

Низкобелковая диета. Попытка 2



Твое питание

Крестьянское
СААДКО-САМБОЧНО

удели внимание своему питанию

Низкобелковая диета.
Попытка 2

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1314/>

Калорийность: 1735.22 ккал, белков: 55.47 г, жиров: 71.15 г, углеводов: 221.09 г
Для человека с ХПН. Терминальная стадия. Диета 7а. Вес 101 кг. В организме высокий креатинин, избыток калия и натрия. Есть дефицит кальция.

Меню на 1-й день

Завтрак

[Джем крыжовник](#) - 14 г.

Всего калорий: 38.08 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 9.1 г.



[Чай с лимоном](#) - 200 г.

Всего калорий: 56.06 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 1.32 г. / 13.4 г.



[Хлеб белый](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.47 ккал, БЖУ: 1.62 г. / 0.47 г. / 9.78 г.



[Яичница глазунья из 1 яйца](#) - 82 г.

Всего калорий: 176.3 ккал, БЖУ: 9.76 г. / 14.19 г. / 0.57 г.



[Масло сливочное крестьянское несолёное 72,5%](#) - 10 г.

Всего калорий: 66.2 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 7.25 г. / 0.14 г.

[Печенье овсяное](#) - 4 г.

Всего калорий: 17.48 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0.58 г. / 2.87 г.

Ланч



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.



[Масло сливочное крестьянское несолёное 72,5%](#) - 20 г.

Всего калорий: 132.4 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 14.5 г. / 0.28 г.



[Хлеб белый](#) - 40 г.

Всего калорий: 102.94 ккал, БЖУ: 3.23 г. / 0.95 г. / 19.57 г.



[Сыр Пармезан](#) - 13 г.

Всего калорий: 50.96 ккал, БЖУ: 4.29 г. / 3.64 г. / 0 г.



[Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусок](#) - 20

г.

Всего калорий: 39 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 2.4 г. / 0 г.

Обед

[Свинина жареная](#) - 46 г.

Всего калорий: 224.94 ккал, БЖУ: 5.24 г. / 22.68 г. / 0 г.



[Картофель жареный](#) - 110 г.

Всего калорий: 211.2 ккал, БЖУ: 3.08 г. / 10.45 г. / 25.74 г.



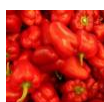
[Салат Айсберг](#) - 50 г.

Всего калорий: 7 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.05 г. / 0.9 г.



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

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



[Перец сладкий красный](#) - 20 г.

Всего калорий: 5.4 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 1.06 г.



[Кукурузные палочки](#) - 5 г.

Всего калорий: 16.25 ккал, БЖУ: 0.42 г. / 0.06 г. / 3.75 г.

Полдник



[Овощной салат с фетой](#) - 70 г.

Всего калорий: 69.86 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 5.18 г. / 2.74 г.



[Хлеб с сухофруктами](#) - 20 г.

Всего калорий: 50.6 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.8 г. / 8.6 г.

Ужин



[Хлеб белый](#) - 25 г.

Всего калорий: 64.34 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.59 г. / 12.23 г.

[Масло сливочное Валио 82%](#) - 10 г.

Всего калорий: 74 ккал, БЖУ: 0.07 г. / 8.2 г. / 0.07 г.



[Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусочек](#) - 30

г.

Всего калорий: 58.5 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 3.6 г. / 0 г.

Поздний ужин



[Фруктовый салат с лимонным кремом](#) - 200 г.

Всего калорий: 174.84 ккал, БЖУ: 3.46 г. / 10.8 г. / 16.44 г.



[Картофельное пюре](#) - 115 г.

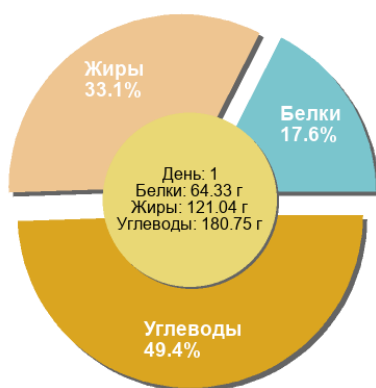
Всего калорий: 121.9 ккал, БЖУ: 2.88 г. / 4.83 г. / 16.91 г.



[Семга на пару](#) - 45 г.

Всего калорий: 88.65 ккал, БЖУ: 8.69 г. / 6.3 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2070.37 ккал

Белков: 64.33 г. (17.6%)

Жиров: 121.04 г. (33.1%)

Углеводов: 180.75 г. (49.4%)

Продуктов: 22

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Хлеб с сухофруктами \(2 куска\)](#) - 20 г.
Всего калорий: 50.6 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.8 г. / 8.6 г.



[Яйцо куриное \(вареное всмятку 1 шт.\)](#) - 50 г.
Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 5.8 г. / 0.4 г.

[Сыр Viola сливочный \(1 треугольник\)](#) - 15 г.
Всего калорий: 45.75 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 4.2 г. / 0.3 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.
Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.



