[Сыр Фета Лайт](#) - 150 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 12.75 г. / 7.5 г.

Ужин



[Кефир 1%](#) - 500 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 5 г. / 20 г.



[Куриные грудки, фаршированные фетой и шпинатом](#) - 250 г.

Всего калорий: 343.8 ккал, БЖУ: 49.25 г. / 15.28 г. / 3.85 г.

Поздний ужин



[Абрикос консервированный](#) - 200 г.
Всего калорий: 134 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.2 г. / 31 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2138.3 ккал

Белков: 160.72 г. (38.7%)

Жиров: 89.75 г. (21.6%)

Углеводов: 164.97 г. (39.7%)

Продуктов: 8

Рецептов: 2

Меню на 7-й день

Завтрак



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

Ланч



[Овощной салат с тунцом](#) - 150 г.
Всего калорий: 71.76 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 0.44 г. / 12.74 г.

Обед



[Говядина вареная](#) - 220 г.
Всего калорий: 558.8 ккал, БЖУ: 56.76 г. / 36.96 г. / 0 г.



[Апельсин](#) - 150 г.
Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.3 г. / 12.15 г.

[Макароньы Макфа цельнозерновые](#) - 100 г.
Всего калорий: 361 ккал, БЖУ: 13.9 г. / 1.4 г. / 73.1 г.

Полдник



Овощной салат с тунцом - 150 г.

Всего калорий: 71.76 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 0.44 г. / 12.74 г.

Ужин



Картофель, запеченный с чесноком - 250 г.

Всего калорий: 441.75 ккал, БЖУ: 18.05 г. / 27.95 г. / 28.75 г.



Индейка (филе отварное) - 200 г.

Всего калорий: 260 ккал, БЖУ: 50 г. / 2 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2172.47 ккал

Белков: 163.3 г. (39.1%)

Жиров: 91.85 г. (22%)

Углеводов: 162.48 г. (38.9%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3239/>