

Идеальное тело



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2751/>

Калорийность: 2303.3 ккал, белков: 122.22 г, жиров: 123.78 г, углеводов: 168.93 г
вторая неделя 20*30*50

Меню на 1-й день

Завтрак



[Вода](#) - 150 г.

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



[Сырники с черносливом в духовке](#) - 200 г.

Всего калорий: 396.7 ккал, БЖУ: 11.18 г. / 2.54 г. / 87.86 г.



[Масло виноградных косточек](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.98 г. / 0 г.



[Йогурт греческий](#) - 70 г.

Всего калорий: 46.2 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 2.24 г. / 2.45 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.

Обед



[Овощной суп на курином бульоне](#) - 200 г.

Всего калорий: 126.72 ккал, БЖУ: 14.38 г. / 1.26 г. / 14.98 г.



[Вода минеральная](#) - 100 г.

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



[Индейка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 390 ккал, БЖУ: 50.6 г. / 20.8 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Масло оливковое](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



[Кунжут](#) - 15 г.

Всего калорий: 84.75 ккал, БЖУ: 2.91 г. / 7.31 г. / 1.83 г.



[Капуста пекинская](#) - 100 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 80 г.

Всего калорий: 206.85 ккал, БЖУ: 6.62 г. / 5.3 г. / 32.46 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Ужин



Масло оливковое - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



Томат (помидор) - 100 г.

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



Тушеная постная говядина с курагой - 180 г.

Всего калорий: 161.53 ккал, БЖУ: 18.36 г. / 5.58 г. / 8.91 г.



Огурец - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



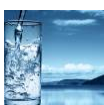
Семечки тыквенные - 20 г.

Всего калорий: 111.2 ккал, БЖУ: 4.9 г. / 9.16 г. / 0.94 г.



Зелень - 100 г.

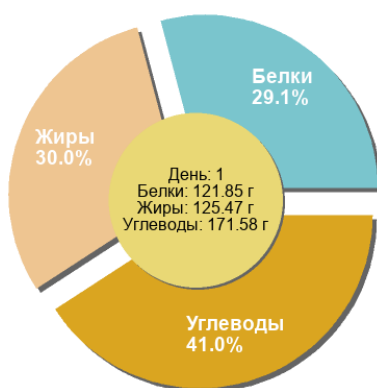
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



Вода - 150 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2293.75 ккал

Белков: 121.85 г. (29.1%)

Жиров: 125.47 г. (30%)

Углеводов: 171.58 г. (41%)

Продуктов: 17

Рецептов: 4

Меню на 2-й день

Завтрак



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Яичница с овощами в духовке](#) - 250 г.

Всего калорий: 266.85 ккал, БЖУ: 12.08 г. / 18.1 г. / 12.55 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.

[Масло тыквенное](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.2 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.9 г. / 0 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 120 г.

Всего калорий: 310.27 ккал, БЖУ: 9.92 г. / 7.96 г. / 48.68 г.

Обед



[Куриная грудка с яблоком](#) - 280 г.

Всего калорий: 245.28 ккал, БЖУ: 40.94 г. / 3.56 г. / 11.93 г.



[Масло оливковое чесночное](#) - 30 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 0 г. / 27 г. / 0 г.



[Редис](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 3.4 г.



[Суп-пюре из кабачков с плавленым сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 81.3 ккал, БЖУ: 3.44 г. / 1.64 г. / 13.74 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 100 г.

Всего калорий: 258.56 ккал, БЖУ: 8.27 г. / 6.63 г. / 40.57 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Ужин



Масло оливковое - 30 г.

Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.



Вода - 150 г.

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



Телятина с томатом - 250 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 28 г. / 3.25 г. / 6.75 г.



Зелень - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



Шпинат - 100 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 0.3 г. / 2 г.



Стручковая фасоль - 150 г.

Всего калорий: 74.73 ккал, БЖУ: 4.83 г. / 3.32 г. / 6.56 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2322.59 ккал

Белков: 120.48 г. (29.5%)

Жиров: 123 г. (30.1%)

Углеводов: 165.03 г. (40.4%)

Продуктов: 12

Рецептов: 7

Меню на 3-й день

Завтрак



[Шакшука - израильский завтрак](#) - 200 г.

