

Меню по учебе



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3265/>

Калорийность: 2207.11 ккал, белков: 165.17 г, жиров: 88.58 г, углеводов: 183.27 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Омлет с овощами на завтрак](#) - 250 г.

Всего калорий: 354.88 ккал, БЖУ: 16.58 г. / 26.78 г. / 10.65 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



[Банан](#) - 300 г.

Всего калорий: 285 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.6 г. / 65.4 г.

Ланч



[Творог 5%](#) - 150 г.

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

[Компот из сухофруктов без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0 г. / 28.4 г.

Обед



[Масло оливковое](#) - 10 г.

Всего калорий: 89.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.98 г. / 0 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.



[Киноа](#) - 100 г.

Всего калорий: 368 ккал, БЖУ: 14.12 г. / 6.07 г. / 57.16 г.



[Куриная грудка в фольге](#) - 200 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 30.4 г. / 2.6 г. / 6.4 г.

Полдник



[Коктейль орехи и сухофрукты](#) - 40 г.

Всего калорий: 193.2 ккал, БЖУ: 4.48 г. / 11.16 г. / 18.64 г.



[Фруктовый салат с овсяными хлопьями](#) - 150 г.

Всего калорий: 187.95 ккал, БЖУ: 2.82 г. / 5.01 г. / 33.68 г.

Ужин

[Тунец копченый](#) - 200 г.

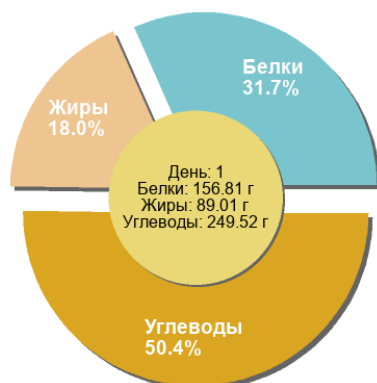
Всего калорий: 278 ккал, БЖУ: 48.8 г. / 9.2 г. / 0 г.



[Брокколи с чесноком](#) - 150 г.

Всего калорий: 98.57 ккал, БЖУ: 3.45 г. / 7.31 г. / 7.01 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2447.82 ккал

Белков: 156.81 г. (31.7%)

Жиров: 89.01 г. (18%)

Углеводов: 249.52 г. (50.4%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5

Меню на 2-й день

Завтрак



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 300 г.

Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 3 г. / 33.6 г.



[Рыбные котлеты](#) - 150 г.

Всего калорий: 174.89 ккал, БЖУ: 20.01 г. / 5.48 г. / 10.77 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 200 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 1.6 г. / 34.2 г.

Ланч



[Гречневая крупа вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 113.46 ккал, БЖУ: 4.69 г. / 2.18 г. / 23.18 г.



[Йогурт греческий](#) - 60 г.

Всего калорий: 39.6 ккал, БЖУ: 3 г. / 1.92 г. / 2.1 г.



[Малина](#) - 60 г.

Всего калорий: 27.6 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.3 г. / 4.98 г.

Обед



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

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



[Овощной суп с креветками](#) - 300 г.

Всего калорий: 73.23 ккал, БЖУ: 10.14 г. / 0.84 г. / 7.23 г.



[Куриная грудка на пару](#) - 200 г.

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

Полдник



[Миндаль сладкий](#) - 30 г.

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

Ужин



[Лосось запеченный под лимонными дольками](#) - 200

г.

Всего калорий: 297.06 ккал, БЖУ: 24.56 г. / 19.24 г. / 4.88 г.



[Спаржа](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 2.85 г. / 0.15 г. / 4.65 г.

Поздний ужин



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.



[Творог 3.5%](#) - 100 г.

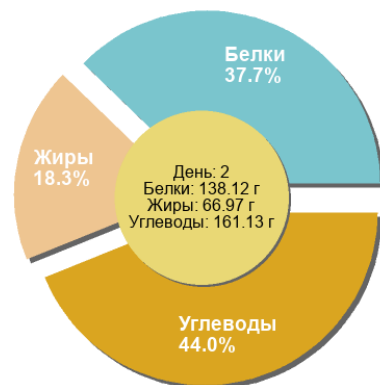
Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 6 г. / 3.5 г. / 13 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1797.76 ккал

Белков: 138.12 г. (37.7%)

Жиров: 66.97 г. (18.3%)

Углеводов: 161.13 г. (44%)

Продуктов: 11

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Омлет с тыквой и шпинатом](#) - 250 г.

Всего калорий: 181.85 ккал, БЖУ: 14.88 г. / 9.95 г. / 8.55 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



[Клубника](#) - 100 г.

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

Ланч



[Овощной салат с брокколи](#) - 200 г.

Всего калорий: 55.54 ккал, БЖУ: 4.58 г. / 0.82 г. / 9.78 г.



[Гречка с курицей в мультиварке](#) - 200 г.

Всего калорий: 227.1 ккал, БЖУ: 22.54 г. / 5.94 г. / 22.5 г.

Обед

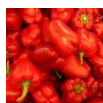
[Треска отварная](#) - 350 г.

Всего калорий: 273 ккал, БЖУ: 62.3 г. / 2.45 г. / 0 г.



[Перец сладкий жёлтый](#) - 200 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0 г. / 10.6 г.



[Перец сладкий красный](#) - 200 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0 г. / 10.6 г.



[Зелень](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 5.2 г. / 0.8 г. / 10.4 г.



[Масло оливковое](#) - 40 г.

Всего калорий: 359.2 ккал, БЖУ: 0 г. / 39.92 г. / 0 г.

Полдник



[Арахис](#) - 30 г.

Всего калорий: 186.6 ккал, БЖУ: 7.89 г. / 13.56 г. / 2.97 г.

Ужин



[Куриное филе запеченное с помидорами](#) - 300 г.

Всего калорий: 310.62 ккал, БЖУ: 57.27 г. / 6.51 г. / 1.59 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.6 г. / 6 г.

Поздний ужин



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



[Творог 3.5%](#) - 100 г.

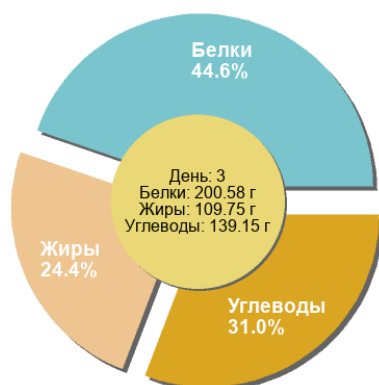
Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 6 г. / 3.5 г. / 13 г.



[Сметана 20% \(средней жирности\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 206 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 20 г. / 3.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2375.75 ккал

Белков: 200.58 г. (44.6%)

Жиров: 109.75 г. (24.4%)

Углеводов: 139.15 г. (31%)

Продуктов: 10

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3265/>