

## вторая неделя



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2630/>

Калорийность: 1485.46 ккал, белков: 96.77 г, жиров: 55.87 г, углеводов: 148.68 г

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Омлет с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 186.14 ккал, БЖУ: 22.25 г. / 9.41 г. / 2.07 г.



[Сыр](#) - 50 г.

Всего калорий: 35.94 ккал, БЖУ: 2.26 г. / 1.88 г. / 2.45 г.

### Ланч



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

[Творог Савушкин Хуторок 1%](#) - 120 г.

Всего калорий: 103.2 ккал, БЖУ: 21.6 г. / 1.2 г. / 1.56 г.

### Обед



[Ягодный морс](#) - 200 г.

Всего калорий: 26.28 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 0.22 г. / 6.28 г.



[Капуста белокочанная](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 7.05 г.

[Котлеты из индейки](#) - 150 г.

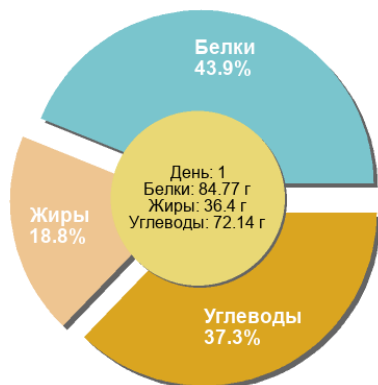
Всего калорий: 330 ккал, БЖУ: 27.9 г. / 18.3 г. / 13.05 г.

### Поздний ужин

[Активиа Творожная Чернослив](#) - 120 г.

Всего калорий: 136.8 ккал, БЖУ: 5.64 г. / 5.04 г. / 17.28 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 957.86 ккал

Белков: 84.77 г. (43.9%)

Жиров: 36.4 г. (18.8%)

Углеводов: 72.14 г. (37.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 3

## Меню на 2-й день

### Завтрак

[Пшеничная каша рассыпчатая](#) - 150 г.

Всего калорий: 202.5 ккал, БЖУ: 7.05 г. / 1.65 г. / 39.15 г.



[Блинчики](#) - 100 г.

Всего калорий: 121.31 ккал, БЖУ: 7.02 г. / 6.44 г. / 8.68 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

### Ланч



[Шоколад](#) - 100 г.

Всего калорий: 544 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 35.3 г. / 56.5 г.



[Яблоко](#) - 100 г.

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.

## Обед



[Пангасиус запечённый с луком](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.7 ккал, БЖУ: 19.56 г. / 3.86 г. / 2.31 г.



[Куриный суп с яичными блинчиками](#) - 100 г.

Всего калорий: 168.43 ккал, БЖУ: 14.53 г. / 10.88 г. / 1.92 г.



[Салат из корейской морковки и курицы](#) - 100 г.

Всего калорий: 111.28 ккал, БЖУ: 17.68 г. / 3.85 г. / 1.54 г.

## Полдник

[Батончик Ironman Slim Bar протеиновый с L-карнитином](#) - 60 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 4.8 г. / 28.8 г.



[Чай зелёный](#) - 60 г.

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

## Ужин



[Куриная печень в горшочке](#) - 150 г.

Всего калорий: 179.13 ккал, БЖУ: 17.7 г. / 10.08 г. / 4.83 г.



[Овощной салат с красной фасолью](#) - 150 г.

Всего калорий: 71.78 ккал, БЖУ: 4.01 г. / 0.18 г. / 13.19 г.

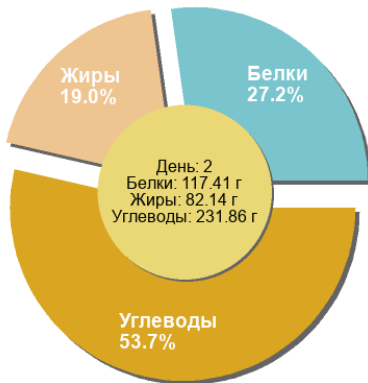
## Поздний ужин



[Йогурт натуральный 2%](#) - 120 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 5.16 г. / 2.4 г. / 7.44 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2133.13 ккал

Белков: 117.41 г. (27.2%)

Жиров: 82.14 г. (19%)

Углеводов: 231.86 г. (53.7%)

Продуктов: 8

Рецептов: 6

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Рисовая каша на молоке](#) - 150 г.

Всего калорий: 145.5 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 4.65 г. / 24 г.



[Куриные оладьи на кефире](#) - 100 г.

