

# Меню на 2 дня от 1299.5 до 1301.8 ккал



*Твое питание*  
удели внимание своему питанию

*Меню на 2 дня от 1299.5 до 1301.8 ккал*

*www.yournutrition.ru*

*vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3/>

Калорийность: 1300.65 ккал, белков: 134.27 г, жиров: 63.12 г, углеводов: 48.74 г  
Сбалансированное диетическое меню на 1300 ккал, для диеты на 6 дней. Чередуем три раза по два дня и на выходе получаем солидные отвесики. Особенность меню в его простоте - в

нем нет никаких сложных рецептов.

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.

### Ланч



[Творог 4%](#) - 300 г.

Всего калорий: 312 ккал, БЖУ: 47.1 г. / 12 г. / 4.2 г.

### Обед



[Говядина вареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 635 ккал, БЖУ: 64.5 г. / 42 г. / 0 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

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

### Полдник



[Томатный сок](#) - 300 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.6 г. / 11.4 г.

### Ужин



[Яйцо вареное](#) - 60 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 7.74 г. / 6.96 г. / 0.48 г.

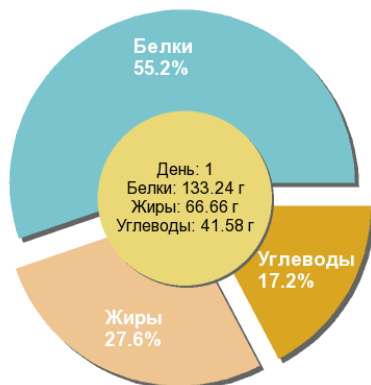
### Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 9.9 г. / 4.5 г. / 10.8 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1299.5 ккал

Белков: 133.24 г. (55.2%)

Жиров: 66.66 г. (27.6%)

Углеводов: 41.58 г. (17.2%)

Продуктов: 7

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Хлебцы Dr.Korner Злаковый коктейль клюквенный](#) - 20 г.

Всего калорий: 64 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 13.2 г.



[Кофе черный](#) - 250 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.

### Ланч



[Яйцо вареное всмятку](#) - 120 г.

Всего калорий: 190.8 ккал, БЖУ: 15.36 г. / 13.92 г. / 0.96 г.

### Обед



[Сыр Янтарный плавленый](#) - 100 г.

Всего калорий: 289 ккал, БЖУ: 7 г. / 27.3 г. / 4 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 300 г.

Всего калорий: 411 ккал, БЖУ: 89.4 г. / 5.4 г. / 1.5 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

## Полдник



[Яблоко](#) - 150 г.

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

## Ужин



[Яйцо вареное](#) - 60 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 7.74 г. / 6.96 г. / 0.48 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

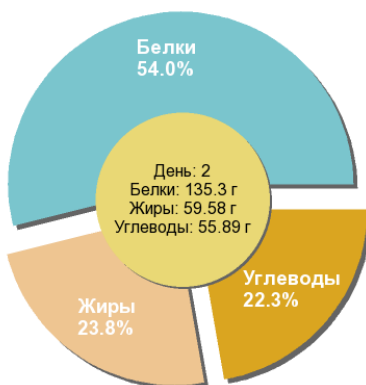
## Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 9.9 г. / 4.5 г. / 10.8 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1301.8 ккал

Белков: 135.3 г. (54%)

Жиров: 59.58 г. (23.8%)

Углеводов: 55.89 г. (22.3%)

Продуктов: 10

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3/>