

Оглавление

Меню на 7 дней от 733 да 1089 ккал	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	4
Меню на 3-й день	5
Меню на 4-й день	6
Меню на 5-й день	7
Меню на 6-й день	8
Меню на 7-й день	9
Французский салат красоты	10
Салат с морковью и яблоком	11
Овощной салат	12
Диетический салат с пекинской капустой	13

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

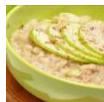
vk.com/ynutrition

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.

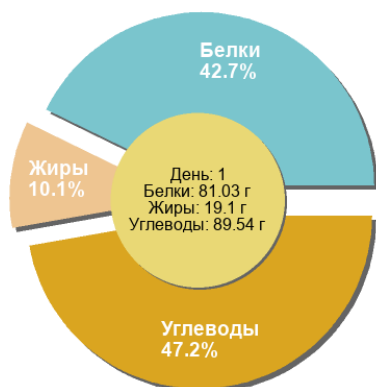
Ужин



[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.

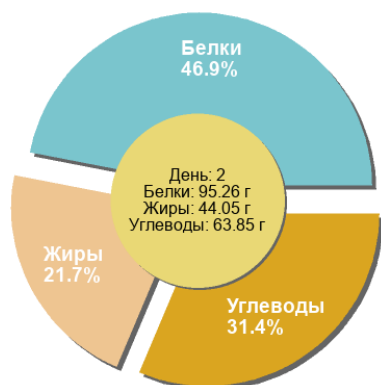
Ужин



[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%)

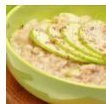
Углеводов: 63.85 г. (31.4%)

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.

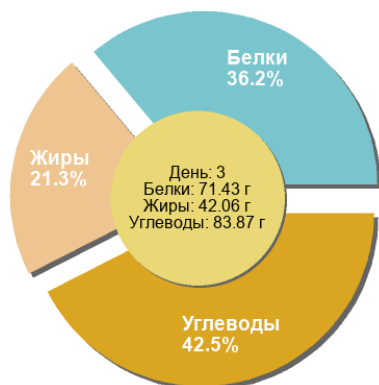
Ужин



[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.

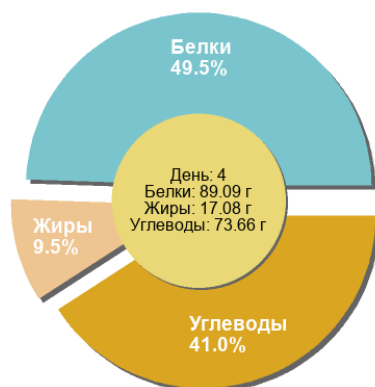
Ужин



[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%)

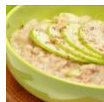
Углеводов: 73.66 г. (41%)

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.

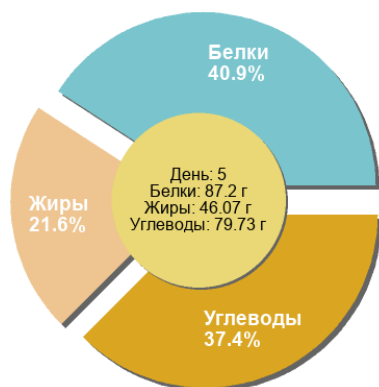
Ужин



[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%)

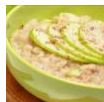
Углеводов: 79.73 г. (37.4%)

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.

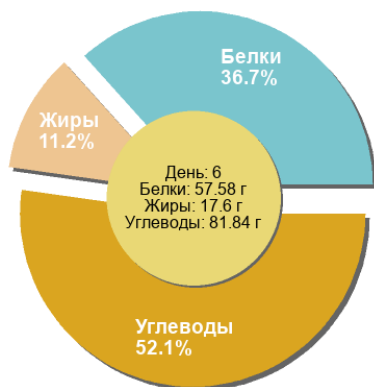
Ужин



[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.

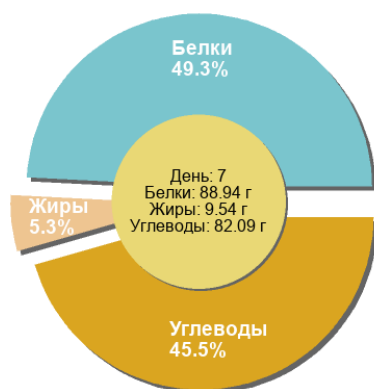
Ужин



[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

Французский салат красоты



На 100 грамм:
Калорийность: **48.56 ккал.**
Белки: **1.22 г.**
Жиры: **1.01 г.**
Углеводы: **8.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/francuzskij-salat-krasoty/>

Обязательным компонентом салата красоты являются овсяные хлопья, а также фрукты, овощи, орехи, семена и злаки.

Такое сочетание продуктов обладает очищающим действием на организм, насыщает его витаминами и микроэлементами, наполняет тело силой и энергией.

Как утверждают специалисты, после употребления этих салатов, кожа начинает светиться здоровьем изнутри, уходит лишний вес, а все тело приобретает легкость.

Чтобы получить такой результат, салаты красоты необходимо употреблять каждый день, не менее двух-трех недель.

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки овсяных хлопьев
- 6 столовых ложек кипячёной и охлажденной воды
- 3 столовые ложки молока кипячёного и охлажденного
- 1 чайная ложка меда
- 1 большое яблоко
- сок 1 лимона

Приготовление:

Овсяные хлопья заливаются водой и набухают 1 час. После этого добавить в них молоко, сахар, натертое (или нарезанное кубиками) яблоко, и сок лимона.

Есть салат нужно медленно, тщательно его пережевывая.

Салат с морковью и яблоком



На 100 грамм:
Калорийность: **48.1 ккал.**
Белки: **0.79 г.**
Жиры: **0.24 г.**
Углеводы: **10.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-morkovyu-i-yablokom/>

Ингредиенты:

- морковь — 1-2 штуки
- яблоко — 1-2 штуки
- мёд — 2 чайных ложки
- белый винный уксус — 1 ст. ложка

Приготовление:

Смешайте мёд с белым винным уксусом.
На крупной тёрке натрите очищенные яблоко и морковь.
Заправьте яблоко и морковь соусом из мёда и винного уксуса.
Хорошенько перемешайте. Салат готов.

Овощной салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.75 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat/>

Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.
Заправляем оливковым маслом.