

Меню на неделю



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2705/>

Калорийность: 1185.46 ккал, белков: 103.75 г, жиров: 50.51 г, углеводов: 79.07 г
Меню на неделю

Меню на 1-й день

Завтрак



[Тост с яйцом пашот](#) - 170 г.

Всего калорий: 399.36 ккал, БЖУ: 19.48 г. / 18.99 г. / 36.28 г.

Ланч



[Апельсин](#) - 100 г.

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

Обед



[Грудка под чесночным соусом](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 31.6 г. / 14 г. / 5.4 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.6 г. / 6 г.

Полдник



[Сулугуни в лаваше на мангале](#) - 150 г.

Всего калорий: 133.91 ккал, БЖУ: 5.52 г. / 4.2 г. / 18.11 г.

Ужин



[Салат с креветками и руколой](#) - 250 г.

Всего калорий: 338.45 ккал, БЖУ: 28.68 г. / 21.85 г. / 6.63 г.

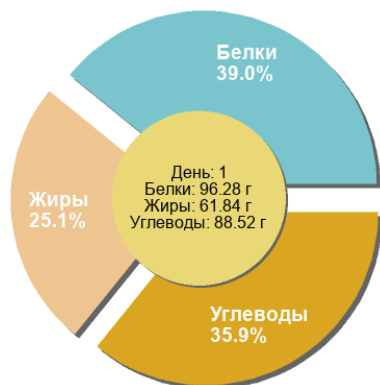
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1302.22 ккал

Белков: 96.28 г. (39%)

Жиров: 61.84 г. (25.1%)

Углеводов: 88.52 г. (35.9%)

Продуктов: 3

Рецептов: 4

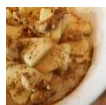
Меню на 2-й день

Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Овсянка с яблоками, орехами и корицей](#) - 150 г.

Всего калорий: 314.78 ккал, БЖУ: 7.17 г. / 15.21 г. / 39.66 г.

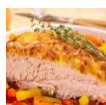
Ланч



[Яблоко Гренни Смит](#) - 150 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.55 г.

Обед



[Грудка под чесночным соусом](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 31.6 г. / 14 г. / 5.4 г.



[Картофельное пюре](#) - 150 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 6.3 г. / 22.05 г.

Полдник



[Овощной салат с сыром фета](#) - 150 г.

Всего калорий: 99.3 ккал, БЖУ: 5.87 г. / 6.48 г. / 4.14 г.

Ужин



[Рыба, запеченная в яйце со сметаной](#) - 200 г.

Всего калорий: 209.52 ккал, БЖУ: 28.12 г. / 10.04 г. / 2 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1368.6 ккал

Белков: 95.61 г. (37%)

Жиров: 66.23 г. (25.6%)

Углеводов: 96.6 г. (37.4%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Омлет с помидорами и моцареллой](#) - 170 г.

Всего калорий: 209.24 ккал, БЖУ: 16.01 г. / 15.83 г. / 2.55 г.

Ланч



[Грейпфрут красный](#) - 200 г.

Всего калорий: 64.68 ккал, БЖУ: 1.38 г. / 0.36 г. / 12.2 г.

Обед



[Картофельное пюре](#) - 150 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 6.3 г. / 22.05 г.



[Рыба, запеченная в яйце со сметаной](#) - 200 г.

Всего калорий: 209.52 ккал, БЖУ: 28.12 г. / 10.04 г. / 2 г.

Полдник



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Сыр Моцарелла лайт](#) - 50 г.

Всего калорий: 80.4 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 4.55 г. / 0.22 г.

Ужин



[Овощной салат с креветками и йогуртовой заправкой](#) - 250 г.

Всего калорий: 232.35 ккал, БЖУ: 11.38 г. / 16.25 г. / 10.23 г.

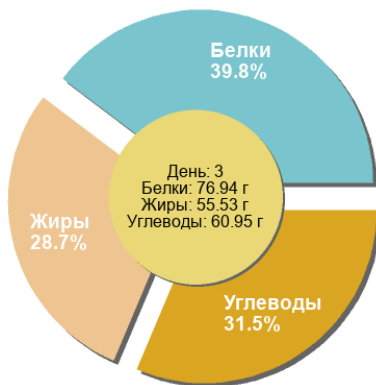
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1055.19 ккал

Белков: 76.94 г. (39.8%)

Жиров: 55.53 г. (28.7%)

Углеводов: 60.95 г. (31.5%)

Продуктов: 5

Рецептов: 3

Меню на 4-й день

Завтрак



[Сырники](#) - 150 г.

Всего калорий: 222.6 ккал, БЖУ: 19.74 г. / 4.53 г. / 25.53 г.



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 26.5 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 0 г. / 3 г.

Ланч



[Яблоко Гренни Смит](#) - 150 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.55 г.

Обед



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.



[Куриная печень в сметанно-горчичном соусе](#) - 150

г.

Всего калорий: 169.23 ккал, БЖУ: 19.29 г. / 8.22 г. / 4.85 г.

Полдник



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Сыр Моцарелла лайт](#) - 50 г.

