

идеальное тело 2 дня 40-40-20



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2752/>

Калорийность: 1826.03 ккал, белков: 119.39 г, жиров: 121.58 г, углеводов: 59.11 г
выходные

Меню на 1-й день

Завтрак



[Вода](#) - 150 г.

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



[Кофе эспрессо](#) - 150 г.

Всего калорий: 51.83 ккал, БЖУ: 3.86 г. / 3.78 г. / 0.66 г.



[Омлет с шампиньонами и сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 222 ккал, БЖУ: 19.04 г. / 14.24 г. / 3.8 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Обед



[Кунжут](#) - 15 г.

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

[Утка вареная](#) - 220 г.

Всего калорий: 545.6 ккал, БЖУ: 43.34 г. / 41.36 г. / 0 г.



[Суп с кукурузой и овощами](#) - 150 г.

Всего калорий: 27.69 ккал, БЖУ: 1.01 г. / 0.18 г. / 5.69 г.



[Картофель варёный](#) - 100 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.4 г. / 16.7 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Масло оливковое](#) - 15 г.

Всего калорий: 134.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.97 г. / 0 г.



[Вода](#) - 150 г.

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

Ужин



[Куриные паровые котлетки под соусом](#) - 250 г.

Всего калорий: 358.05 ккал, БЖУ: 37.93 г. / 20.2 г. / 3.4 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.



[Масло оливковое](#) - 15 г.

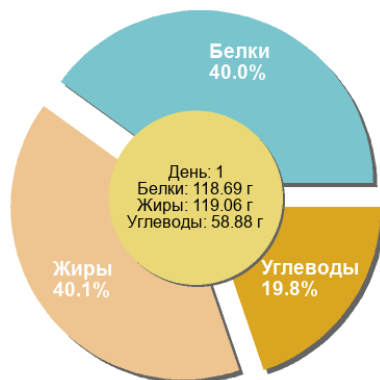
Всего калорий: 134.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.97 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 50 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1803.82 ккал

Белков: 118.69 г. (40%)

Жиров: 119.06 г. (40.1%)

Углеводов: 58.88 г. (19.8%)

Продуктов: 14

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Яичница в помидоре](#) - 220 г.

Всего калорий: 203.32 ккал, БЖУ: 18.72 г. / 11.35 г. / 5.35 г.



[Треска \(печень в масле\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 306.5 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 32.85 г. / 0.6 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.



[Яблоко](#) - 100 г.

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



[Кофе черный](#) - 150 г.

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

Обед



[Куриная грудка в фольге](#) - 250 г.

Всего калорий: 212.5 ккал, БЖУ: 38 г. / 3.25 г. / 8 г.



[Суп-пюре из кабачков](#) - 150 г.

Всего калорий: 87.51 ккал, БЖУ: 1.28 г. / 6.09 г. / 6.98 г.



[Зелень](#) - 80 г.

Всего калорий: 28.8 ккал, БЖУ: 2.08 г. / 0.32 г. / 4.16 г.



[Вода](#) - 150 г.

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

[Масло тыквенное](#) - 25 г.

Всего калорий: 224 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.88 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Капуста пекинская](#) - 100 г.

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

Ужин



[Масло оливковое](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.



[Куриная грудка на пару](#) - 200 г.

Всего калорий: 226 ккал, БЖУ: 47.2 г. / 3.8 г. / 0 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Огурец](#) - 100 г.

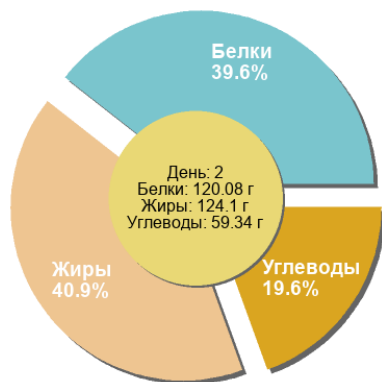
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 2 г. / 20 г. / 6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1848.23 ккал

Белков: 120.08 г. (39.6%)

Жиров: 124.1 г. (40.9%)

Углеводов: 59.34 г. (19.6%)

Продуктов: 15

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2752/>