

НАСТЯ КАЗАНЦЕВА



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/327/>

Калорийность: 1320.06 ккал, белков: 92.85 г, жиров: 48.9 г, углеводов: 126.78 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Рагу с гречей и овощами](#) - 300 г.

Всего калорий: 287.46 ккал, БЖУ: 9.48 г. / 10.68 г. / 41.25 г.



[Лимонад диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Ланч



[Кефир 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.5 г. / 3.9 г.



[Миндаль жаренный](#) - 15 г.

Всего калорий: 93.81 ккал, БЖУ: 2.96 г. / 8.32 г. / 2.19 г.

Обед



[Капуста брокколи варёная](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 4 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 3.45 г. / 0.65 г. / 20.45 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Рисовый суп с курочкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 272.48 ккал, БЖУ: 24.66 г. / 5.08 г. / 31.76 г.

Полдник



[Кефир 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 7.8 г.



[Курага](#) - 30 г.

Всего калорий: 64.5 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.09 г. / 15.3 г.

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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



[Салат из капусты и грудки](#) - 200 г.

Всего калорий: 153.22 ккал, БЖУ: 22.42 г. / 1.42 г. / 12.88 г.

Поздний ужин



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

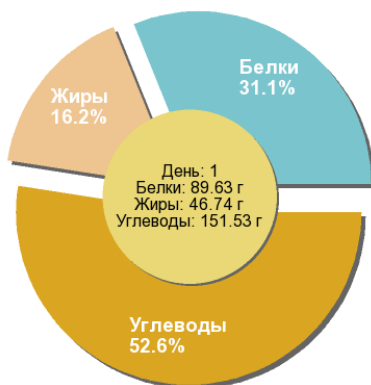
Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Лимонад диетический](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1376.47 ккал

Белков: 89.63 г. (31.1%)

Жиров: 46.74 г. (16.2%)

Углеводов: 151.53 г. (52.6%)

Продуктов: 11

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Яичница глазунья](#) - 200 г.

Всего калорий: 430 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 34.6 г. / 1.4 г.



[Сыр Костромской](#) - 20 г.

Всего калорий: 69 ккал, БЖУ: 5.04 г. / 5.26 г. / 0 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.

Обед



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.



[Капуста квашеная](#) - 150 г.

Всего калорий: 28.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 6.6 г.



[Картофель варёный](#) - 100 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.4 г. / 16.7 г.

Полдник



[Ряженка 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 2.5 г. / 4.2 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Ужин



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 200 г.
Всего калорий: 320 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 23.2 г. / 1.6 г.

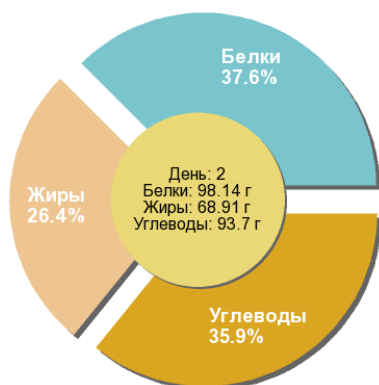


[Горошек зелёный консервированный](#) - 100 г.
Всего калорий: 55 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.1 г. / 9.8 г.



[Лимонад диетический](#) - 100 г.
Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1403.5 ккал

Белков: 98.14 г. (37.6%)

Жиров: 68.91 г. (26.4%)

Углеводов: 93.7 г. (35.9%)

Продуктов: 13

Меню на 3-й день

Завтрак



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.
Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Банан](#) - 100 г.
Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Овсяная каша на молоке](#) - 100 г.
Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 4.1 г. / 14.2 г.

Ланч



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Лимонад диетический](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 100 г.

Всего калорий: 83.3 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 7.78 г. / 2.26 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.

Полдник



[Активиа Творожная Малина](#) - 100 г.

Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 4.5 г. / 11.4 г.



[Арахис сушеный](#) - 30 г.

Всего калорий: 183.3 ккал, БЖУ: 8.76 г. / 15.06 г. / 3.24 г.

Ужин



[Лимонад диетический](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 100 г.

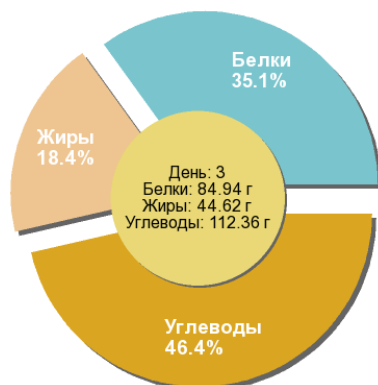
Всего калорий: 83.3 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 7.78 г. / 2.26 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1191.9 ккал

Белков: 84.94 г. (35.1%)

Жиров: 44.62 г. (18.4%)

Углеводов: 112.36 г. (46.4%)

Продуктов: 12

Рецептов: 2

Меню на 4-й день

Завтрак



[Овощной салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.75 ккал, БЖУ: 1.31 г. / 2.55 г. / 5.15 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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



[Рисовая каша на воде](#) - 100 г.

Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.1 г. / 17.4 г.



[Соус соевый Kikkoman](#) - 5 г.

