# моя рекомпозиция 1

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/3036/

Калорийность: 2051.91 ккал, белков: 133.59 г, жиров: 113.34 г, углеводов: 130.09 г
день тренировок КБЖУ 1980 32,7/30/37,3 день отдыха КБЖУ 1530 42,3/30/27,7

# Меню на 1-й день

## Завтрак

Яйцо куриное (вареное вкрутую) - 80 г.
Всего калорий: 128 ккал, БЖУ: 10.32 г. / 9.28 г. / 0.64 г.

Цельнозерновой хлеб - 20 г.
Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.

Йогурт греческий (обезжиренный) - 80 г.
Всего калорий: 42.4 ккал, БЖУ: 12 г. / 0 г. / 4.8 г.

Черника - 150 г.
Всего калорий: 66 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 0.6 г. / 11.4 г.

Кунжут - 20 г.
Всего калорий: 113 ккал, БЖУ: 3.88 г. / 9.74 г. / 2.44 г.

Зелень - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

## Обед

Киноа отварной - 80 г.
Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 1.62 г. / 17.38 г.

Масло оливковое - 25 г.
Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.

Огурец - 80 г.
Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.

Сыр Швейцарский - 20 г.
Всего калорий: 79.2 ккал, БЖУ: 4.98 г. / 6.36 г. / 0 г.

Цельнозерновой хлеб - 30 г.
Всего калорий: 77.57 ккал, БЖУ: 2.48 г. / 1.99 г. / 12.17 г.

Зелень - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Куриная грудка, запеченная в духовке с лимоном - 160 г.
Всего калорий: 127.33 ккал, БЖУ: 24.1 г. / 1.98 г. / 3.38 г.

## Полдник

Джем вишневый - 70 г.
Всего калорий: 158.2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 39.55 г.

Цельнозерновой хлеб - 30 г.
Всего калорий: 77.57 ккал, БЖУ: 2.48 г. / 1.99 г. / 12.17 г.

Протеин - 30 г.
Всего калорий: 105.6 ккал, БЖУ: 22.23 г. / 1.38 г. / 1.86 г.

## Ужин

**Масло оливковое** - 20 г.
Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.

**Цельнозерновой хлеб** - 20 г.
Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.

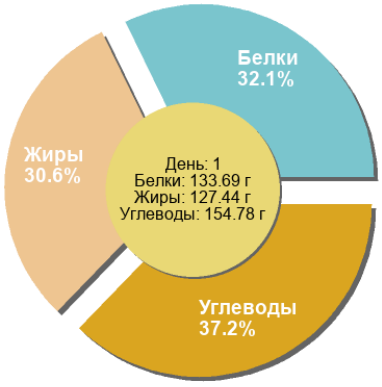
**Зелень** - 80 г.
Всего калорий: 28.8 ккал, БЖУ: 2.08 г. / 0.32 г. / 4.16 г.

**Сыр Пармезан** - 30 г.
Всего калорий: 117.6 ккал, БЖУ: 9.9 г. / 8.4 г. / 0 г.

**Картофель запеченный с травами** - 100 г.
Всего калорий: 118.22 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 5.72 г. / 14.68 г.

**Говядина в пряностях** - 170 г.
Всего калорий: 360.88 ккал, БЖУ: 22.7 г. / 29.61 г. / 1.29 г.

## Суммарная информация по дню




Калорийность: 2291.89 ккал

Белков: 133.69 г. (32.1%)

Жиров: 127.44 г. (30.6%)

Углеводов: 154.78 г. (37.2%)

Продуктов: 15

Рецептов: 7

# Меню на 2-й день

## Завтрак

Цельнозерновой хлеб - 20 г.
Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.

Йогурт греческий (обезжиренный) - 150 г.
Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 0 г. / 9 г.

Яйцо куриное (пашот) - 200 г.
Всего калорий: 318 ккал, БЖУ: 25.4 г. / 21.8 г. / 2.4 г.

Клубника - 150 г.
Всего калорий: 61.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.6 г. / 11.25 г.

## Обед

Масло оливковое - 25 г.
Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.

Куриные котлетки с овощами - 200 г.
Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 23 г. / 9.8 г. / 4.2 г.

Картофель варёный - 80 г.
Всего калорий: 65.6 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.32 г. / 13.36 г.

Зелень - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Семена фенхеля - 20 г.
Всего калорий: 69 ккал, БЖУ: 3.16 г. / 2.96 г. / 10.46 г.