Всего калорий: 80.4 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 4.55 г. / 0.22 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 10 г.

Всего калорий: 29.5 ккал, БЖУ: 1.01 г. / 0.23 г. / 5.71 г.

Ужин



[Лосось в медово-горчичном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 365.48 ккал, БЖУ: 33.94 г. / 21.76 г. / 6.32 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 4 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 100 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 1 г. / 4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1164.71 ккал

Белков: 102.08 г. (42.7%)

Жиров: 41.89 г. (17.5%)

Углеводов: 95.08 г. (39.8%)

Продуктов: 8

Рецептов: 3

Меню на 5-й день

Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Датский рыбный сэндвич](#) - 150 г.

Всего калорий: 181.22 ккал, БЖУ: 13.97 г. / 4.47 г. / 20.43 г.

Ланч



[Грейпфрут](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.4 г. / 13 г.

Обед



[Лосось в медово-горчичном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 365.48 ккал, БЖУ: 33.94 г. / 21.76 г. / 6.32 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.

Полдник



[Салат из стручковой фасоли](#) - 150 г.

Всего калорий: 98.55 ккал, БЖУ: 7.29 г. / 5.27 г. / 5.27 г.

Ужин



[Куриная печень в сметанно-горчичном соусе](#) - 150

г.

Всего калорий: 169.23 ккал, БЖУ: 19.29 г. / 8.22 г. / 4.85 г.



[Салат с морковью по-корейски](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.5 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 5.7 г. / 2.25 г.

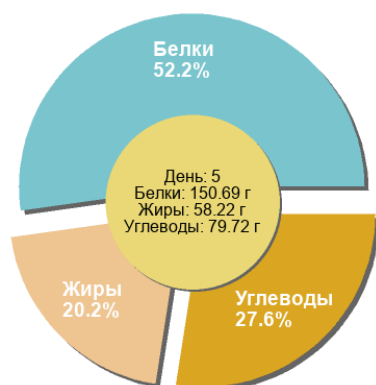
Поздний ужин



[Творог Домик в деревне 0.2%](#) - 200 г.

Всего калорий: 146 ккал, БЖУ: 32 г. / 0.4 г. / 3.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1456.98 ккал

Белков: 150.69 г. (52.2%)

Жиров: 58.22 г. (20.2%)

Углеводов: 79.72 г. (27.6%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Меню на 6-й день

Завтрак



[Омлет с помидорами и моцареллой](#) - 200 г.

Всего калорий: 246.16 ккал, БЖУ: 18.84 г. / 18.62 г. / 3 г.

Ланч



[Апельсин](#) - 200 г.

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

Обед



[Куриные котлетки](#) - 150 г.

Всего калорий: 129.98 ккал, БЖУ: 24.83 г. / 1.25 г. / 3.29 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 100 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 0.8 г. / 17.1 г.

Полдник



[Морская капуста](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 7.65 г. / 0 г.

Ужин



[Салат из тунца к ужину](#) - 200 г.

Всего калорий: 217.78 ккал, БЖУ: 29.7 г. / 9.54 г. / 2.36 г.

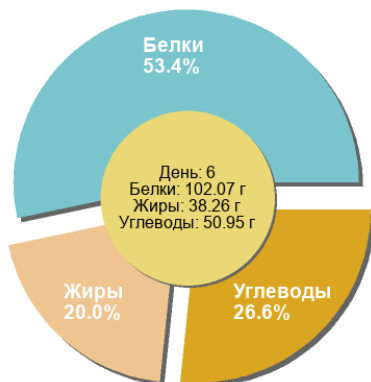
Поздний ужин



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 0 г. / 9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 908.92 ккал

Белков: 102.07 г. (53.4%)

Жиров: 38.26 г. (20%)

Углеводов: 50.95 г. (26.6%)

Продуктов: 4

Рецептов: 3

Меню на 7-й день

Завтрак



[Тост с яйцом пашот](#) - 170 г.

Всего калорий: 399.36 ккал, БЖУ: 19.48 г. / 18.99 г. / 36.28 г.

Ланч



[Яблоко Гренни Смит](#) - 100 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.7 г.

Обед



[Куриные котлетки](#) - 150 г.

Всего калорий: 129.98 ккал, БЖУ: 24.83 г. / 1.25 г. / 3.29 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 100 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 0.8 г. / 17.1 г.

Полдник



[Творожный салатик с овощами](#) - 150 г.

Всего калорий: 53.96 ккал, БЖУ: 7.95 г. / 0.18 г. / 5.43 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 10 г.

Всего калорий: 29.5 ккал, БЖУ: 1.01 г. / 0.23 г. / 5.71 г.

Ужин



[Салат из тунца к ужину](#) - 200 г.

Всего калорий: 217.78 ккал, БЖУ: 29.7 г. / 9.54 г. / 2.36 г.

Поздний ужин



[Творог Домик в деревне 0.2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 73 ккал, БЖУ: 16 г. / 0.2 г. / 1.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1041.58 ккал

Белков: 102.57 г. (47.5%)

Жиров: 31.59 г. (14.6%)

Углеводов: 81.67 г. (37.8%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2705/>