

1600



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2339/>

Калорийность: 1506.11 ккал, белков: 122.02 г, жиров: 64.93 г, углеводов: 108.06 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Простые творожные оладьи](#) - 350 г.

Всего калорий: 461.23 ккал, БЖУ: 37.31 г. / 8.58 г. / 55.48 г.

Ланч



[Панчо с бананом и киви](#) - 250 г.

Всего калорий: 243.6 ккал, БЖУ: 18.1 г. / 8.63 г. / 23 г.

Обед



[Курица с ананасом](#) - 300 г.

Всего калорий: 198.42 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 1.89 г. / 16.05 г.

Ужин



[Рубленый бифштекс](#) - 300 г.

Всего калорий: 495.72 ккал, БЖУ: 37.14 г. / 34.98 г. / 6.51 г.

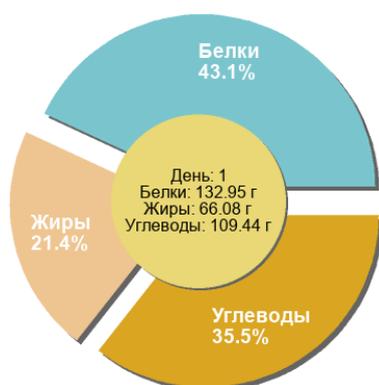
Поздний ужин



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 12 г. / 8.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1598.97 ккал

Белков: 132.95 г. (43.1%)

Жиров: 66.08 г. (21.4%)

Углеводов: 109.44 г. (35.5%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 2-й день

Завтрак



[Омлет с творогом](#) - 300 г.

Всего калорий: 372.27 ккал, БЖУ: 44.49 г. / 18.81 г. / 4.14 г.

Ланч



[Низкокалорийное творожное печенье](#) - 100 г.

Всего калорий: 193 ккал, БЖУ: 10.3 г. / 2.8 г. / 33.7 г.

Обед



[Говядина в сливочном соусе](#) - 300 г.

Всего калорий: 408.93 ккал, БЖУ: 33.6 г. / 27.39 г. / 7.5 г.

Ужин



[Ямайский куриный салат с грушами](#) - 350 г.

Всего калорий: 293.51 ккал, БЖУ: 36.96 г. / 10.4 г. / 14.14 г.

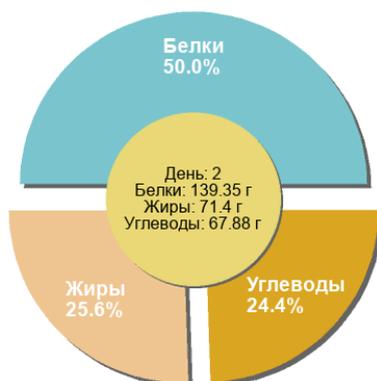
Поздний ужин



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 12 г. / 8.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1467.71 ккал

Белков: 139.35 г. (50%)

Жиров: 71.4 г. (25.6%)

Углеводов: 67.88 г. (24.4%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Ягодный штрудель с творогом в лаваше](#) - 300 г.

Всего калорий: 349.95 ккал, БЖУ: 27.33 г. / 11.13 г. / 30.75 г.

Ланч



[Блины с яблочным припеком](#) - 150 г.

Всего калорий: 219.53 ккал, БЖУ: 7.22 г. / 7.4 г. / 29.94 г.

Обед



[Запеченная курица с овощами](#) - 300 г.

Всего калорий: 356.13 ккал, БЖУ: 29.16 г. / 22.95 г. / 4.92 г.

Ужин



[Творожная запеканка с бананами](#) - 300 г.

Всего калорий: 284.7 ккал, БЖУ: 20.58 г. / 1.77 г. / 46.35 г.

Поздний ужин



[Творог 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 158 ккал, БЖУ: 32.6 г. / 2 г. / 2.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1368.31 ккал

Белков: 116.89 г. (42.2%)

Жиров: 45.25 г. (16.4%)

Углеводов: 114.56 г. (41.4%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 4-й день

Завтрак



[Овсяная запеканка с медом и бананами](#) - 300 г.

Всего калорий: 457.65 ккал, БЖУ: 15.87 г. / 8.34 г. / 84.18 г.

Ланч



[Булочки из творожного теста](#) - 100 г.

Всего калорий: 174.7 ккал, БЖУ: 8.3 г. / 2.55 г. / 29.88 г.

Обед



[Ролл с омлетом и грудкой](#) - 300 г.

