

МОЕ



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/68/>

Калорийность: 1297.36 ккал, белков: 101.89 г, жиров: 43.81 г, углеводов: 127.76 г

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Омлет с брокколи](#) - 150 г.

Всего калорий: 75.57 ккал, БЖУ: 8.46 г. / 2.75 г. / 5.54 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.

### Ланч



[Арахис сушеный](#) - 20 г.

Всего калорий: 122.2 ккал, БЖУ: 5.84 г. / 10.04 г. / 2.16 г.



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.

### Обед



[Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 200 г.

Всего калорий: 167.96 ккал, БЖУ: 6.94 г. / 8.26 г. / 17.86 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.



[Бульон куриный](#) - 200 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 4 г. / 1 г. / 0.6 г.

### Полдник



[Банан](#) - 150 г.

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



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.

## Ужин



### [Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 200 г.

Всего калорий: 167.96 ккал, БЖУ: 6.94 г. / 8.26 г. / 17.86 г.



### [Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.

## Поздний ужин



### [Молоко 2.5%](#) - 200 г.

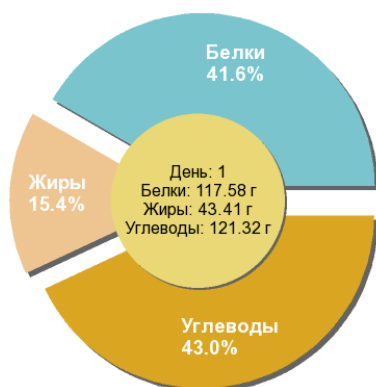
Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 9.4 г.



### [Яйцо куриное \(белок\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 5.55 г. / 0 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1326.19 ккал

Белков: 117.58 г. (41.6%)

Жиров: 43.41 г. (15.4%)

Углеводов: 121.32 г. (43%)

Продуктов: 10

Рецептов: 3

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Омлет с брокколи](#) - 150 г.

Всего калорий: 75.57 ккал, БЖУ: 8.46 г. / 2.75 г. / 5.54 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.

### Ланч



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.



[Курага](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.

### Обед



[Бульон говяжий](#) - 200 г.

Всего калорий: 8 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.4 г. / 0 г.



[Телятина отварная](#) - 100 г.

Всего калорий: 131 ккал, БЖУ: 30.7 г. / 0.9 г. / 0 г.



[Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 200 г.

Всего калорий: 167.96 ккал, БЖУ: 6.94 г. / 8.26 г. / 17.86 г.

### Полдник



[Банан](#) - 150 г.

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



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.

### Ужин



[Греческий салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 290 ккал, БЖУ: 10.5 г. / 22.25 г. / 9 г.

## Поздний ужин



[Яйцо куриное \(белок\)](#) - 50 г.

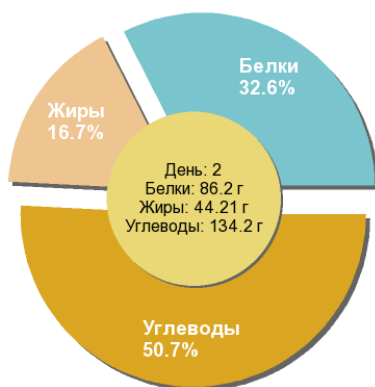
Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 5.55 г. / 0 г. / 0 г.



[Молоко 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 9.4 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1268.53 ккал

Белков: 86.2 г. (32.6%)

Жиров: 44.21 г. (16.7%)

Углеводов: 134.2 г. (50.7%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/68/>