

рацион



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2272/>

Калорийность: 1374.59 ккал, белков: 51.48 г, жиров: 43.66 г, углеводов: 189.03 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Тост с яйцом пашот](#) - 100 г.

Всего калорий: 234.92 ккал, БЖУ: 11.46 г. / 11.17 г. / 21.34 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.

Ланч



[Диетическое овсяное печенье с бананом](#) - 100 г.

Всего калорий: 229.47 ккал, БЖУ: 5.9 г. / 7.83 г. / 36.05 г.



[Лимонад диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Феттучини с мясным соусом](#) - 100 г.

Всего калорий: 181.82 ккал, БЖУ: 9.94 г. / 5.99 г. / 21.66 г.



[Рассольник](#) - 150 г.

Всего калорий: 103.07 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 3.92 г. / 12.3 г.

Полдник



[Хлебушек с семечками](#) - 100 г.

Всего калорий: 223.58 ккал, БЖУ: 9.37 г. / 7.19 г. / 30.07 г.



[Чай каркаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ужин



[Лимонад диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Салат из китайской капусты с маковой заправкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 128.2 ккал, БЖУ: 6.72 г. / 7.28 г. / 8.92 г.



[Яблоко печёное сладкое](#) - 100 г.

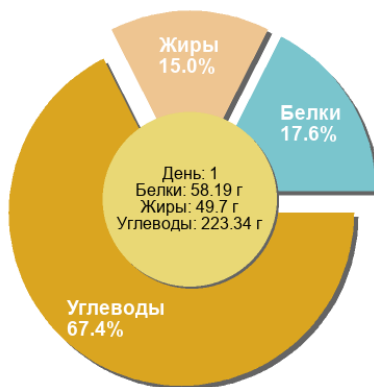
Всего калорий: 89 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.3 г. / 24 г.



[Плов с гречкой](#) - 100 г.

Всего калорий: 155 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 4.62 г. / 13.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1606.06 ккал

Белков: 58.19 г. (17.6%)

Жиров: 49.7 г. (15%)

Углеводов: 223.34 г. (67.4%)

Продуктов: 6

Рецептов: 7

Меню на 2-й день

Завтрак



[Кофе мокачино](#) - 100 г.

Всего калорий: 289 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 10.6 г. / 46.5 г.



[Диетическая творожная запеканка](#) - 100 г.

Всего калорий: 173.51 ккал, БЖУ: 11.37 г. / 6.48 г. / 17.82 г.

Ланч



[Кесадилья по-гречески](#) - 100 г.

Всего калорий: 191.11 ккал, БЖУ: 6.19 г. / 5.4 г. / 29.21 г.



[Кофе эспрессо](#) - 100 г.

Всего калорий: 34.55 ккал, БЖУ: 2.57 г. / 2.52 г. / 0.44 г.

Обед



[Спагетти с соусом из шпината](#) - 100 г.

Всего калорий: 252 ккал, БЖУ: 12 г. / 10 г. / 29 г.



[Яблочный чай](#) - 100 г.

Всего калорий: 8 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 2 г.

Полдник



[Кабачковый хлеб с сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 149.08 ккал, БЖУ: 5.46 г. / 1.9 г. / 26.75 г.



[Капустный салатик](#) - 150 г.

Всего калорий: 78.72 ккал, БЖУ: 5.91 г. / 3.69 г. / 5.03 г.

Ужин



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Запеченные помидоры с бальзамическим уксусом](#) - 200 г.

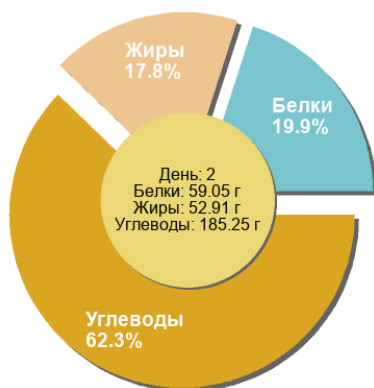
Всего калорий: 91.36 ккал, БЖУ: 3.1 г. / 2.86 г. / 14.54 г.



[Теплый салат из кальмаров с овощами](#) - 100 г.

Всего калорий: 126.03 ккал, БЖУ: 8.95 г. / 8.46 г. / 2.76 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1451.36 ккал

Белков: 59.05 г. (19.9%)

Жиров: 52.91 г. (17.8%)

Углеводов: 185.25 г. (62.3%)

Продуктов: 3

Рецептов: 8

Меню на 3-й день

Завтрак



[Легкое овсяное печенье с медом](#) - 100 г.

Всего калорий: 363.67 ккал, БЖУ: 13.28 г. / 10.74 г. / 54.76 г.



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

Всего калорий: 86 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 1.6 г. / 16.4 г.

Ланч



[Шоколадные оладьи](#) - 100 г.

Всего калорий: 224.9 ккал, БЖУ: 7.85 г. / 8.32 г. / 29.72 г.



[Чай каркаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.6 г.

