

недельное меню лена40-40-20 тело



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2809/>

Калорийность: 1813.44 ккал, белков: 119.28 г, жиров: 120.51 г, углеводов: 60.97 г
Меню на неделю идеальное тело

Меню на 1-й день

Завтрак



[Вода](#) - 150 г.

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



[Шакшука - израильский завтрак](#) - 280 г.

Всего калорий: 412.33 ккал, БЖУ: 15.85 г. / 32.87 г. / 12.12 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

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

Обед



[Тефтели из куриной грудки с лёгким соусом](#) - 250

г.

Всего калорий: 232.5 ккал, БЖУ: 42.5 г. / 2.5 г. / 10 г.



[Масло оливковое](#) - 20 г.

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



[Кунжут](#) - 20 г.

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



[Бульон куриный](#) - 150 г.

Всего калорий: 22.5 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.75 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.

Ужин



[Куриная грудка с помидорами и розмарином](#) - 230

г.

Всего калорий: 219.79 ккал, БЖУ: 44.3 г. / 3.54 г. / 2.78 г.



[Масло виноградных косточек](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.75 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.98 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Авокадо](#) - 120 г.

Всего калорий: 254.4 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 24 г. / 7.2 г.



[Зелень](#) - 100 г.

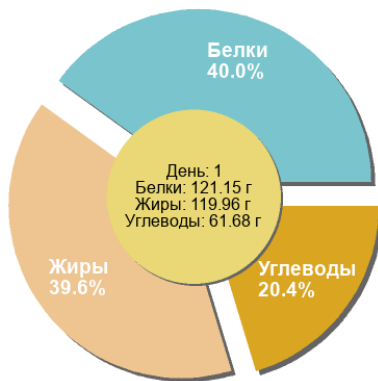
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Вода](#) - 150 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1822.47 ккал

Белков: 121.15 г. (40%)

Жиров: 119.96 г. (39.6%)

Углеводов: 61.68 г. (20.4%)

Продуктов: 14

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Цельнозерновые блины с зеленью и сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 221.55 ккал, БЖУ: 14.01 г. / 10.16 г. / 16.5 г.

[Треска \(печень натуральная Беринг\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 21.5 г. / 0.5 г.



[Кофе эспрессо](#) - 150 г.

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



[Вода](#) - 150 г.

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

Обед



[Масло оливковое](#) - 15 г.

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



[Салат для похудения из овощей](#) - 150 г.

Всего калорий: 35.1 ккал, БЖУ: 1.58 г. / 0.14 г. / 7.38 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Суп пюре из шампиньонов](#) - 150 г.

Всего калорий: 115.74 ккал, БЖУ: 2.97 г. / 8.48 г. / 6.89 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Говядина тушеная в вине с яблоками](#) - 230 г.

Всего калорий: 330.07 ккал, БЖУ: 22.82 г. / 20.72 г. / 9.38 г.

Ужин



Индейка вареная - 240 г.

Всего калорий: 468 ккал, БЖУ: 60.72 г. / 24.96 г. / 0 г.



Томат черри - 100 г.

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



Масло оливковое - 15 г.

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



Вода - 150 г.

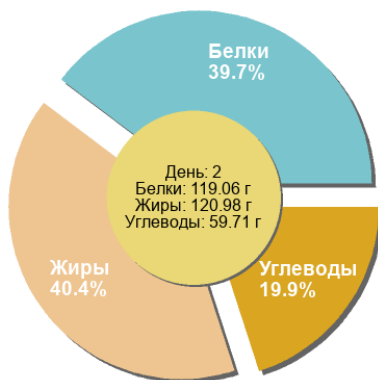
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



Зелень - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1814.69 ккал

Белков: 119.06 г. (39.7%)

Жиров: 120.98 г. (40.4%)

Углеводов: 59.71 г. (19.9%)

Продуктов: 12

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Цельнозерновой хлеб](#) - 50 г.

Всего калорий: 129.28 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 3.32 г. / 20.29 г.



[Яичница в кольцах перца](#) - 180 г.

Всего калорий: 301.7 ккал, БЖУ: 19.28 г. / 22.5 г. / 3.8 г.

Обед



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Суп-пюре из тыквы](#) - 150 г.

Всего калорий: 39.83 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 1.83 г. / 6.42 г.



[Салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.3 г. / 1.3 г.



[Семечки тыквенные](#) - 15 г.

Всего калорий: 83.4 ккал, БЖУ: 3.68 г. / 6.87 г. / 0.71 г.

[Масло тыквенное](#) - 25 г.

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

[Форель отварная](#) - 250 г.

Всего калорий: 222.5 ккал, БЖУ: 38.75 г. / 7.5 г. / 0 г.



[Вода](#) - 150 г.