[Колбаса вареная докторская \(1 кусок\)](#) - 16 г.
Всего калорий: 41.12 ккал, БЖУ: 2.05 г. / 3.55 г. / 0.24 г.

Ланч

[Банановый сок](#) - 150 г.
Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 18 г.

[Вафли венские со взбитыми сливками](#) - 15 г.
Всего калорий: 73.35 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 3.5 г. / 7.58 г.

Обед



[Индейка вареная](#) - 26 г.
Всего калорий: 50.7 ккал, БЖУ: 6.58 г. / 2.7 г. / 0 г.



[Сыр Hochland плавленый ассорти](#) - 16 г.
Всего калорий: 48.48 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 4.32 г. / 0.8 г.



[Картофель жареный](#) - 140 г.
Всего калорий: 268.8 ккал, БЖУ: 3.92 г. / 13.3 г. / 32.76 г.



[Постное харчо \(2 половника\)](#) - 215 г.
Всего калорий: 210.03 ккал, БЖУ: 5.25 г. / 4.43 г. / 37.6 г.

[Гренки ржаные \(2 куска хлеба + масло\)](#) - 25 г.
Всего калорий: 59.75 ккал, БЖУ: 2.38 г. / 3.13 г. / 5.53 г.

Полдник

[Вафли Яшкино с карамельной начинкой](#) - 30 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 4.56 г. / 20.37 г.



[Молоко рисовое натуральное](#) - 200 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 2.6 г. / 24.4 г.

Ужин



[Рис белый вареный](#) - 200 г.

Всего калорий: 232 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 1 г. / 49.8 г.



[Хлеб с сухофруктами](#) - 20 г.

Всего калорий: 50.6 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.8 г. / 8.6 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Колбаса вареная докторская](#) - 50 г.

Всего калорий: 128.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 11.1 г. / 0.75 г.



[Индейка вареная](#) - 20 г.

Всего калорий: 39 ккал, БЖУ: 5.06 г. / 2.08 г. / 0 г.



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

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

Поздний ужин



[Молоко рисовое натуральное](#) - 180 г.

Всего калорий: 108 ккал, БЖУ: 0.18 г. / 2.34 г. / 21.96 г.



[Кукурузные палочки](#) - 10 г.

Всего калорий: 32.5 ккал, БЖУ: 0.83 г. / 0.12 г. / 7.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1961.68 ккал

Белков: 55.17 г. (13.7%)

Жиров: 70.83 г. (17.6%)

Углеводов: 275.44 г. (68.6%)

Продуктов: 21

Рецептов: 1

Меню на 3-й день

Завтрак



[Багет](#) - 50 г.

Всего калорий: 131 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 1.45 г. / 25.7 г.

[Масло сливочное крестьянское солёное 72,5%](#) - 20

г.

Всего калорий: 132.4 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 14.5 г. / 0.28 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Колбаса вареная докторская](#) - 15 г.

Всего калорий: 38.55 ккал, БЖУ: 1.92 г. / 3.33 г. / 0.23 г.

[Вареники от Ильиной с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 231 ккал, БЖУ: 18 г. / 6.3 г. / 25.5 г.

Полдник



[Масло сливочное крестьянское несолёное 72,5%](#) - 10 г.

Всего калорий: 66.2 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 7.25 г. / 0.14 г.



[Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусок](#) - 30 Г.

Г.

Всего калорий: 58.5 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 3.6 г. / 0 г.



[Кофе латте макиато](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 3 г. / 2.8 г. / 4 г.

Поздний ужин

[Кукурузные палочки сладкие](#) - 30 г.

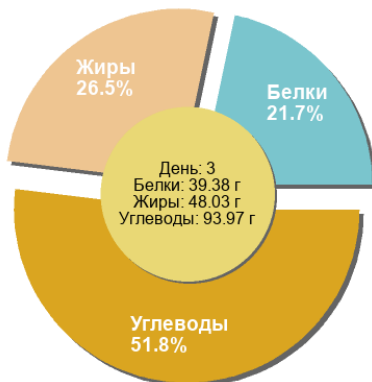
Всего калорий: 140.1 ккал, БЖУ: 1.41 г. / 3.9 г. / 24.87 г.



[Кефир 3.2%](#) - 150 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 4.8 г. / 6.15 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 967.75 ккал

Белков: 39.38 г. (21.7%)

Жиров: 48.03 г. (26.5%)

Углеводов: 93.97 г. (51.8%)

Продуктов: 10

Меню на 4-й день

Завтрак



[Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусок](#) - 10

г.

Всего калорий: 19.5 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 1.2 г. / 0 г.



[Мёд](#) - 5 г.

Всего калорий: 16.45 ккал, БЖУ: 0.04 г. / 0 г. / 4.08 г.



[Багет](#) - 50 г.

Всего калорий: 131 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 1.45 г. / 25.7 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.

[Варенье из клубники](#) - 5 г.

Всего калорий: 14.25 ккал, БЖУ: 0.02 г. / 0.01 г. / 3.7 г.



[Манная каша на молоке](#) - 160 г.

Всего калорий: 156.8 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 5.12 г. / 24.48 г.

