

Меню на 7 дней от 1308 до 1469 ккал



Твое питание

удели внимание своему питанию

**Меню на 7 дней от
1308 до 1469 ккал**

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/22/>

Калорийность: 1378.49 ккал, белков: 118.41 г, жиров: 53.74 г, углеводов: 103.67 г
Меню на неделю - отличная низкокалорийная диета даст ощутимые результаты без голодания и монотонного питания.

Меню на 1-й день

Завтрак



[Овсяная каша](#) - 200 г.

Всего калорий: 176 ккал, БЖУ: 6 г. / 3.4 г. / 30 г.



[Мёд](#) - 25 г.

Всего калорий: 82.25 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 20.38 г.

Ланч



[Банан](#) - 150 г.

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

Обед



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



[Капустный салатик](#) - 300 г.

Всего калорий: 157.44 ккал, БЖУ: 11.82 г. / 7.38 г. / 10.05 г.

Полдник



[Творог 5%](#) - 150 г.

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



[Апельсин](#) - 250 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.5 г. / 20.25 г.

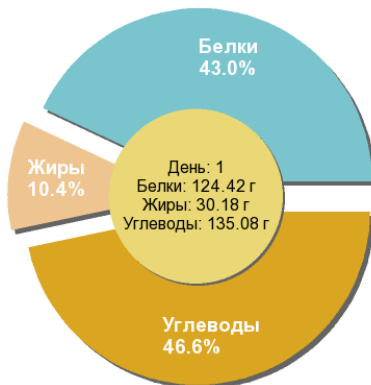
Ужин



[Кефир 1.5%](#) - 500 г.

Всего калорий: 205 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 7.5 г. / 18 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1308.69 ккал

Белков: 124.42 г. (43%)

Жиров: 30.18 г. (10.4%)

Углеводов: 135.08 г. (46.6%)

Продуктов: 7

Рецептов: 1

Меню на 2-й день

Завтрак



[Гречневая каша с грибами](#) - 200 г.

Всего калорий: 134.04 ккал, БЖУ: 7.42 г. / 1.76 г. / 23.44 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 250 г.

Всего калорий: 117.5 ккал, БЖУ: 1 г. / 1 г. / 24.5 г.

Обед



[Говядина вареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 635 ккал, БЖУ: 64.5 г. / 42 г. / 0 г.



[Салат для похудения](#) - 200 г.

Всего калорий: 72.8 ккал, БЖУ: 3.16 г. / 0.72 г. / 13.38 г.

Полдник



[Хек жареный](#) - 250 г.

Всего калорий: 262.5 ккал, БЖУ: 35.75 г. / 9.75 г. / 6.25 г.



[Грейпфрут](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.4 г. / 13 г.

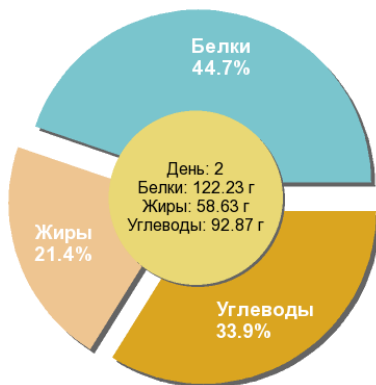
Ужин



[Простокваша 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1399.84 ккал

Белков: 122.23 г. (44.7%)

Жиров: 58.63 г. (21.4%)

Углеводов: 92.87 г. (33.9%)

Продуктов: 5

Рецептов: 2

Меню на 3-й день

Завтрак



[Овощная смесь Hortex гавайская](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 7.4 г. / 1.2 г. / 37 г.

Ланч



[Грецкий орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 7.6 г. / 32.6 г. / 3.5 г.



[Мёд](#) - 25 г.

Всего калорий: 82.25 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 20.38 г.

Обед



[Говядина вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 508 ккал, БЖУ: 51.6 г. / 33.6 г. / 0 г.



[Салат из овощей](#) - 150 г.

Всего калорий: 35.1 ккал, БЖУ: 1.58 г. / 0.14 г. / 7.38 г.

Полдник



[Помидор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Яйцо вареное](#) - 120 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 15.48 г. / 13.92 г. / 0.96 г.

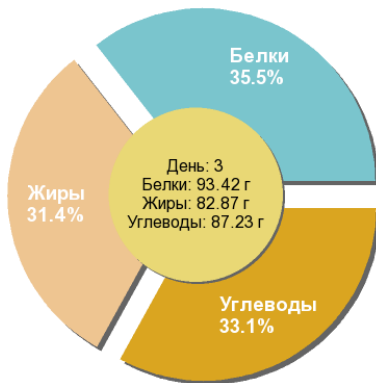
Ужин



[Йогурт 0.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 108.68 ккал, БЖУ: 8.68 г. / 1.25 г. / 15.05 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1469.03 ккал

Белков: 93.42 г. (35.5%)

Жиров: 82.87 г. (31.4%)

Углеводов: 87.23 г. (33.1%)

Продуктов: 7

Рецептов: 1

Меню на 4-й день

Завтрак



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 200 г.

Всего калорий: 224 ккал, БЖУ: 7 г. / 0.8 г. / 46.4 г.



[Творог 5%](#) - 50 г.