Всего калорий: 400.53 ккал, БЖУ: 39.24 г. / 13.05 г. / 29.88 г.

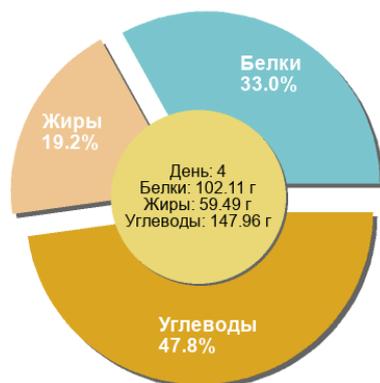
Ужин



[Салат «пражский» без майонеза](#) - 300 г.

Всего калорий: 489.15 ккал, БЖУ: 38.7 г. / 35.55 г. / 4.02 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1522.03 ккал

Белков: 102.11 г. (33%)

Жиров: 59.49 г. (19.2%)

Углеводов: 147.96 г. (47.8%)

Рецептов: 4

Меню на 5-й день

Завтрак



[Морковно-апельсиновый рулет с творожной начинкой](#) - 300 г.

Всего калорий: 308.55 ккал, БЖУ: 15.6 г. / 9.93 г. / 39.9 г.

Ланч



[Блины с яблочным припеком](#) - 200 г.

Всего калорий: 292.7 ккал, БЖУ: 9.62 г. / 9.86 г. / 39.92 г.

Обед



[Грибная запеканка](#) - 300 г.

Всего калорий: 367.05 ккал, БЖУ: 15.81 г. / 32.76 г. / 1.32 г.

Ужин



[Куриная грудка с творожным сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 352.11 ккал, БЖУ: 66.06 г. / 8.22 г. / 2.88 г.

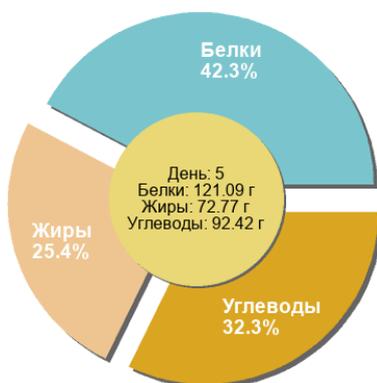
Поздний ужин



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 12 г. / 8.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1520.41 ккал

Белков: 121.09 г. (42.3%)

Жиров: 72.77 г. (25.4%)

Углеводов: 92.42 г. (32.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 6-й день

Завтрак



[Маковый рулет](#) - 200 г.

Всего калорий: 486.28 ккал, БЖУ: 21.46 г. / 25.76 г. / 41.4 г.

Ланч



[Шоколадный пудинг](#) - 200 г.

Всего калорий: 224.4 ккал, БЖУ: 5.46 г. / 10.28 г. / 27.66 г.

Обед



[Курица с рисом и маслинами в горшочке](#) - 300 г.

Всего калорий: 335.79 ккал, БЖУ: 32.91 г. / 20.16 г. / 4.56 г.

Ужин



[Салат из грудки в азиатском стиле](#) - 300 г.

Всего калорий: 282.6 ккал, БЖУ: 52.17 г. / 5.37 г. / 2.7 г.

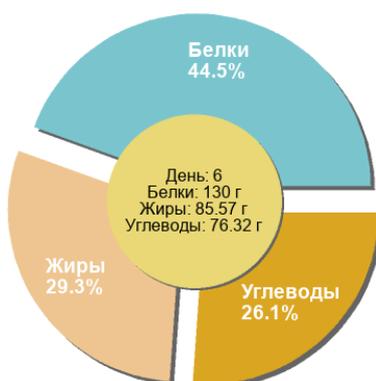
Поздний ужин



[Сыр Моцарелла](#) - 100 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 18 г. / 24 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1569.07 ккал

Белков: 130 г. (44.5%)

Жиров: 85.57 г. (29.3%)

Углеводов: 76.32 г. (26.1%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 7-й день

Завтрак



[Гречка с куриным филе и пармезаном](#) - 300 г.
Всего калорий: 426.51 ккал, БЖУ: 14.76 г. / 20.97 г. / 47.25 г.

Ланч



[Простые творожные оладьи](#) - 200 г.
Всего калорий: 263.56 ккал, БЖУ: 21.32 г. / 4.9 г. / 31.7 г.

Обед



[Куриные отбивные с хрустящей сырной корочкой](#) - 300 г.
Всего калорий: 435.09 ккал, БЖУ: 66.42 г. / 13.92 г. / 5.94 г.