Всего калорий: 138.82 ккал, БЖУ: 17.83 г. / 3.99 г. / 6.89 г.

### Ланч

[Шоколад Ritter Sport темный с цельным лесным орехом](#) - 50 г.

Всего калорий: 279.5 ккал, БЖУ: 4 г. / 19.35 г. / 22.35 г.



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.

## Обед



[Лапша с овощами и соевым соусом](#) - 150 г.  
Всего калорий: 133.77 ккал, БЖУ: 4.91 г. / 1.19 г. / 25.88 г.



[Салат с курицей и омлетом](#) - 100 г.  
Всего калорий: 53.14 ккал, БЖУ: 3.41 г. / 2.47 г. / 4.32 г.



[Овощной суп с фрикадельками](#) - 150 г.  
Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 6.06 г. / 7.05 г. / 2.55 г.



[Ягодный морс](#) - 200 г.  
Всего калорий: 26.28 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 0.22 г. / 6.28 г.

## Полдник



[Кекс с изюмом](#) - 100 г.  
Всего калорий: 374.27 ккал, БЖУ: 5.64 г. / 17.66 г. / 48.29 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.  
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.

## Ужин



[Салат фруктово-овощной](#) - 200 г.  
Всего калорий: 83.64 ккал, БЖУ: 4.3 г. / 0.56 г. / 16.12 г.

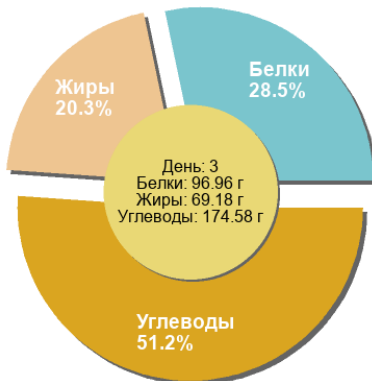


[Курица с перцем](#) - 200 г.  
Всего калорий: 226.84 ккал, БЖУ: 31.84 г. / 9.14 г. / 3.5 г.

## Поздний ужин

[Йогурт Активиа Био+протеиновая натуральная](#) -  
150 г.  
Всего калорий: 100.5 ккал, БЖУ: 13.2 г. / 2.7 г. / 5.7 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1701.26 ккал

Белков: 96.96 г. (28.5%)

Жиров: 69.18 г. (20.3%)

Углеводов: 174.58 г. (51.2%)

Продуктов: 6

Рецептов: 8

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Шоколадный чизкейк без выпечки](#) - 150 г.

Всего калорий: 168 ккал, БЖУ: 24.24 г. / 3.18 г. / 10.86 г.

### Ланч



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Сырок глазированный](#) - 50 г.

Всего калорий: 203.5 ккал, БЖУ: 4.25 г. / 13.9 г. / 16 г.

## Обед



[Рагу из говядины с овощами](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.14 ккал, БЖУ: 6.59 г. / 1.95 г. / 6.98 г.



[Овощной салат с морепродуктами](#) - 100 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 2.7 г. / 5.5 г.



[Куриный суп](#) - 150 г.

Всего калорий: 86.79 ккал, БЖУ: 5.55 г. / 2.82 г. / 9.24 г.

## Полдник

[Батончик Herbalife Протеиновый](#) - 60 г.

Всего калорий: 229.8 ккал, БЖУ: 17.4 г. / 5.16 г. / 27.6 г.



[Чай липовый](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4 г.

## Ужин



[Салат «радуга»](#) - 100 г.

Всего калорий: 51.65 ккал, БЖУ: 6.77 г. / 1.12 г. / 3.5 г.



[Куриное филе запеченное в фольге](#) - 150 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 11.25 г. / 0.9 г. / 5.85 г.

## Поздний ужин

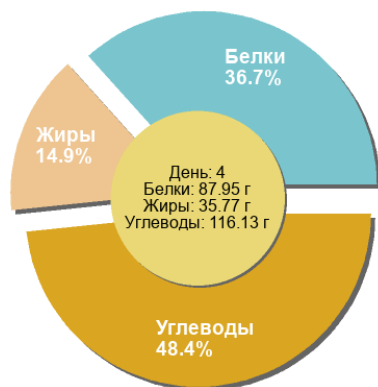


[Йогурт греческий](#) - 120 г.

Всего калорий: 79.2 ккал, БЖУ: 6 г. / 3.84 г. / 4.2 г.



## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1149.58 ккал

Белков: 87.95 г. (36.7%)

Жиров: 35.77 г. (14.9%)

Углеводов: 116.13 г. (48.4%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2630/>