

ПП меню на неделю



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2923/>

Калорийность: 1036.68 ккал, белков: 71.9 г, жиров: 57.46 г, углеводов: 62.23 г
Мое питание на неделю для снижения веса. 81 кг

Меню на 1-й день

Завтрак



[Омлет с капустой и помидорами](#) - 100 г.

Всего калорий: 135 ккал, БЖУ: 6.2 г. / 10.8 г. / 2.9 г.



[Творожная запеканка с яблоками и без муки в мультиварке](#) - 50 г.

Всего калорий: 51.57 ккал, БЖУ: 6.16 г. / 1.2 г. / 4.12 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 50 г.

Всего калорий: 13.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 2 г.

[Перец Рамиро](#) - 100 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.1 г. / 5.2 г.

Ланч



[Имбирный чай](#) - 250 г.

Всего калорий: 44.63 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0.05 г. / 10.78 г.



[Курага](#) - 15 г.

Всего калорий: 32.25 ккал, БЖУ: 0.78 г. / 0.05 г. / 7.65 г.



[Орехи](#) - 15 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 6 г. / 3 г.

Обед



[Масло оливковое Monini Classico Extra Vergine](#) - 10

г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 0 г. / 10 г. / 0 г.



[Бездрожжевой хлеб с кунжутом и семенем льна](#) - 20 г.

Всего калорий: 40.86 ккал, БЖУ: 1.77 г. / 1.1 г. / 5.83 г.



[Филе индейки запечённое в фольге](#) - 100 г.

Всего калорий: 155.44 ккал, БЖУ: 16.31 г. / 9.63 г. / 6.37 г.



[Масло растительное нерафинированное](#) - 15 г.

Всего калорий: 134.85 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.85 г. / 0 г.



[Зелень](#) - 15 г.

Всего калорий: 5.4 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.06 г. / 0.78 г.



[Салат](#) - 30 г.

Всего калорий: 3.6 ккал, БЖУ: 0.36 г. / 0.09 г. / 0.39 г.



[Капуста квашеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.1 г. / 4.4 г.

Полдник



[Чай «не хочу есть»](#) - 100 г.

Всего калорий: 6.11 ккал, БЖУ: 0.19 г. / 0.16 г. / 0.98 г.

Ужин



[Треска в томатном соусе](#) - 100 г.

Всего калорий: 49.68 ккал, БЖУ: 7.83 г. / 0.4 г. / 3.91 г.



[Зелёный салат с авокадо и брынзой](#) - 100 г.

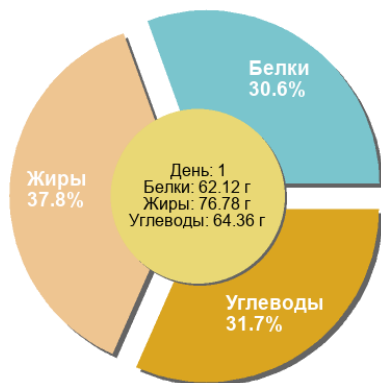
Всего калорий: 199.47 ккал, БЖУ: 7.12 г. / 17.38 г. / 2.87 г.



[Холодец из индейки](#) - 100 г.

Всего калорий: 87.01 ккал, БЖУ: 7.91 г. / 4.61 г. / 3.18 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1173.37 ккал

Белков: 62.12 г. (30.6%)

Жиров: 76.78 г. (37.8%)

Углеводов: 64.36 г. (31.7%)

Продуктов: 9

Рецептов: 9

Меню на 2-й день

Завтрак

[Хлеб Богородский бездрожжевой](#) - 17 г.

Всего калорий: 37.57 ккал, БЖУ: 1.17 г. / 0.2 г. / 7.38 г.



[Необычный салат «капрезе» в помидоре](#) - 100 г.

Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 4.1 г. / 6.6 г. / 3.3 г.



[Омлет с брокколи](#) - 100 г.

Всего калорий: 50.38 ккал, БЖУ: 5.64 г. / 1.83 г. / 3.69 г.



[Яйцо куриное \(белок\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Вкуснейший винегрет без картошки](#) - 100 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 2.34 г. / 3.23 г. / 8.97 г.