Ужин



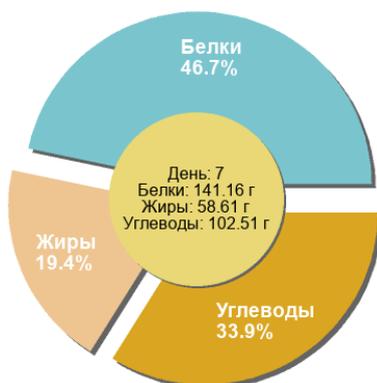
[Салат с курицей, фасолью и сыром](#) - 200 г.
Всего калорий: 205.06 ккал, БЖУ: 21.16 г. / 5.32 г. / 16.62 г.

Поздний ужин



[Сыр Гальбани Моцарелла](#) - 100 г.
Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 17.5 г. / 13.5 г. / 1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1526.22 ккал

Белков: 141.16 г. (46.7%)

Жиров: 58.61 г. (19.4%)

Углеводов: 102.51 г. (33.9%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 8-й день

Завтрак



[Тост с яйцом пашот](#) - 200 г.

Всего калорий: 469.84 ккал, БЖУ: 22.92 г. / 22.34 г. / 42.68 г.

Ланч



[Печенье «творожные цветы»](#) - 150 г.

Всего калорий: 255.35 ккал, БЖУ: 18.86 г. / 7.41 г. / 30.08 г.

Обед



[Фунчоза с курицей](#) - 300 г.

Всего калорий: 377.22 ккал, БЖУ: 25.08 г. / 16.02 г. / 35.91 г.

Ужин



[Пангасиус запечённый с луком](#) - 300 г.

Всего калорий: 249.39 ккал, БЖУ: 39.12 г. / 7.71 г. / 4.62 г.

Поздний ужин



[Сыр Моцарелла](#) - 100 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 18 г. / 24 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1591.8 ккал

Белков: 123.98 г. (39.4%)

Жиров: 77.48 г. (24.6%)

Углеводов: 113.29 г. (36%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 9-й день

Завтрак



[Творожно-яблочные блины с корицей](#) - 300 г.

Всего калорий: 365.22 ккал, БЖУ: 17.64 г. / 10.62 г. / 47.4 г.

Ланч



[Овсяные оладушки с бананом и шоколадом](#) - 150 г.

Всего калорий: 253.29 ккал, БЖУ: 9.32 г. / 8.4 г. / 36.66 г.

Обед



[Кисло-сладкая свинина с ананасами](#) - 250 г.

Всего калорий: 464.45 ккал, БЖУ: 20.53 г. / 9.45 г. / 69.6 г.

Ужин



[Фитнес-грудка с грибами](#) - 350 г.

Всего калорий: 228.45 ккал, БЖУ: 40.29 г. / 5.01 г. / 5.6 г.

Поздний ужин



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 12 г. / 8.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1511.41 ккал

Белков: 101.78 г. (32.3%)

Жиров: 45.48 г. (14.4%)

Углеводов: 167.66 г. (53.2%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 10-й день

Завтрак



[Творожно-овсяное печенье с бананом](#) - 200 г.

Всего калорий: 478.72 ккал, БЖУ: 19.94 г. / 26.48 г. / 44.3 г.

Ланч



[Энергетические батончики](#) - 100 г.

Всего калорий: 238.3 ккал, БЖУ: 6.7 г. / 13.4 г. / 23.7 г.

Обед



[Шницели с сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 412.8 ккал, БЖУ: 42.26 г. / 20 г. / 15.32 г.

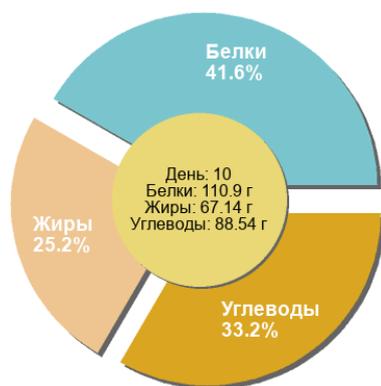
Ужин



[Рыбка запеченная с помидорами и сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 255.39 ккал, БЖУ: 42 г. / 7.26 г. / 5.22 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1385.21 ккал

Белков: 110.9 г. (41.6%)

Жиров: 67.14 г. (25.2%)

Углеводов: 88.54 г. (33.2%)

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2339/>