Обед



[Ароматный томатно-фасолевый суп](#) - 100 г.
Всего калорий: 155.77 ккал, БЖУ: 9.09 г. / 1.06 г. / 27.47 г.



[Рис с шампиньонами и тыквой](#) - 100 г.
Всего калорий: 116.15 ккал, БЖУ: 3 г. / 5.9 г. / 13.94 г.



[Кофе эспрессо](#) - 100 г.
Всего калорий: 34.55 ккал, БЖУ: 2.57 г. / 2.52 г. / 0.44 г.

Полдник



[Диетические оладьи из кабачков](#) - 100 г.
Всего калорий: 108.37 ккал, БЖУ: 5.78 г. / 2.57 г. / 14.87 г.



[Чай чёрный с молоком и сахаром](#) - 100 г.
Всего калорий: 43 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0.8 г. / 8.2 г.



[Апельсин](#) - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.

Ужин



[Пицца без муки](#) - 100 г.
Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 13 г. / 8 г. / 17 г.

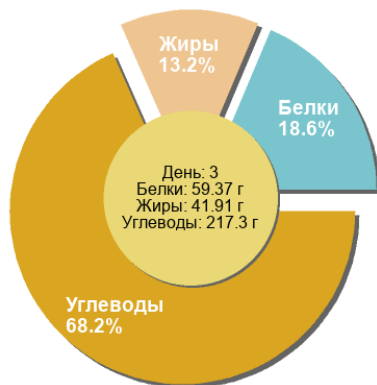


[Чай липовый](#) - 100 г.
Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4 г.



[Банан](#) - 100 г.
Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1480.41 ккал

Белков: 59.37 г. (18.6%)

Жиров: 41.91 г. (13.2%)

Углеводов: 217.3 г. (68.2%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

Меню на 4-й день

Завтрак



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Рисовая каша с курагой](#) - 100 г.

Всего калорий: 105.2 ккал, БЖУ: 2.52 г. / 0.75 г. / 22.87 г.



[Тост с яйцом пашот](#) - 100 г.

Всего калорий: 234.92 ккал, БЖУ: 11.46 г. / 11.17 г. / 21.34 г.



[Абрикос](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.1 г. / 9 г.

Ланч



[Кофе латте макиато](#) - 100 г.

Всего калорий: 29 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.4 г. / 2 г.



[Батончики мюсли \(низкокалорийные\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 6 г. / 30 г.

Обед



[Сырный суп на грибном бульоне](#) - 100 г.
Всего калорий: 156.05 ккал, БЖУ: 10.6 г. / 4.72 г. / 18.07 г.



[Рис с лимоном и мятой](#) - 100 г.
Всего калорий: 123.46 ккал, БЖУ: 2.85 г. / 4.26 г. / 18.63 г.



[Чай липовый](#) - 100 г.
Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4 г.

Полдник



[Домашняя творожная масса](#) - 200 г.
Всего калорий: 199.04 ккал, БЖУ: 10.62 г. / 2.1 г. / 34.6 г.

Ужин



[Острый салат из моркови](#) - 200 г.
Всего калорий: 186 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 12.2 г. / 16.4 г.

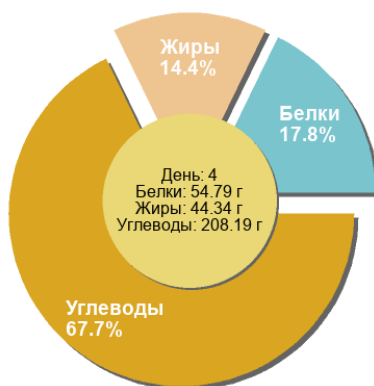


[Тушеная капуста с грибами и фасолью](#) - 200 г.
Всего калорий: 75.18 ккал, БЖУ: 5.84 г. / 0.64 г. / 14.08 г.



[Чай липовый](#) - 150 г.
Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1458.85 ккал

Белков: 54.79 г. (17.8%)

Жиров: 44.34 г. (14.4%)

Углеводов: 208.19 г. (67.7%)

Продуктов: 5

Рецептов: 8

Меню на 5-й день

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 2 г. / 20 г. / 6 г.



[Багет](#) - 100 г.

Всего калорий: 262 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.9 г. / 51.4 г.

Ланч



[Пшённая каша с тыквой](#) - 300 г.

Всего калорий: 222.99 ккал, БЖУ: 9.84 г. / 6.36 г. / 35.61 г.



[Чай каркаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.6 г.

Обед



[Суп с печеными томатами и баклажаном](#) - 300 г.

Всего калорий: 300.09 ккал, БЖУ: 12.51 г. / 9.69 г. / 41.4 г.

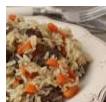
Полдник



[Йогурт Ериса Клубника](#) - 200 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 11.4 г. / 9.6 г. / 26.8 г.

Ужин



[Плов с куриными сердечками](#) - 200 г.