Цельнозерновой хлеб - 20 г.
Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.

## Ужин

**Масло оливковое чесночное** - 30 г.
Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 0 г. / 27 г. / 0 г.

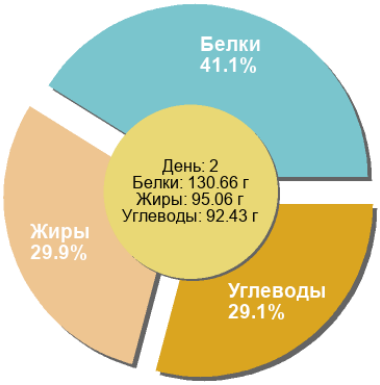
**Куриная грудка в лимонном соусе** - 200 г.
Всего калорий: 210.02 ккал, БЖУ: 42.8 г. / 3.52 г. / 1.74 г.

**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.

**Рис коричневый вареный** - 50 г.
Всего калорий: 55 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.45 г. / 11.4 г.

## Суммарная информация по дню




Калорийность: 1740.54 ккал

Белков: 130.66 г. (41.1%)

Жиров: 95.06 г. (29.9%)

Углеводов: 92.43 г. (29.1%)

Продуктов: 11

Рецептов: 4

# Меню на 3-й день

## Завтрак

Цельнозерновой хлеб - 20 г.
Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.

Паста Nutbutter арахисовая натуральная - 30 г.
Всего калорий: 175.5 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 15 г. / 6.6 г.

Протеин - 30 г.
Всего калорий: 129.6 ккал, БЖУ: 15.69 г. / 4.08 г. / 7.5 г.

## Обед

Зелень - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Масло оливковое - 30 г.
Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.

Рис коричневый вареный - 100 г.
Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.9 г. / 22.8 г.

Индейка под соусом с брокколи - 170 г.
Всего калорий: 144.5 ккал, БЖУ: 26.01 г. / 2.21 г. / 5.27 г.

Цельнозерновой хлеб - 20 г.
Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.

## Полдник

Йогурт греческий (обезжиренный) - 100 г.
Всего калорий: 53 ккал, БЖУ: 15 г. / 0 г. / 6 г.

Миндаль жаренный - 40 г.
Всего калорий: 250.17 ккал, БЖУ: 7.9 г. / 22.19 г. / 5.85 г.

## Ужин

### Лепёшка ржаная - 120 г.
Всего калорий: 451.2 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 21.96 г. / 53.04 г.

### Масло оливковое - 25 г.
Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.

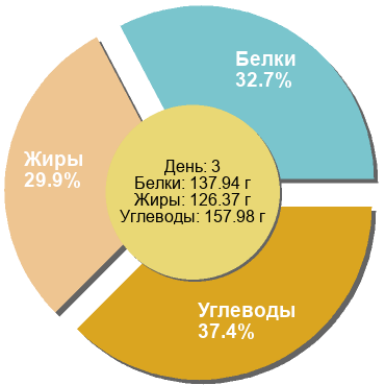
### Зелень - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

### Томат черри - 100 г.
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

### Фасоль черная отварная - 100 г.
Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 7.8 г. / 0.5 г. / 21.5 г.

### Телятина отварная - 120 г.
Всего калорий: 157.2 ккал, БЖУ: 36.84 г. / 1.08 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню




Калорийность: 2278.49 ккал

Белков: 137.94 г. (32.7%)

Жиров: 126.37 г. (29.9%)

Углеводов: 157.98 г. (37.4%)

Продуктов: 13

Рецептов: 3

# Меню на 4-й день

## Завтрак

Йогурт греческий (обезжиренный) - 150 г.
Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 0 г. / 9 г.

Цельнозерновой хлеб - 20 г.
Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.

Котлетки из индейки по-гречески - 150 г.
Всего калорий: 201.32 ккал, БЖУ: 21.17 г. / 8.88 г. / 7.17 г.

## Обед

Курица в апельсиновом соке - 200 г.
Всего калорий: 362.66 ккал, БЖУ: 29.84 г. / 26 г. / 2.46 г.

Сыр Чеддер - 30 г.
Всего калорий: 117.6 ккал, БЖУ: 6.9 г. / 9.6 г. / 0 г.

Цельнозерновой хлеб - 20 г.
Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.