Всего калорий: 60.5 ккал, БЖУ: 8.6 г. / 2.5 г. / 0.9 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.



[Банан](#) - 150 г.

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

Обед



[Салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 72.8 ккал, БЖУ: 3.16 г. / 0.72 г. / 13.38 г.



[Говядина вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 508 ккал, БЖУ: 51.6 г. / 33.6 г. / 0 г.

Полдник



[Коктейль из морепродуктов в рассоле](#) - 200 г.

Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 20 г. / 3 г. / 2.6 г.

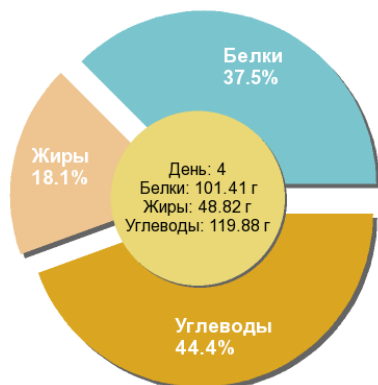
Ужин



[Молоко 2.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 156 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 7.5 г. / 14.1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1328.8 ккал

Белков: 101.41 г. (37.5%)

Жиров: 48.82 г. (18.1%)

Углеводов: 119.88 г. (44.4%)

Продуктов: 7

Рецептов: 1

Меню на 5-й день

Завтрак



[Горох варёный](#) - 200 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 12 г. / 0 г. / 18 г.



[Минтай отварной](#) - 150 г.

Всего калорий: 118.5 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 1.5 г. / 0 г.

Ланч



[Мёд](#) - 50 г.

Всего калорий: 164.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 40.75 г.

Обед



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.



[Постный салат с кальмарами](#) - 350 г.

Всего калорий: 300.02 ккал, БЖУ: 48.62 г. / 6.51 г. / 9.45 г.

Полдник



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



[Огурец](#) - 250 г.

Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.25 г. / 7 г.

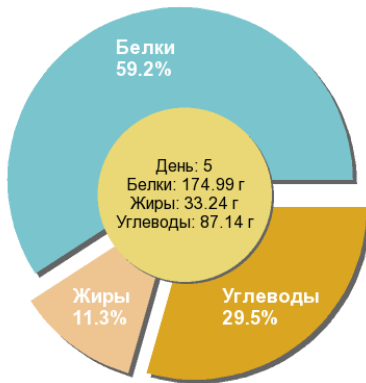
Ужин



[Яйцо вареное](#) - 180 г.

Всего калорий: 288 ккал, БЖУ: 23.22 г. / 20.88 г. / 1.44 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1355.02 ккал

Белков: 174.99 г. (59.2%)

Жиров: 33.24 г. (11.3%)

Углеводов: 87.14 г. (29.5%)

Продуктов: 7

Рецептов: 1

Меню на 6-й день

Завтрак



[Фасоль с рисом по-мексикански](#) - 200 г.

Всего калорий: 216.16 ккал, БЖУ: 7.48 г. / 3.34 г. / 39.14 г.

Ланч



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

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

Обед



[Перец сладкий зелёный](#) - 80 г.

Всего калорий: 26.4 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 0 г. / 5.52 г.



[Огурец](#) - 80 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.



[Помидор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Говядина вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 508 ккал, БЖУ: 51.6 г. / 33.6 г. / 0 г.

Полдник



[Сыр Фета Лайт](#) - 150 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 12.75 г. / 7.5 г.

Ужин



[Кефир 1%](#) - 500 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 5 г. / 20 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1406.51 ккал

Белков: 100.96 г. (37.1%)

Жиров: 59.94 г. (22%)

Углеводов: 111.04 г. (40.8%)

Продуктов: 6

Рецептов: 2

Меню на 7-й день

Завтрак



[Картофель варёный](#) - 200 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 4 г. / 0.8 г. / 33.4 г.



[Овощной салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.

Ланч



[Киви](#) - 80 г.

Всего калорий: 38.4 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.48 г. / 8.24 г.



[Инжир](#) - 80 г.

Всего калорий: 39.2 ккал, БЖУ: 0.56 г. / 0.16 г. / 10.96 г.

Обед



[Говядина вареная](#) - 220 г.

Всего калорий: 558.8 ккал, БЖУ: 56.76 г. / 36.96 г. / 0 г.



[Апельсин](#) - 150 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.3 г. / 12.15 г.

Полдник



Творог 5% - 200 г.

Всего калорий: 242 ккал, БЖУ: 34.4 г. / 10 г. / 3.6 г.

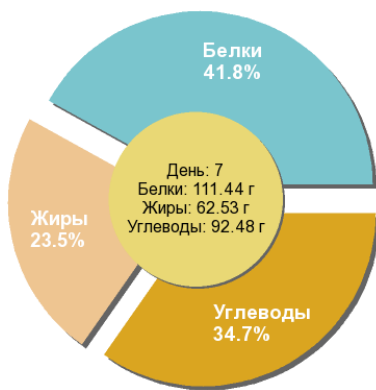
Ужин



Простокваша 2.5% - 400 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 11.6 г. / 10 г. / 16.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1381.53 ккал

Белков: 111.44 г. (41.8%)

Жиров: 62.53 г. (23.5%)

Углеводов: 92.48 г. (34.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/22/>