Всего калорий: 3.65 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 0 г. / 0.41 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.



[Йогурт Total 0%](#) - 100 г.

Всего калорий: 57 ккал, БЖУ: 10.3 г. / 0 г. / 4 г.

Обед



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Куриные фрикадельки запеченные](#) - 100 г.

Всего калорий: 90.82 ккал, БЖУ: 15.68 г. / 1.45 г. / 2.68 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Суп с курицей и клецками](#) - 200 г.

Всего калорий: 106.42 ккал, БЖУ: 11.06 г. / 2.66 г. / 9.48 г.

Полдник



[Изюм узбекский золотистый](#) - 100 г.

Всего калорий: 291 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0 г. / 70.9 г.



[Активиа Кефирная 3%](#) - 500 г.

Всего калорий: 265 ккал, БЖУ: 14.5 г. / 15 г. / 18 г.

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

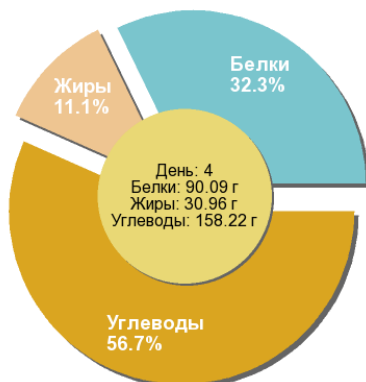
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Салат из тунца и зерненого творога](#) - 200 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 30 г. / 3.6 г. / 3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1277.14 ккал

Белков: 90.09 г. (32.3%)

Жиров: 30.96 г. (11.1%)

Углеводов: 158.22 г. (56.7%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5

Меню на 5-й день

Завтрак



[Белковый омлет](#) - 100 г.

Всего калорий: 88.04 ккал, БЖУ: 8.34 г. / 5.36 г. / 1.76 г.



[Салат из капусты с яблоками](#) - 100 г.

Всего калорий: 133.58 ккал, БЖУ: 1.63 г. / 11.3 г. / 6.34 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

Ланч



[Кефир 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.5 г. / 3.9 г.



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.

Обед



[Салатик с куриным филе](#) - 200 г.

Всего калорий: 137.06 ккал, БЖУ: 22.8 г. / 1.5 г. / 6.64 г.



[Рисовый суп с курочкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 272.48 ккал, БЖУ: 24.66 г. / 5.08 г. / 31.76 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 150 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0.15 г. / 10.65 г.

Полдник



[Активиа Питьевая Яблоко и злаки](#) - 200 г.

Всего калорий: 166 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 4.4 г. / 26 г.



[Арахис сушеный](#) - 50 г.

Всего калорий: 305.5 ккал, БЖУ: 14.6 г. / 25.1 г. / 5.4 г.

Ужин

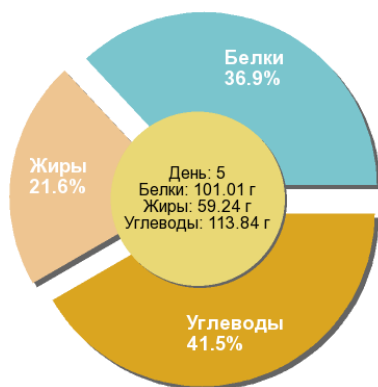


[Куриная грудка с сыром и помидорами](#) - 100 г.
Всего калорий: 107.29 ккал, БЖУ: 18.68 г. / 2.65 г. / 2.09 г.



[Лимонад диетический](#) - 100 г.
Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1397.95 ккал

Белков: 101.01 г. (36.9%)

Жиров: 59.24 г. (21.6%)

Углеводов: 113.84 г. (41.5%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

Меню на 6-й день

Завтрак



[Бананово-клюквенный смузи с овсяными хлопьями и семенами льна](#) - 250 г.
Всего калорий: 317.85 ккал, БЖУ: 7.63 г. / 6.98 г. / 57.78 г.

Ланч



[Творожная запеканка с бананом](#) - 150 г.
Всего калорий: 142.17 ккал, БЖУ: 13.85 г. / 1.85 г. / 17.25 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.
Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.

Обед



Суп-детокс - 200 г.

Всего калорий: 57.82 ккал, БЖУ: 3.18 г. / 0.2 г. / 10.96 г.



Лимонад диетический - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



Арахис сушеный - 50 г.

Всего калорий: 305.5 ккал, БЖУ: 14.6 г. / 25.1 г. / 5.4 г.

Полдник



Творог Простоквашино 5% классический - 100 г.

Всего калорий: 121 ккал, БЖУ: 16 г. / 5 г. / 3 г.



Банан - 50 г.

Всего калорий: 47.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.1 г. / 10.9 г.

Ужин



Рыба, запеченная в овощной шубке - 200 г.

Всего калорий: 182.54 ккал, БЖУ: 36.78 г. / 3.5 г. / 0.86 г.



Морс брусничный - 100 г.

Всего калорий: 41 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 10.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1273.38 ккал

Белков: 93.29 г. (34.9%)

Жиров: 42.93 г. (16.1%)

Углеводов: 131.05 г. (49%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/327/>