

Меню на 2 дня от 2649.73 до 2808.6 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

*Меню на 2 дня от
2649.73 до 2808.6
ккал*

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3002/>

Калорийность: 2799.94 ккал, белков: 143.9 г, жиров: 142 г, углеводов: 216.47 г
боабоабаба

Меню на 1-й день

Завтрак



[Протеин Dymatize All Natural Elite Whey Protein Isolate](#) - 35 г.

Всего калорий: 131.25 ккал, БЖУ: 25.2 г. / 2.1 г. / 4.2 г.

мюсли - 50 г.

Всего калорий: 205 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 7.5 г. / 31 г.

йогурт фругурт - 150 г.

Всего калорий: 108 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 2.25 г. / 18 г.

Ланч



[Арахис](#) - 50 г.

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



[Сырок глазированный с начинкой](#) - 40 г.

Всего калорий: 149.6 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 8.52 г. / 14.4 г.

Обед



[Макароны по флотски](#) - 250 г.

Всего калорий: 452.25 ккал, БЖУ: 23.05 г. / 23.78 г. / 35.63 г.



[Салат с курицей, фасолью и овощами](#) - 180 г.

Всего калорий: 122.47 ккал, БЖУ: 12.19 г. / 0.83 г. / 15.61 г.

Полдник



[Творожная масса](#) - 100 г.

Всего калорий: 341 ккал, БЖУ: 7.1 г. / 23 г. / 27.5 г.

бутерброд с сыром и маслом - 100 г.

Всего калорий: 310 ккал, БЖУ: 10 г. / 13 г. / 35 г.

Ужин



[Картофельная запеканка с курицей и сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 278.48 ккал, БЖУ: 21.8 г. / 14.58 г. / 14.2 г.

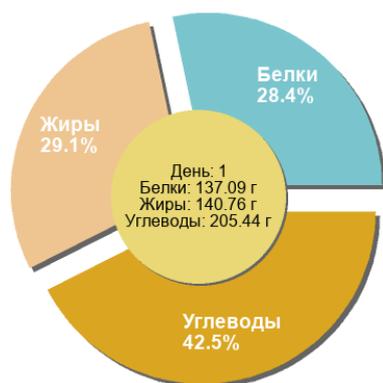
Поздний ужин



[Арахис](#) - 50 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2720.05 ккал

Белков: 137.09 г. (28.4%)

Жиров: 140.76 г. (29.1%)

Углеводов: 205.44 г. (42.5%)

Продуктов: 5

Рецептов: 3

Другое: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Хлеб белый](#) - 60 г.

Всего калорий: 154.4 ккал, БЖУ: 4.85 г. / 1.42 г. / 29.35 г.



[Яичница глазунья 3 яйца](#) - 150 г.

Всего калорий: 322.5 ккал, БЖУ: 17.85 г. / 25.95 г. / 1.05 г.



[Молоко 3.2%](#) - 300 г.

Всего калорий: 177 ккал, БЖУ: 8.7 г. / 9.6 г. / 14.1 г.

Ланч



[Сырок глазированный с начинкой](#) - 40 г.

Всего калорий: 149.6 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 8.52 г. / 14.4 г.



[Банан](#) - 300 г.

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

Обед



[Картофельная запеканка с курицей и сыром](#) - 250

г.

Всего калорий: 348.1 ккал, БЖУ: 27.25 г. / 18.23 г. / 17.75 г.



[Салат с курицей, фасолью и овощами](#) - 180 г.

Всего калорий: 122.47 ккал, БЖУ: 12.19 г. / 0.83 г. / 15.61 г.

Полдник



[Творожная масса](#) - 100 г.

Всего калорий: 341 ккал, БЖУ: 7.1 г. / 23 г. / 27.5 г.



[Арахис](#) - 50 г.

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

Ужин



[Фрикадельки в томате](#) - 90 г.

Всего калорий: 94.5 ккал, БЖУ: 8.46 г. / 5.49 г. / 3.24 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 100 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 2.3 г. / 25 г.

Поздний ужин



[Протеин Dymatize All Natural Elite Whey Protein Isolate](#) - 35 г.

Всего калорий: 131.25 ккал, БЖУ: 25.2 г. / 2.1 г. / 4.2 г.



[Арахис](#) - 50 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2879.82 ккал

Белков: 150.7 г. (28.9%)

Жиров: 143.24 г. (27.5%)

Углеводов: 227.5 г. (43.6%)

Продуктов: 10

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3002/>