

НОВОЕ МЕНЮ САБЛИН



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3043/>

Калорийность: 1785.08 ккал, белков: 133.22 г, жиров: 98.75 г, углеводов: 94.36 г
меню белок

Меню на 1-й день

Завтрак



[Клубника](#) - 150 г.

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



[Цельнозерновые блины с зеленью и сыром](#) - 180 г.

Всего калорий: 265.86 ккал, БЖУ: 16.81 г. / 12.19 г. / 19.8 г.



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 0 г. / 9 г.

Обед



[Куриная грудка с брокколи](#) - 220 г.

Всего калорий: 297.66 ккал, БЖУ: 28.14 г. / 18.61 г. / 5.76 г.



[Зелень](#) - 50 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.2 г. / 2.6 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.



[Уксус яблочный 3%](#) - 10 г.

Всего калорий: 1.1 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0.23 г.



[Кунжут](#) - 10 г.

Всего калорий: 56.5 ккал, БЖУ: 1.94 г. / 4.87 г. / 1.22 г.



[Масло кедрового ореха](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.8 г. / 0 г.

Полдник



[Томат \(помидор\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 30 г.

Всего калорий: 77.57 ккал, БЖУ: 2.48 г. / 1.99 г. / 12.17 г.



[Телятина отварная](#) - 140 г.

Всего калорий: 183.4 ккал, БЖУ: 42.98 г. / 1.26 г. / 0 г.

Ужин

[Овсяные отруби с черникой](#) - 100 г.

Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 8 г. / 4 г. / 13 г.



[Молоко 0.1% \(обезжиренное\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 24.8 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.08 г. / 3.84 г.



[Масло виноградных косточек](#) - 20 г.

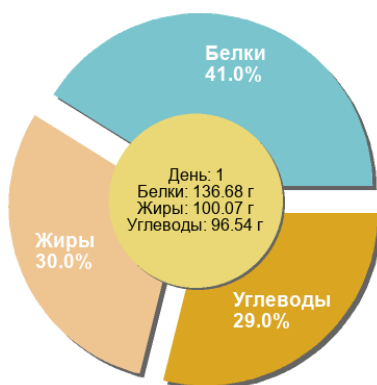
Всего калорий: 179.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.98 г. / 0 г.



[Паста Nutbutter арахисовая натуральная](#) - 30 г.

Всего калорий: 175.5 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 15 г. / 6.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1786.5 ккал

Белков: 136.68 г. (41%)

Жиров: 100.07 г. (30%)

Углеводов: 96.54 г. (29%)

Продуктов: 12

Рецептов: 4

Меню на 2-й день

Завтрак



[Масло виноградных косточек](#) - 25 г.
Всего калорий: 224.75 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.98 г. / 0 г.



[Йогурт греческий](#) - 160 г.
Всего калорий: 105.6 ккал, БЖУ: 8 г. / 5.12 г. / 5.6 г.



[Буритос по мексикански](#) - 180 г.
Всего калорий: 329.81 ккал, БЖУ: 23.42 г. / 19.73 г. / 14.04 г.



[Салат для похудения из овощей](#) - 100 г.
Всего калорий: 23.4 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 0.09 г. / 4.92 г.

Обед



[Масло оливковое чесночное](#) - 25 г.
Всего калорий: 225 ккал, БЖУ: 0 г. / 22.5 г. / 0 г.



[Куриная грудка в азиатском стиле](#) - 230 г.
Всего калорий: 295.8 ккал, БЖУ: 45.95 г. / 4.42 г. / 18.12 г.

[Рис коричневый вареный](#) - 60 г.
Всего калорий: 66 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.54 г. / 13.68 г.



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

Полдник



[Рыба, тушеная на пару](#) - 250 г.
Всего калорий: 113.8 ккал, БЖУ: 23.45 г. / 1.58 г. / 1.6 г.



[Киноа отварной](#) - 70 г.
Всего калорий: 87.5 ккал, БЖУ: 3.33 г. / 1.42 г. / 15.21 г.

Ужин



[Сыр Valio Polar 5%](#) - 30 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 10.2 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Молоко 0.1% \(обезжиренное\)](#) - 150 г.

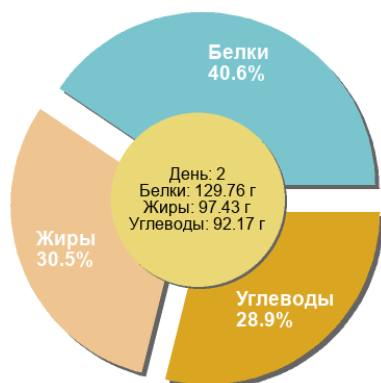
Всего калорий: 46.5 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.15 г. / 7.2 г.



[Паста Nutbutter арахисовая натуральная](#) - 30 г.

Всего калорий: 175.5 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 15 г. / 6.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1783.66 ккал

Белков: 129.76 г. (40.6%)

Жиров: 97.43 г. (30.5%)

Углеводов: 92.17 г. (28.9%)

Продуктов: 9

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3043/>