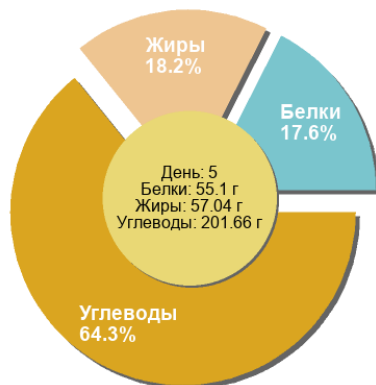
Всего калорий: 202.48 ккал, БЖУ: 10.7 г. / 8.04 г. / 22.6 г.



[Манго](#) - 150 г.

Всего калорий: 100.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.45 г. / 17.25 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1545.06 ккал

Белков: 55.1 г. (17.6%)

Жиров: 57.04 г. (18.2%)

Углеводов: 201.66 г. (64.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 3

Меню на 6-й день

Завтрак



[Оладушки из геркулеса с малиной](#) - 200 г.

Всего калорий: 343.14 ккал, БЖУ: 22.24 г. / 5.02 г. / 52.06 г.



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

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

Ланч



[Яблочно-банановые вафли](#) - 200 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 10 г. / 6 г. / 36 г.

Обед



[Перловая крупа с грибами и авокадо](#) - 150 г.

Всего калорий: 250.58 ккал, БЖУ: 9.81 г. / 9.3 г. / 33.69 г.



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

Всего калорий: 43 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0.8 г. / 8.2 г.

Полдник



[Диетические оладьи из кабачков](#) - 200 г.

Всего калорий: 216.74 ккал, БЖУ: 11.56 г. / 5.14 г. / 29.74 г.



[Лимонад диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Ужин



[Чай каркаде](#) - 200 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0 г. / 1.2 г.



[Виноград](#) - 100 г.

Всего калорий: 65 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.2 г. / 16.8 г.

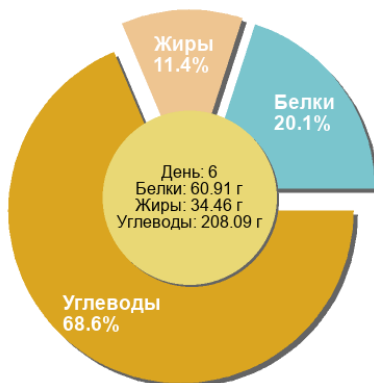


[Куриные грудки с базиликом и помидорами](#) - 200

г.

Всего калорий: 234 ккал, БЖУ: 4 г. / 6 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1522.46 ккал

Белков: 60.91 г. (20.1%)

Жиров: 34.46 г. (11.4%)

Углеводов: 208.09 г. (68.6%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Меню на 7-й день

Завтрак



[Запеченные хлопья с яблоком и корицей](#) - 125 г.

Всего калорий: 415.09 ккал, БЖУ: 13.95 г. / 15.66 г. / 57.61 г.



[Чай липовый](#) - 200 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 8 г.

Ланч



[Чай липовый](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 6 г.



[Гречка с печеной тыквой](#) - 100 г.

Всего калорий: 183.57 ккал, БЖУ: 4.1 г. / 7.34 г. / 27.58 г.

Обед



[Полезный суп из чечевицы](#) - 150 г.

Всего калорий: 244.94 ккал, БЖУ: 14.88 г. / 6.6 г. / 31.83 г.



[Лимонад](#) - 200 г.

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

Полдник



[Ячневая каша на молоке](#) - 200 г.

Всего калорий: 222 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 4 г. / 39.6 г.



[Чай каркаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ужин



[Цветная капуста, запеченная с яйцами и соевым соусом](#) - 200 г.

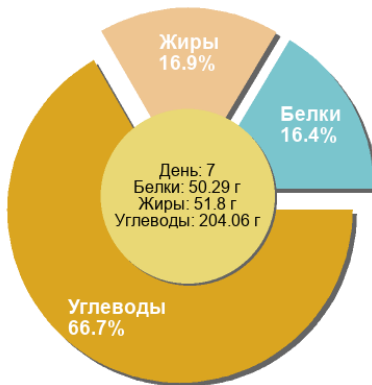
Всего калорий: 236.38 ккал, БЖУ: 9.76 г. / 18.2 г. / 9.34 г.



[Морс брусничный](#) - 100 г.

Всего калорий: 41 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 10.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1469.98 ккал

Белков: 50.29 г. (16.4%)

Жиров: 51.8 г. (16.9%)

Углеводов: 204.06 г. (66.7%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

Меню на 8-й день

Завтрак



[Диетическая творожная запеканка](#) - 100 г.

Всего калорий: 173.51 ккал, БЖУ: 11.37 г. / 6.48 г. / 17.82 г.



[Кофе мокаччино](#) - 100 г.

Всего калорий: 289 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 10.6 г. / 46.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 462.51 ккал

Белков: 14.17 г. (14.8%)

Жиров: 17.08 г. (17.9%)

Углеводов: 64.32 г. (67.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2272/>