

от 118 к 60 меню от Янки



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3422/>

Калорийность: 1092.06 ккал, белков: 58.62 г, жиров: 26.13 г, углеводов: 147.16 г
Начало дня с горячей воды маленькими глотками . 1 или 2 стакана. После утреннего туалета куркума с черным перцем и мёдом с тёплой водой.

Меню на 1-й день

Завтрак



[Овсяная каша на воде](#) - 300 г.

Всего калорий: 264 ккал, БЖУ: 9 г. / 5.1 г. / 45 г.

Ланч



[Курица в духовке](#) - 300 г.

Всего калорий: 517.74 ккал, БЖУ: 33.93 г. / 22.23 г. / 42.06 г.

Обед



[Свекла варёная](#) - 300 г.

Всего калорий: 147 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 0 г. / 32.4 г.

Ужин



[Малина](#) - 300 г.

Всего калорий: 138 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 1.5 г. / 24.9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1066.74 ккал

Белков: 50.73 г. (22.7%)

Жиров: 28.83 г. (12.9%)

Углеводов: 144.36 г. (64.5%)

Продуктов: 3

Рецептов: 1

Меню на 2-й день

Завтрак



[Рисовая каша на воде](#) - 300 г.

Всего калорий: 234 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.3 г. / 52.2 г.

Ланч

[Чечевица красная](#) - 300 г.

Всего калорий: 942 ккал, БЖУ: 64.8 г. / 3.3 г. / 144 г.



[Авокадо](#) - 200 г.

Всего калорий: 424 ккал, БЖУ: 4 г. / 40 г. / 12 г.

Обед



[Морковь варёная](#) - 300 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.9 г. / 15 г.

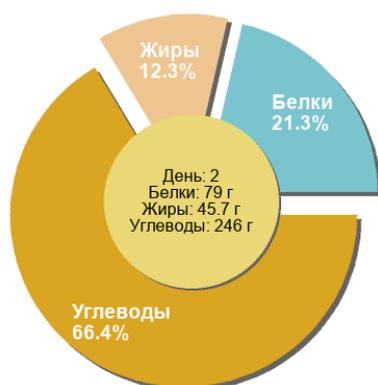
Ужин



[Черника](#) - 300 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 1.2 г. / 22.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1807 ккал

Белков: 79 г. (21.3%)

Жиров: 45.7 г. (12.3%)

Углеводов: 246 г. (66.4%)

Продуктов: 5

Меню на 3-й день

Завтрак



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

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

Ланч



[Тилапия с чесноком и лимоном](#) - 300 г.

Всего калорий: 339.66 ккал, БЖУ: 57.48 г. / 12.24 г. / 1.77 г.

Обед



[Тыква вареная](#) - 300 г.

Всего калорий: 83.7 ккал, БЖУ: 3.93 г. / 1.02 г. / 16.11 г.

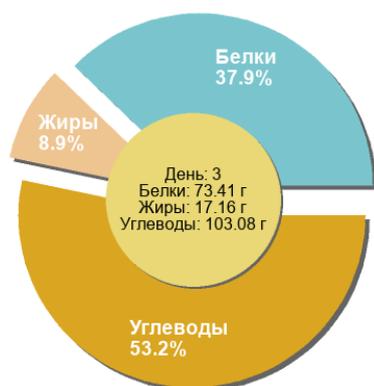
Ужин



[Вишня](#) - 300 г.

Всего калорий: 156 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 1.5 г. / 33.9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 849.36 ккал

Белков: 73.41 г. (37.9%)

Жиров: 17.16 г. (8.9%)

Углеводов: 103.08 г. (53.2%)

Продуктов: 3

Рецептов: 1

Меню на 4-й день

Завтрак

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

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 9 г. / 2.1 г. / 51 г.

Ланч



[Шампиньоны тушеные](#) - 300 г.

Всего калорий: 153.15 ккал, БЖУ: 11.82 г. / 8.61 г. / 6.09 г.

Обед



[Капуста цветная](#) - 300 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 0.9 г. / 16.2 г.

Ужин



[Смородина чёрная](#) - 300 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 3 г. / 1.2 г. / 21.9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 645.15 ккал

Белков: 31.32 г. (22.5%)

Жиров: 12.81 г. (9.2%)

Углеводов: 95.19 г. (68.3%)

Продуктов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3422/>