

1500 калорий Серхио 2



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/331/>

Калорийность: 1463.16 ккал, белков: 97.23 г, жиров: 63.07 г, углеводов: 131.01 г
1

Меню на 1-й день

Завтрак



[Омлет с капустой и помидорами](#) - 170 г.

Всего калорий: 229.5 ккал, БЖУ: 10.54 г. / 18.36 г. / 4.93 г.



[Лечебный чай с пряностями, медом и фруктами](#) - 150 г.

Всего калорий: 100.64 ккал, БЖУ: 2.24 г. / 3 г. / 20.46 г.



[Зефир](#) - 40 г.

Всего калорий: 35.09 ккал, БЖУ: 1.26 г. / 0.79 г. / 5.69 г.

Ланч



[Йогурт 0.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 86.94 ккал, БЖУ: 6.94 г. / 1 г. / 12.04 г.



[Кешью](#) - 35 г.

Всего калорий: 210 ккал, БЖУ: 6.48 г. / 16.98 г. / 7.88 г.

Обед



[Рыба запечённая с помидорами и сыром](#) - 170 г.

Всего калорий: 168.18 ккал, БЖУ: 22.58 г. / 7.82 г. / 2.14 г.

[Рис бурый](#) - 70 г.

Всего калорий: 235.9 ккал, БЖУ: 5.18 г. / 1.26 г. / 51.03 г.

Полдник



[Конфеты из сухофруктов](#) - 30 г.

Всего калорий: 105.86 ккал, БЖУ: 2.11 г. / 4.82 г. / 14.3 г.



[Творог 5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 242 ккал, БЖУ: 34.4 г. / 10 г. / 3.6 г.

Ужин



[Капуста брокколи варёная](#) - 200 г.

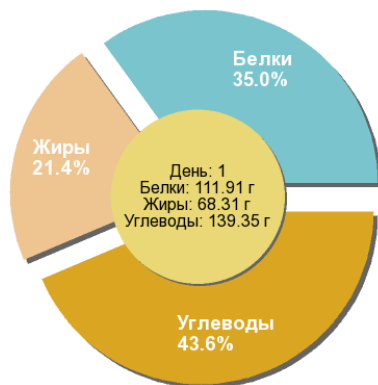
Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 6 г. / 0.8 г. / 8 г.



[Лёгкий салат с креветками к ужину](#) - 200 г.

Всего калорий: 125.66 ккал, БЖУ: 14.18 г. / 3.48 г. / 9.28 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1593.77 ккал

Белков: 111.91 г. (35%)

Жиров: 68.31 г. (21.4%)

Углеводов: 139.35 г. (43.6%)

Продуктов: 5

Рецептов: 6

Меню на 2-й день

Завтрак



[Масло арахисовое](#) - 20 г.

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



[Овсяный блин](#) - 160 г.

Всего калорий: 297.3 ккал, БЖУ: 17.31 г. / 13.33 г. / 25.87 г.



[Сыр Фета Лайт](#) - 40 г.

Всего калорий: 64 ккал, БЖУ: 6 г. / 3.4 г. / 2 г.



[Чай «пряный»](#) - 150 г.

Всего калорий: 12.45 ккал, БЖУ: 0.17 г. / 0.17 г. / 2.94 г.

Ланч



[Кефир 1%](#) - 150 г.

Всего калорий: 60 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 1.5 г. / 6 г.



[Груша](#) - 200 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.6 г. / 21.8 г.

Обед



[Гречка, запеченная с грибами](#) - 70 г.

Всего калорий: 131.05 ккал, БЖУ: 5.08 г. / 3.95 г. / 19.75 г.



[Куриная грудка запеченная с помидорами](#) - 200 г.

Всего калорий: 195.38 ккал, БЖУ: 31.82 г. / 5.1 г. / 3.86 г.

Полдник



[Морковь с яблоком, изюмом и медом](#) - 200 г.

Всего калорий: 144.12 ккал, БЖУ: 1.88 г. / 0.5 г. / 33.3 г.

Ужин



[Салат с яблоками и брюссельской капустой](#) - 160 г.