Ланч



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

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

Обед



[Багет](#) - 50 г.

Всего калорий: 131 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 1.45 г. / 25.7 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Картофель жареный](#) - 102 г.

Всего калорий: 195.84 ккал, БЖУ: 2.86 г. / 9.69 г. / 23.87 г.

[Яблочный компот](#) - 200 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 44.2 г.



[Курица вареная \(без кожи\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 85 ккал, БЖУ: 12.6 г. / 3.7 г. / 0 г.

[Бульон куриный крепкий домашний](#) - 130 г.

Всего калорий: 46.8 ккал, БЖУ: 3.25 г. / 1.56 г. / 4.55 г.

Полдник

[Мороженое молочное крем-брюле](#) - 100 г.

Всего калорий: 134 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 3.5 г. / 23.1 г.

[Яблочный компот](#) - 200 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 44.2 г.



[Кукурузные палочки](#) - 20 г.

Всего калорий: 65 ккал, БЖУ: 1.66 г. / 0.24 г. / 15 г.

Ужин

[Вареники от Ильиной с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 231 ккал, БЖУ: 18 г. / 6.3 г. / 25.5 г.



[Колбаса вареная докторская](#) - 50 г.

Всего калорий: 128.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 11.1 г. / 0.75 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 50 г.

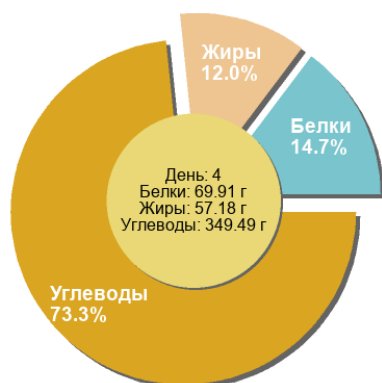
Всего калорий: 79 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 7.5 г. / 1.5 г.

Поздний ужин

[Конфеты Коровка сливочная](#) - 40 г.

Всего калорий: 140.4 ккал, БЖУ: 1.08 г. / 1.76 г. / 32.96 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2149.54 ккал

Белков: 69.91 г. (14.7%)

Жиров: 57.18 г. (12%)

Углеводов: 349.49 г. (73.3%)

Продуктов: 22

Меню на 5-й день

Завтрак



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.

[Пшенная каша рассыпчатая](#) - 150 г.

Всего калорий: 202.5 ккал, БЖУ: 7.05 г. / 1.65 г. / 39.15 г.



[Молоко рисовое натуральное](#) - 100 г.

Всего калорий: 60 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 1.3 г. / 12.2 г.



[Сыр Hochland плавленный ассорти](#) - 30 г.

Всего калорий: 90.9 ккал, БЖУ: 3 г. / 8.1 г. / 1.5 г.

Ланч



[Яблоко печёное сладкое](#) - 80 г.

Всего калорий: 71.2 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.24 г. / 19.2 г.



[Кукурузные хлопья](#) - 16 г.

Всего калорий: 58.08 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.4 г. / 13.38 г.



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

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

Обед

[Картофель 4 сезона по-деревенски ТЫКВА и Картошка](#) - 102 г.

Всего калорий: 132.6 ккал, БЖУ: 2.55 г. / 4.08 г. / 23.97 г.

[Суп картофельный](#) - 130 г.

Всего калорий: 50.7 ккал, БЖУ: 1.82 г. / 1.43 г. / 8.58 г.

[Банановый сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 24 г.

[Вафли венские с карамелью](#) - 10 г.

Всего калорий: 42.4 ккал, БЖУ: 0.81 г. / 1.94 г. / 5.33 г.

[Свинина тушеная \(ХОЛОДЕЦ\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 141 ккал, БЖУ: 5.88 г. / 12.18 г. / 1.92 г.

Полдник



[Говядина жареная СВИНАЯ ВЫРЕЗКА](#) - 60 г.

Всего калорий: 230.4 ккал, БЖУ: 19.62 г. / 16.86 г. / 0 г.



[Лимонад с ВОДКОЙ 50 гр](#) - 200 г.

Всего калорий: 52 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 12.8 г.



[Персики консервированные](#) - 150 г.

Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.15 г. / 22.05 г.

Ужин



[Сосиски говяжьи](#) - 50 г.

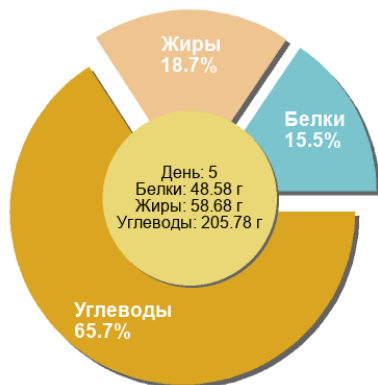
Всего калорий: 113 ккал, БЖУ: 5.2 г. / 10.05 г. / 0.4 г.



- 0 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1526.78 ккал

Белков: 48.58 г. (15.5%)

Жиров: 58.68 г. (18.7%)

Углеводов: 205.78 г. (65.7%)

Продуктов: 17

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1314/>