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

Ужин



Авокадо - 80 г.

Всего калорий: 169.6 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 16 г. / 4.8 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.



Масло оливковое - 25 г.

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



Паровые котлеты из индейки - 250 г.

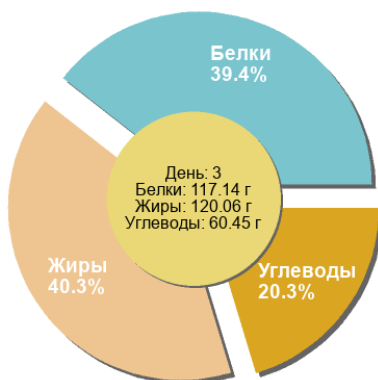
Всего калорий: 204.25 ккал, БЖУ: 37.38 г. / 3.6 г. / 4.85 г.



Кунжут - 15 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1800.81 ккал

Белков: 117.14 г. (39.4%)

Жиров: 120.06 г. (40.3%)

Углеводов: 60.45 г. (20.3%)

Продуктов: 14

Рецептов: 4

Меню на 4-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.



[Томат черри](#) - 100 г.

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



[Омлет со шпинатом и курицей](#) - 150 г.

Всего калорий: 231 ккал, БЖУ: 24 г. / 13.8 г. / 0.9 г.



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.

Обед



[Салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.3 г. / 1.3 г.



[Кунжут](#) - 20 г.

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



[Бульон говяжий](#) - 150 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.3 г. / 0 г.



[Рыба запечённая с помидорами и сыром](#) - 180 г.

Всего калорий: 178.07 ккал, БЖУ: 23.9 г. / 8.28 г. / 2.27 г.



[Картофель варёный](#) - 120 г.

Всего калорий: 98.4 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.48 г. / 20.04 г.



[Масло оливковое](#) - 25 г.

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



[Салат с авокадо, креветками и грейпфрутом](#) - 150

г.

Всего калорий: 287.3 ккал, БЖУ: 13.65 г. / 23.34 г. / 5.78 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.

Ужин



[Зелень](#) - 100 г.

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

[Масло тыквенное](#) - 20 г.

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



[Куриная грудка в кунжуте](#) - 180 г.

Всего калорий: 296.28 ккал, БЖУ: 38.63 г. / 14.22 г. / 3.08 г.



[Томат черри](#) - 100 г.

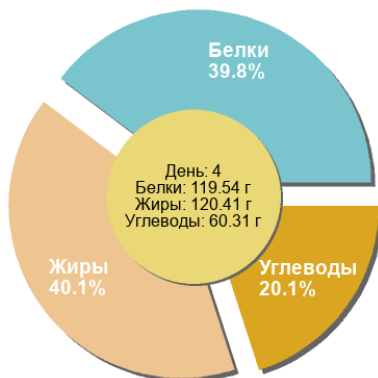
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Вода](#) - 150 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1817.18 ккал

Белков: 119.54 г. (39.8%)

Жиров: 120.41 г. (40.1%)

Углеводов: 60.31 г. (20.1%)

Продуктов: 15

Рецептов: 4

Меню на 5-й день

Завтрак

[Говяжий язык вареный](#) - 120 г.

Всего калорий: 277.2 ккал, БЖУ: 28.68 г. / 18 г. / 0 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.



[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.

Обед



[Масло оливковое](#) - 25 г.

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

[Утка жареная](#) - 180 г.

Всего калорий: 478.8 ккал, БЖУ: 40.68 г. / 35.1 г. / 0 г.



[Кунжут](#) - 15 г.

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



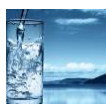
[Суп из стручковой фасоли](#) - 150 г.

Всего калорий: 64.5 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.9 г. / 13.35 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.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Редис](#) - 100 г.

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

Ужин



Масло оливковое - 25 г.

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



Томат черри - 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.



Редис - 100 г.

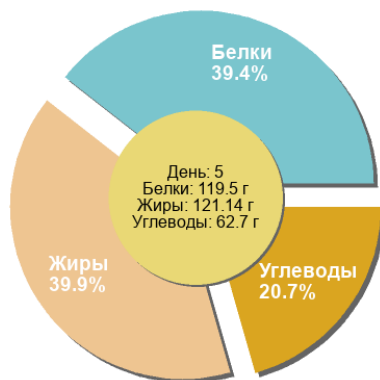
Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 3.4 г.



Грудка с ананасами - 180 г.

Всего калорий: 192.35 ккал, БЖУ: 27.95 г. / 4.23 г. / 11.02 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1812.03 ккал

Белков: 119.5 г. (39.4%)

Жиров: 121.14 г. (39.9%)

Углеводов: 62.7 г. (20.7%)

Продуктов: 17

Рецептов: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2809/>