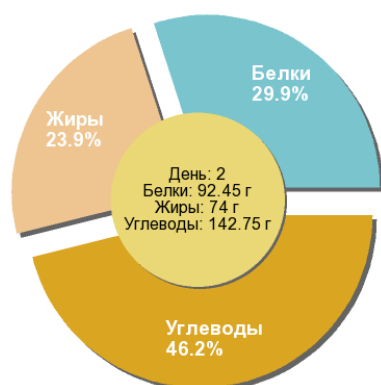
Всего калорий: 263.82 ккал, БЖУ: 9.06 г. / 16.4 г. / 21.2 г.



[Куриная запеканка с овощами](#) - 180 г.

Всего калорий: 171.76 ккал, БЖУ: 16.13 г. / 9.07 г. / 6.03 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1603.68 ккал

Белков: 92.45 г. (29.9%)

Жиров: 74 г. (23.9%)

Углеводов: 142.75 г. (46.2%)

Продуктов: 4

Рецептов: 7

Меню на 3-й день

Завтрак



[Чай «пряный»](#) - 150 г.

Всего калорий: 12.45 ккал, БЖУ: 0.17 г. / 0.17 г. / 2.94 г.



[Курага](#) - 30 г.

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



[Правильные сырники на завтрак](#) - 200 г.

Всего калорий: 259.4 ккал, БЖУ: 30.8 г. / 8.56 г. / 15.56 г.

Ланч



[Грецкий орех](#) - 40 г.

Всего калорий: 261.6 ккал, БЖУ: 6.08 г. / 26.08 г. / 2.8 г.

[Морковный сок](#) - 120 г.

Всего калорий: 33.6 ккал, БЖУ: 1.32 г. / 0.12 г. / 7.68 г.

Обед



[Курица со стручковой фасолью и овощами](#) - 180 г.

Всего калорий: 134.06 ккал, БЖУ: 17.1 г. / 3.24 г. / 7.92 г.



[Макароны, запеченные с помидорами под сыром](#) - 60 г.

Всего калорий: 207.23 ккал, БЖУ: 6.26 г. / 10.89 г. / 20.49 г.

Полдник



[Курага](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.



[Творог Danone 5% мягкий](#) - 200 г.

Всего калорий: 194 ккал, БЖУ: 17.6 г. / 10 г. / 8.4 г.

Ужин



[Рыба тушеная в сметане](#) - 150 г.

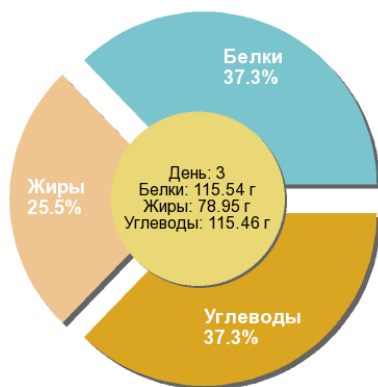
Всего калорий: 136.95 ккал, БЖУ: 14.84 г. / 6.54 г. / 4.89 г.



[Салат с креветками и руколой](#) - 150 г.

Всего калорий: 203.07 ккал, БЖУ: 17.21 г. / 13.11 г. / 3.98 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1614.36 ккал

Белков: 115.54 г. (37.3%)

Жиров: 78.95 г. (25.5%)

Углеводов: 115.46 г. (37.3%)

Продуктов: 5

Рецептов: 6

Меню на 4-й день

Завтрак



[Лечебный чай с пряностями, медом и фруктами](#) - 150 г.

Всего калорий: 100.64 ккал, БЖУ: 2.24 г. / 3 г. / 20.46 г.



[Овсяный смузи с бананом и киви: королевский завтрак!](#) - 170 г.

Всего калорий: 164.83 ккал, БЖУ: 5.42 г. / 2.38 г. / 31.98 г.



[Конфеты из сухофруктов](#) - 40 г.

Всего калорий: 141.15 ккал, БЖУ: 2.82 г. / 6.43 г. / 19.07 г.