Всего калорий: 294.52 ккал, БЖУ: 11.32 г. / 23.48 г. / 8.66 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Шпинат](#) - 100 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 0.3 г. / 2 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Сыр Козий](#) - 80 г.

Всего калорий: 232 ккал, БЖУ: 17.04 г. / 17.36 г. / 0.56 г.

Обед

[Суп-пюре с горохом нут и тыквой](#) - 200 г.

Всего калорий: 233.2 ккал, БЖУ: 11.8 г. / 3.8 г. / 41.4 г.

[Редис](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 3.4 г.

[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

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

[Рыба с кабачками запеченная в йогурте](#) - 300 г.

Всего калорий: 233.52 ккал, БЖУ: 25.56 г. / 9.63 г. / 9.51 г.

[Масло оливковое](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.

[Вода](#) - 150 г.

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

[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Ужин



Чеснок - 30 г.

Всего калорий: 42.9 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.15 г. / 8.97 г.



Индейка, тушенная в белом сухом вине - 270 г.

Всего калорий: 181.74 ккал, БЖУ: 26.95 г. / 2.38 г. / 8.61 г.



Кунжут - 20 г.

Всего калорий: 113 ккал, БЖУ: 3.88 г. / 9.74 г. / 2.44 г.



Масло оливковое - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



Капуста пекинская - 100 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.



Зелень - 100 г.

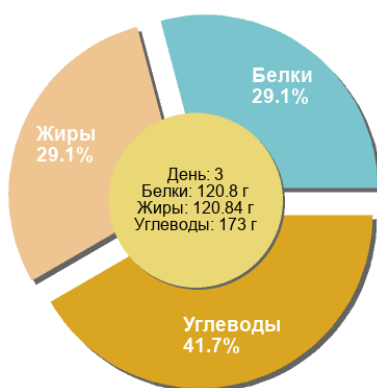
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



Вода минеральная - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2292.38 ккал

Белков: 120.8 г. (29.1%)

Жиров: 120.84 г. (29.1%)

Углеводов: 173 г. (41.7%)

Продуктов: 17

Рецептов: 4

Меню на 4-й день

Завтрак

[Говяжий язык вареный](#) - 150 г.

Всего калорий: 346.5 ккал, БЖУ: 35.85 г. / 22.5 г. / 0 г.



[Томат черри](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Мускатный орех молотый](#) - 5 г.

Всего калорий: 27.75 ккал, БЖУ: 1 г. / 2.5 г. / 0.35 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

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



[Масло растительное нерафинированное](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.75 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.75 г. / 0 г.

Обед



[Креветки отварные](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 28.35 г. / 3.3 г. / 0 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 120 г.

Всего калорий: 310.27 ккал, БЖУ: 9.92 г. / 7.96 г. / 48.68 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

[Картофель сладкий \(батат\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 91.5 ккал, БЖУ: 3 г. / 0 г. / 21.9 г.



[Масло оливковое](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



[Кунжут](#) - 15 г.

Всего калорий: 84.75 ккал, БЖУ: 2.91 г. / 7.31 г. / 1.83 г.



[Бульон куриный](#) - 200 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 4 г. / 1 г. / 0.6 г.

Ужин



[Куриная грудка на овощной подушке](#) - 230 г.

Всего калорий: 136.46 ккал, БЖУ: 18.33 г. / 2.19 г. / 11.91 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Вода минеральная](#) - 150 г.

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



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Масло оливковое](#) - 25 г.

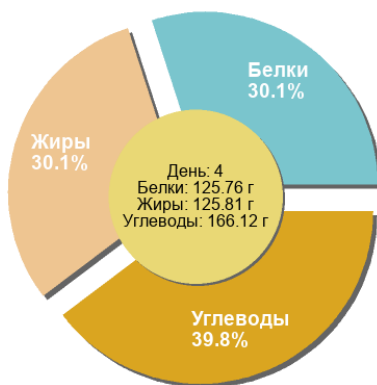
Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



[Руккола](#) - 100 г.

Всего калорий: 25 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.7 г. / 2.1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2304.48 ккал

Белков: 125.76 г. (30.1%)

Жиров: 125.81 г. (30.1%)

Углеводов: 166.12 г. (39.8%)

Продуктов: 19

Рецептов: 2

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2751/>