[Нежная говяжья печень в мультиварке](#) - 100 г.

Всего калорий: 91 ккал, БЖУ: 10.6 г. / 3.9 г. / 3.2 г.



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

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



[Холодец из индейки](#) - 100 г.

Всего калорий: 87.01 ккал, БЖУ: 7.91 г. / 4.61 г. / 3.18 г.

Ужин



[Запеченная скумбрия с помидором](#) - 100 г.

Всего калорий: 153 ккал, БЖУ: 14.16 г. / 10.31 г. / 0.91 г.



[Цветная капуста, запеченная с яйцами и соевым соусом](#) - 100 г.

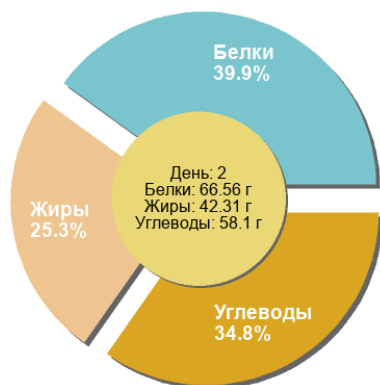
Всего калорий: 118.19 ккал, БЖУ: 4.88 г. / 9.1 г. / 4.67 г.



[Овощной салат «цветной»](#) - 100 г.

Всего калорий: 44.28 ккал, БЖУ: 1.46 г. / 1.73 г. / 5.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 865.43 ккал

Белков: 66.56 г. (39.9%)

Жиров: 42.31 г. (25.3%)

Углеводов: 58.1 г. (34.8%)

Продуктов: 3

Рецептов: 8

Меню на 3-й день

Завтрак

[Масло сливочное Валио 82%](#) - 20 г.

Всего калорий: 148 ккал, БЖУ: 0.14 г. / 16.4 г. / 0.14 г.



[Зерновой хлеб](#) - 20 г.

Всего калорий: 39.04 ккал, БЖУ: 1.26 г. / 0.18 г. / 7.86 г.



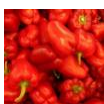
[Сметана 20% \(средней жирности\)](#) - 20 г.

Всего калорий: 41.2 ккал, БЖУ: 0.56 г. / 4 г. / 0.64 г.



[Огурец консервированный](#) - 100 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 0 г. / 1.3 г.



[Перец сладкий красный](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0 г. / 5.3 г.



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 12.7 г. / 10.9 г. / 1.2 г.



[Творожная запеканка с яблоками и без муки в мультиварке](#) - 100 г.

Всего калорий: 103.13 ккал, БЖУ: 12.32 г. / 2.4 г. / 8.23 г.

Обед



[Суп из гречки с мясом](#) - 200 г.

Всего калорий: 376.38 ккал, БЖУ: 24.54 г. / 15.92 г. / 35.74 г.



[Салат с курицей в азиатском стиле](#) - 200 г.

Всего калорий: 194.3 ккал, БЖУ: 16.02 г. / 9.18 г. / 11.54 г.

Ужин



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 100 г.

Всего калорий: 139.93 ккал, БЖУ: 4.42 г. / 12.08 г. / 2.89 г.



[Овощная запеканка из цветной капусты и брокколи](#) - 100 г.

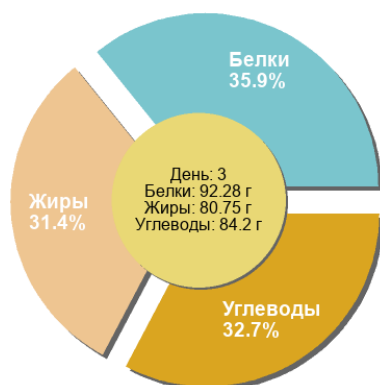
Всего калорий: 75.71 ккал, БЖУ: 6.12 г. / 4.19 г. / 3.86 г.



[Индейка с яблоками и луком](#) - 100 г.