Ланч



[Йогурт 0.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 108.68 ккал, БЖУ: 8.68 г. / 1.25 г. / 15.05 г.



[Грецкий орех](#) - 40 г.

Всего калорий: 261.6 ккал, БЖУ: 6.08 г. / 26.08 г. / 2.8 г.

Обед



[Рис с овощами за 10 минут](#) - 100 г.

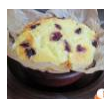
Всего калорий: 262.22 ккал, БЖУ: 8.87 г. / 5.93 г. / 43.2 г.



[Салат с курицей, перцем и морковью](#) - 250 г.

Всего калорий: 274.13 ккал, БЖУ: 18.6 г. / 17.28 г. / 10.03 г.

Полдник



[Творожная запеканка без муки](#) - 150 г.

Всего калорий: 125.54 ккал, БЖУ: 16.34 г. / 2.22 г. / 9.93 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 0 г. / 0 г.

Ужин



[Салат с куриной грудкой](#) - 200 г.

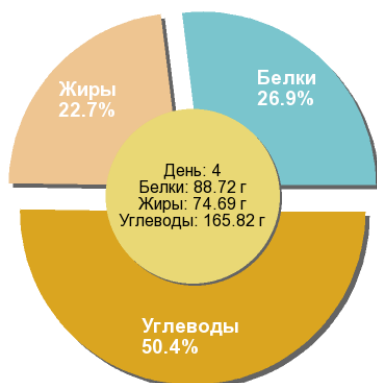
Всего калорий: 163.58 ккал, БЖУ: 13.52 г. / 9.32 г. / 5.3 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 200 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 6 г. / 0.8 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1656.37 ккал

Белков: 88.72 г. (26.9%)

Жиров: 74.69 г. (22.7%)

Углеводов: 165.82 г. (50.4%)

Продуктов: 4

Рецептов: 7

Меню на 5-й день

Завтрак



[Чай без сахара](#) - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 0 г. / 0 г.



[Сыр Фета Лайт](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 4.25 г. / 2.5 г.



[Овсяноблин с полезной начинкой на завтрак](#) - 250

г.

Всего калорий: 235.28 ккал, БЖУ: 12.2 г. / 8.08 г. / 27.95 г.

Ланч



[Грецкий орех](#) - 30 г.

Всего калорий: 196.2 ккал, БЖУ: 4.56 г. / 19.56 г. / 2.1 г.



[Чернослив](#) - 40 г.

Всего калорий: 92.4 ккал, БЖУ: 0.92 г. / 0.28 г. / 23 г.



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Обед



[Индейка под соусом с брокколи](#) - 250 г.
Всего калорий: 212.5 ккал, БЖУ: 38.25 г. / 3.25 г. / 7.75 г.



[Спагетти с овощами и соевым соусом](#) - 90 г.
Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 5.14 г. / 0.58 г. / 28.6 г.

Полдник

[Зефир](#) - 20 г.
Всего калорий: 60.8 ккал, БЖУ: 0.16 г. / 0 г. / 15.7 г.



[Салат с пекинской капустой](#) - 250 г.
Всего калорий: 123.93 ккал, БЖУ: 15.05 г. / 4.35 г. / 5.83 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 150 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 0 г. / 0 г.

Ужин

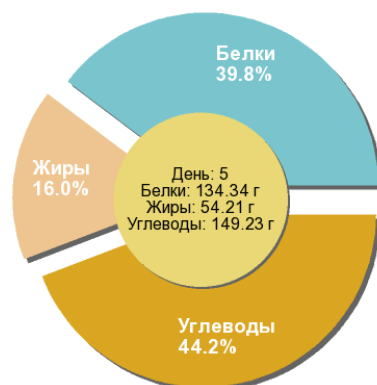


[Печень в сырном соусе](#) - 200 г.
Всего калорий: 277.6 ккал, БЖУ: 31.22 г. / 7.88 г. / 21.14 г.



