

## Меню на 7 дней от 733 да 1089 ккал



*Твое питание*  
*удели внимание своему питанию*

*Меню на 7 дней от  
733 да 1089 ккал*

*www.yournutrition.ru*

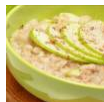
*vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2382/>

Калорийность: 907.94 ккал, белков: 81.5 г, жиров: 27.93 г, углеводов: 79.23 г  
Меню на всю неделю, с легкими рецептами

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Французский салат красоты](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.12 ккал, БЖУ: 2.44 г. / 2.02 г. / 17.38 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.



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 100 г.

Всего калорий: 83.3 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 7.78 г. / 2.26 г.

### Полдник



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

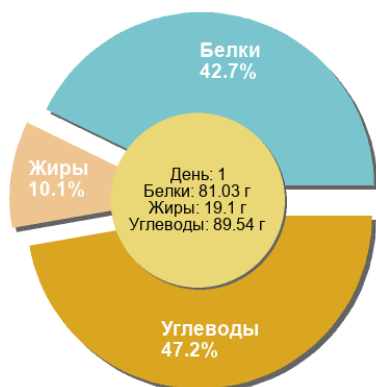
### Ужин



[Кефир 1%](#) - 500 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 868.92 ккал

Белков: 81.03 г. (42.7%)

Жиров: 19.1 г. (10.1%)

Углеводов: 89.54 г. (47.2%)

Продуктов: 4

Рецептов: 2

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Творог Савушкин продукт 0% обезжиренный Мягкий Нежный](#) - 150 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 10.5 г. / 0 г. / 1.5 г.

### Ланч



[Грецкий орех](#) - 50 г.

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

### Обед



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

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



[Овощной салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.75 ккал, БЖУ: 1.31 г. / 2.55 г. / 5.15 г.

### Полдник



[Банан](#) - 150 г.

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

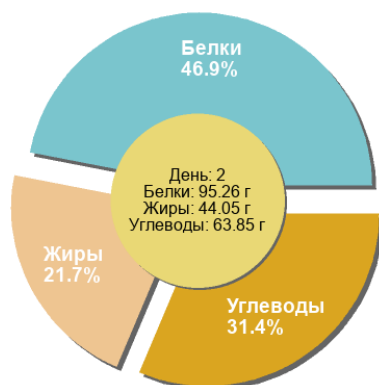
### Ужин



[Кефир 1%](#) - 500 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1040.25 ккал

Белков: 95.26 г. (46.9%)

Жиров: 44.05 г. (21.7%)

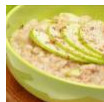
Углеводов: 63.85 г. (31.4%)

Продуктов: 5

Рецептов: 1

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Французский салат красоты](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.12 ккал, БЖУ: 2.44 г. / 2.02 г. / 17.38 г.

### Ланч



[Яблоко](#) - 200 г.

Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.6 г.

### Обед



[Говядина вареная](#) - 200 г.

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



[Салат с морковью и яблоком](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.1 ккал, БЖУ: 0.79 г. / 0.24 г. / 10.69 г.

### Полдник



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

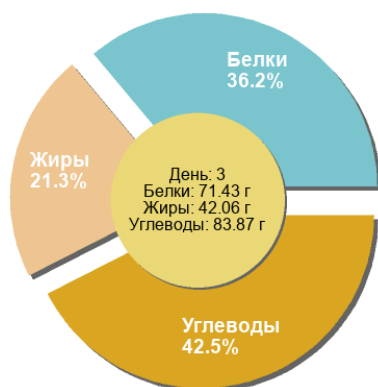
### Ужин



[Кефир 1%](#) - 500 г.

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

### Суммарная информация по дню



Калорийность: 1019.22 ккал

Белков: 71.43 г. (36.2%)

Жиров: 42.06 г. (21.3%)

Углеводов: 83.87 г. (42.5%)

Продуктов: 4

Рецептов: 2

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Творог Савушкин продукт 0% обезжиренный Мягкий Нежный](#) - 150 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 10.5 г. / 0 г. / 1.5 г.

### Ланч



[Банан](#) - 150 г.

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

### Обед



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 100 г.