Зелень - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

## Полдник

Хлебцы цельнозерновые - 20 г.
Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.

Хумус - 70 г.
Всего калорий: 224.53 ккал, БЖУ: 6.83 г. / 14.06 г. / 18.45 г.

## Ужин

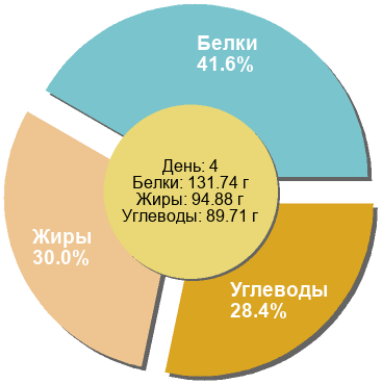
### Лосось с апельсиновым джемом - 230 г.
Всего калорий: 304.29 ккал, БЖУ: 33.7 г. / 12.44 г. / 12.83 г.

### Масло оливковое - 20 г.
Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.

### Зелень - 80 г.
Всего калорий: 28.8 ккал, БЖУ: 2.08 г. / 0.32 г. / 4.16 г.

### Томат черри - 100 г.
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

## Суммарная информация по дню




Калорийность: 1711.72 ккал

Белков: 131.74 г. (41.6%)

Жиров: 94.88 г. (30%)

Углеводов: 89.71 г. (28.4%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

# Меню на 5-й день

## Завтрак

Голубика - 100 г.
Всего калорий: 35 ккал, БЖУ: 1 г. / 0 г. / 8.2 г.

Цельнозерновой хлеб - 30 г.
Всего калорий: 77.57 ккал, БЖУ: 2.48 г. / 1.99 г. / 12.17 г.

Зелень - 80 г.
Всего калорий: 28.8 ккал, БЖУ: 2.08 г. / 0.32 г. / 4.16 г.

Омлет - 150 г.
Всего калорий: 276 ккал, БЖУ: 14.4 г. / 23.1 г. / 2.85 г.

## Обед

Зелень - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Салат со свежей капустой и морковью - 150 г.
Всего калорий: 63.68 ккал, БЖУ: 1.13 г. / 1.29 г. / 13.67 г.

Картофель сладкий (батат) - 130 г.
Всего калорий: 79.3 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0 г. / 18.98 г.

Индейка вареная - 180 г.
Всего калорий: 351 ккал, БЖУ: 45.54 г. / 18.72 г. / 0 г.

Масло оливковое - 20 г.
Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.

## Полдник

Паста Nutbutter арахисовая натуральная - 30 г.
Всего калорий: 175.5 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 15 г. / 6.6 г.

Хлебцы цельнозерновые - 30 г.
Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.

Яблоко - 120 г.
Всего калорий: 56.4 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.48 г. / 11.76 г.

Протеин - 30 г.
Всего калорий: 117.9 ккал, БЖУ: 19.5 г. / 2.49 г. / 4.38 г.

## Ужин

Хлеб Ржаной формовой - 20 г.
Всего калорий: 43.4 ккал, БЖУ: 1.18 г. / 0.22 г. / 8.9 г.

Капуста пекинская - 100 г.
Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.

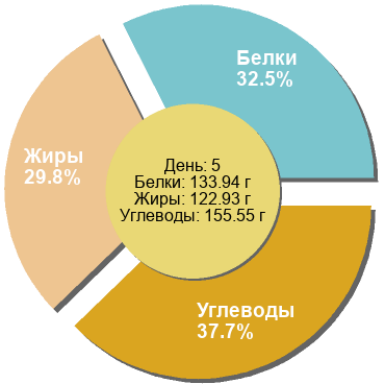
Уксус яблочный 3% - 10 г.
Всего калорий: 1.1 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0.23 г.

Кукуруза варёная - 140 г.
Всего калорий: 172.2 ккал, БЖУ: 5.74 г. / 3.22 г. / 31.5 г.

Куриная грудка в апельсиновом соусе - 170 г.
Всего калорий: 259.35 ккал, БЖУ: 23.78 г. / 14.89 г. / 7.82 г.

Масло оливковое - 20 г.
Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.

# Суммарная информация по дню




Калорийность: 2236.9 ккал

Белков: 133.94 г. (32.5%)

Жиров: 122.93 г. (29.8%)

Углеводов: 155.55 г. (37.7%)

Продуктов: 16

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/3036/