

МОЕ МЕНЮ (без глютена)



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2462/>

Калорийность: 1206.37 ккал, белков: 79.03 г, жиров: 58.42 г, углеводов: 89.79 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Яичница глазунья](#) - 100 г.

Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 11.9 г. / 17.3 г. / 0.7 г.



[Сыр Гауда](#) - 30 г.

Всего калорий: 106.8 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 8.1 г. / 0.6 г.



[Бекон варено-копченый](#) - 20 г.

Всего калорий: 81.45 ккал, БЖУ: 2.41 г. / 7.95 г. / 0.28 г.

Обед



[Говядина, тушеная с подливкой](#) - 150 г.

Всего калорий: 226.91 ккал, БЖУ: 21.69 г. / 13.85 г. / 4.01 г.



[Салат «Витаминный»](#) - 200 г.

Всего калорий: 63.34 ккал, БЖУ: 2.06 г. / 1.9 г. / 10.82 г.



[Яблоко](#) - 100 г.

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



[Гречневая каша с маслом](#) - 100 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 2.3 г. / 25 г.

Ужин



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 20 г.

Всего калорий: 31.6 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 3 г. / 0.6 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Салат](#) - 50 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.15 г. / 0.65 г.



[Авокадо](#) - 50 г.

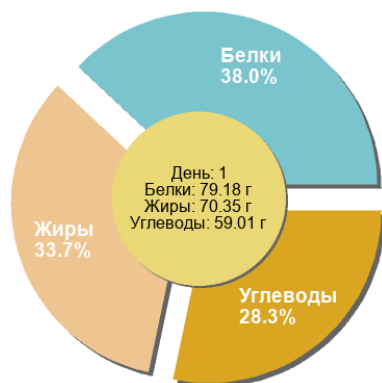
Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 1 г. / 10 г. / 3 г.



[Рыба, запеченная с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 151.5 ккал, БЖУ: 25.65 г. / 5.25 г. / 0.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1185.1 ккал

Белков: 79.18 г. (38%)

Жиров: 70.35 г. (33.7%)

Углеводов: 59.01 г. (28.3%)

Продуктов: 10

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Хлебцы Dr.Korner Семь злаков](#) - 10 г.
Всего калорий: 32.7 ккал, БЖУ: 1.21 г. / 0.24 г. / 6.44 г.



[Сыр Гауда](#) - 30 г.
Всего калорий: 106.8 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 8.1 г. / 0.6 г.



[Мандарин](#) - 100 г.
Всего калорий: 33 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.2 г. / 7.5 г.



[Овсяная каша на молоке](#) - 150 г.
Всего калорий: 153 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 6.15 г. / 21.3 г.

Обед



[Салат из помидоров и авокадо](#) - 200 г.
Всего калорий: 96.44 ккал, БЖУ: 3.22 г. / 5.56 г. / 9.04 г.



[Рис круглозерный шлифованный](#) - 50 г.
Всего калорий: 175 ккал, БЖУ: 0.05 г. / 0.2 г. / 39.5 г.



[Куриное филе запеченное с помидорами](#) - 150 г.
Всего калорий: 155.31 ккал, БЖУ: 28.64 г. / 3.26 г. / 0.8 г.

Полдник



[Творог 5%](#) - 100 г.
Всего калорий: 121 ккал, БЖУ: 17.2 г. / 5 г. / 1.8 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 30 г.
Всего калорий: 47.4 ккал, БЖУ: 0.78 г. / 4.5 г. / 0.9 г.



[Финики](#) - 30 г.
Всего калорий: 82.2 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.15 г. / 20.76 г.

Поздний ужин



[Салат с белой фасолью](#) - 100 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 7.1 г. / 5.3 г. / 7.6 г.



[Филе палтуса с овощами](#) - 100 г.

Всего калорий: 118.78 ккал, БЖУ: 6.83 г. / 7.82 г. / 4.32 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1227.63 ккал

Белков: 78.88 г. (32.1%)

Жиров: 46.48 г. (18.9%)

Углеводов: 120.56 г. (49%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2462/>