Всего калорий: 113 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 5.5 г. / 5.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1432.69 ккал

Белков: 92.28 г. (35.9%)

Жиров: 80.75 г. (31.4%)

Углеводов: 84.2 г. (32.7%)

Продуктов: 5

Рецептов: 7

Меню на 4-й день

Завтрак



[Куриный рулет для правильных бутербродов](#) - 100

г.

Всего калорий: 109.53 ккал, БЖУ: 22.61 г. / 1.22 г. / 0.4 г.



[Яичница глазунья](#) - 100 г.

Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 11.9 г. / 17.3 г. / 0.7 г.



[Киноа с авокадо и яйцом](#) - 100 г.

Всего калорий: 110.03 ккал, БЖУ: 8.68 г. / 7.32 г. / 1.47 г.

Обед



[Холодец из индейки](#) - 100 г.

Всего калорий: 87.01 ккал, БЖУ: 7.91 г. / 4.61 г. / 3.18 г.



[Салат с сельдью, свеклой и авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 100.32 ккал, БЖУ: 6.23 г. / 6.12 г. / 5 г.



[Цветная капуста из духовки](#) - 100 г.

Всего калорий: 55.92 ккал, БЖУ: 2.42 г. / 3.27 г. / 5.23 г.

Ужин



[Маринованная куриная печень со сладким перцем, луком, чесноком и имбирем](#) - 50 г.

Всего калорий: 39.95 ккал, БЖУ: 4.17 г. / 1.27 г. / 1.51 г.



[Треска с помидорами и соусом](#) - 100 г.

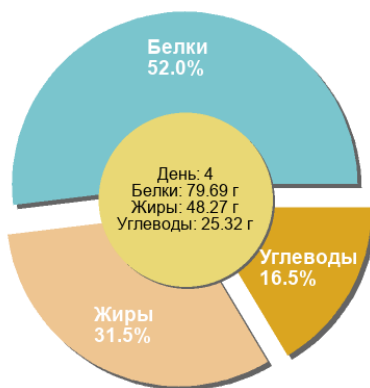
Всего калорий: 63.63 ккал, БЖУ: 10.5 г. / 1.43 г. / 2.39 г.



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

Всего калорий: 97.59 ккал, БЖУ: 5.27 г. / 5.73 г. / 5.44 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 878.98 ккал

Белков: 79.69 г. (52%)

Жиров: 48.27 г. (31.5%)

Углеводов: 25.32 г. (16.5%)

Продуктов: 1

Рецептов: 8

Меню на 5-й день

Завтрак



[Огурец солёный](#) - 100 г.

Всего калорий: 11 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 1.7 г.



[Салат](#) - 50 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.15 г. / 0.65 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 100 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 2.3 г. / 25 г.



[Тост с яйцом пашот](#) - 100 г.

Всего калорий: 234.92 ккал, БЖУ: 11.46 г. / 11.17 г. / 21.34 г.



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 6.35 г. / 5.45 г. / 0.6 г.

Обед



[Сельдь малосольная](#) - 100 г.

Всего калорий: 107.94 ккал, БЖУ: 18.33 г. / 11.6 г. / 0 г.



[Шпинат](#) - 100 г.

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



[Фасоль красная консервированная](#) - 50 г.

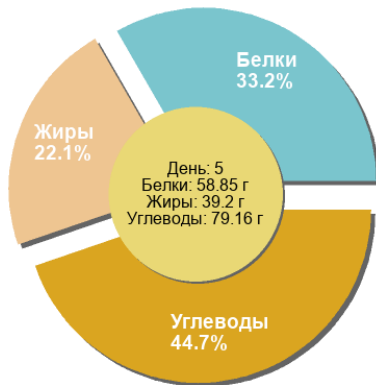
Всего калорий: 49.5 ккал, БЖУ: 3.35 г. / 0.15 г. / 8.7 г.



[Закуска из свеклы с солёным огурцом](#) - 300 г.

Всего калорий: 190.05 ккал, БЖУ: 10.56 г. / 7.98 г. / 19.17 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 832.91 ккал

Белков: 58.85 г. (33.2%)

Жиров: 39.2 г. (22.1%)

Углеводов: 79.16 г. (44.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 2

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2923/>