[Салат с пекинской капустой](#) - 200 г.
Всего калорий: 99.14 ккал, БЖУ: 12.04 г. / 3.48 г. / 4.66 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1620.35 ккал

Белков: 134.34 г. (39.8%)

Жиров: 54.21 г. (16%)

Углеводов: 149.23 г. (44.2%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

Меню на 6-й день

Завтрак



[Овсянка с бананом и черникой на завтрак](#) - 180 г.

Всего калорий: 180.79 ккал, БЖУ: 5.51 г. / 3.17 г. / 32.8 г.



[Масло арахисовое](#) - 10 г.

Всего калорий: 89.9 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.99 г. / 0 г.

[Печенье Крекер](#) - 45 г.

Всего калорий: 158.4 ккал, БЖУ: 5.09 г. / 6.03 г. / 30.2 г.

Ланч



[Фундук](#) - 30 г.

Всего калорий: 211.2 ккал, БЖУ: 4.83 г. / 20.07 г. / 2.97 г.

[Йогурт](#) - 250 г.

Всего калорий: 187.5 ккал, БЖУ: 11.25 г. / 8.75 г. / 15.75 г.

Обед



[Свежий зеленый салат с овощами и сыром](#) - 80 г.

Всего калорий: 105.39 ккал, БЖУ: 9.07 г. / 6.75 г. / 1.22 г.



[Индейка с сыром и овощами в духовке](#) - 100 г.

Всего калорий: 69.39 ккал, БЖУ: 6.91 г. / 3.23 г. / 3.21 г.



[Суп с лапшой и фрикадельками](#) - 200 г.

Всего калорий: 157 ккал, БЖУ: 11.34 г. / 3.96 г. / 18.58 г.

Полдник



[Курага](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.



[Творог Danone 5% мягкий](#) - 200 г.

Всего калорий: 194 ккал, БЖУ: 17.6 г. / 10 г. / 8.4 г.

Ужин



[Салат с фасолью, помидорами и зеленью](#) - 100 г.

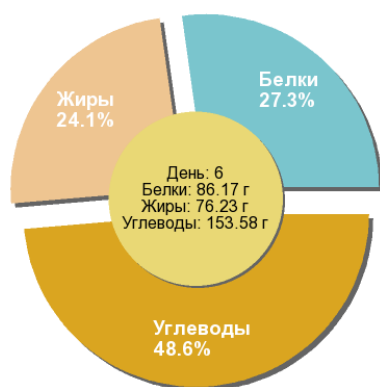
Всего калорий: 60.79 ккал, БЖУ: 3.68 г. / 0.25 г. / 11.1 г.



[Индейка с сыром и овощами в духовке](#) - 120 г.

Всего калорий: 83.27 ккал, БЖУ: 8.29 г. / 3.88 г. / 3.85 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1605.13 ккал

Белков: 86.17 г. (27.3%)

Жиров: 76.23 г. (24.1%)

Углеводов: 153.58 г. (48.6%)

Продуктов: 6

Рецептов: 6

Меню на 7-й день

Завтрак

читмил - 300 г.

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

Ланч



[Апельсиновый сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

Обед



[Запеченная рыба с овощами по-итальянски](#) - 150 г.

Всего калорий: 102.44 ккал, БЖУ: 13.77 г. / 3.35 г. / 3.38 г.



[Запеченный в духовке картофель с чесноком и розмарином](#) - 80 г.

Всего калорий: 78.74 ккал, БЖУ: 2.01 г. / 1.72 г. / 13.99 г.

Полдник



[Творожная запеканка с яблоком и грушей](#) - 130 г.

Всего калорий: 108.03 ккал, БЖУ: 11.49 г. / 2.02 г. / 9.39 г.



[Чай «пряный»](#) - 150 г.

Всего калорий: 12.45 ккал, БЖУ: 0.17 г. / 0.17 г. / 2.94 г.

Ужин



[Рыба с овощами, запеченная в молочном соусе](#) - 250 г.

Всего калорий: 174.8 ккал, БЖУ: 22.25 г. / 7.45 г. / 4.98 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 548.46 ккал

Белков: 51.49 г. (43.8%)

Жиров: 15.11 г. (12.9%)

Углеводов: 50.88 г. (43.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 5

Другое: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/331/>