Всего калорий: 83.3 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 7.78 г. / 2.26 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

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

### Полдник



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

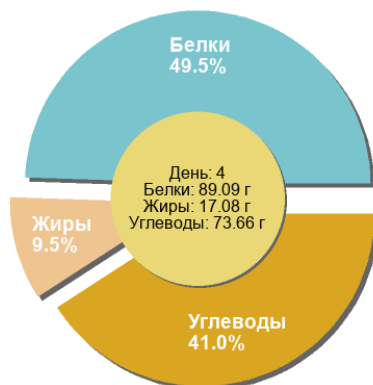
### Ужин



[Кефир 1%](#) - 500 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 819.8 ккал

Белков: 89.09 г. (49.5%)

Жиров: 17.08 г. (9.5%)

Углеводов: 73.66 г. (41%)

Продуктов: 5

Рецептов: 1



## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Французский салат красоты](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.12 ккал, БЖУ: 2.44 г. / 2.02 г. / 17.38 г.

### Ланч



[Грецкий орех](#) - 50 г.

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

### Обед



[Овощной салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.75 ккал, БЖУ: 1.31 г. / 2.55 г. / 5.15 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

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

### Полдник



[Банан](#) - 150 г.

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

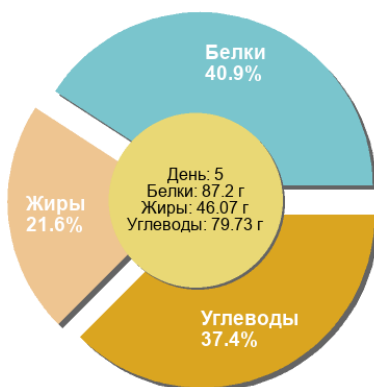
### Ужин



[Кефир 1%](#) - 500 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1089.37 ккал

Белков: 87.2 г. (40.9%)

Жиров: 46.07 г. (21.6%)

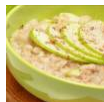
Углеводов: 79.73 г. (37.4%)

Продуктов: 4

Рецептов: 2

## Меню на 6-й день

### Завтрак



[Французский салат красоты](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.12 ккал, БЖУ: 2.44 г. / 2.02 г. / 17.38 г.

### Ланч



[Банан](#) - 150 г.

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

### Обед



[Минтай отварной](#) - 200 г.

Всего калорий: 158 ккал, БЖУ: 35.2 г. / 2 г. / 0 г.



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 100 г.

Всего калорий: 83.3 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 7.78 г. / 2.26 г.

### Полдник



[Томатный сок](#) - 250 г.

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

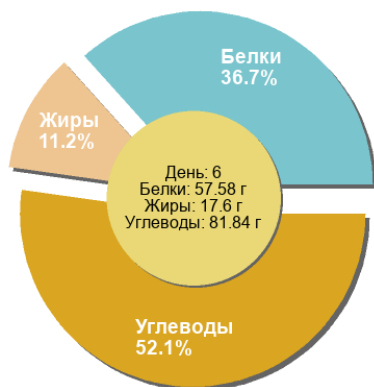
### Ужин



[Кефир 1%](#) - 500 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 733.42 ккал

Белков: 57.58 г. (36.7%)

Жиров: 17.6 г. (11.2%)

Углеводов: 81.84 г. (52.1%)

Продуктов: 4

Рецептов: 2

## Меню на 7-й день

### Завтрак



[Творог Савушкин продукт 0% обезжиренный Мягкий Нежный](#) - 150 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 10.5 г. / 0 г. / 1.5 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.



[Салат с морковью и яблоком](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.1 ккал, БЖУ: 0.79 г. / 0.24 г. / 10.69 г.

### Полдник



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

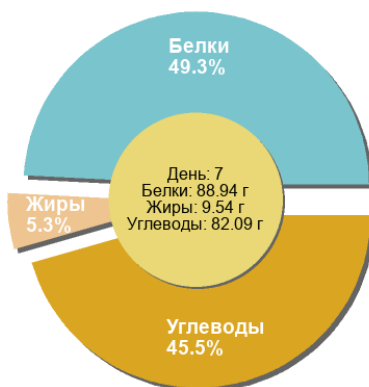
### Ужин



[Кефир 1%](#) - 500 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 784.6 ккал

Белков: 88.94 г. (49.3%)

Жиров: 9.54 г. (5.3%)

Углеводов: 82.09 г. (45.5%)

Продуктов: 4

Рецептов: 1

Другое: 1



Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2382/>