

2800



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3556/>

Калорийность: 2650.61 ккал, белков: 232.46 г, жиров: 112.21 г, углеводов: 172.86 г

Меню на 1-й день

Завтрак



Овсяная каша на молоке - 200 г.

Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.2 г. / 28.4 г.



Кофе черный - 300 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0 г. / 0.9 г.



Яйцо куриное (вареное вкрутую) - 100 г.

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

Обед



Овощной суп с фрикадельками - 200 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 8.08 г. / 9.4 г. / 3.4 г.



Отбивные с сыром - 220 г.

Всего калорий: 313.43 ккал, БЖУ: 48.71 г. / 12.36 г. / 1.54 г.



Салат из корейской морковки и курицы - 150 г.

Всего калорий: 166.92 ккал, БЖУ: 26.52 г. / 5.78 г. / 2.31 г.



Чай чёрный без сахара - 250 г.

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



Хлебцы цельнозерновые - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



Макароны высшего сорта вареные - 180 г.

Всего калорий: 201.6 ккал, БЖУ: 6.3 г. / 0.72 г. / 41.76 г.

Полдник



Куриная грудка вареная - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



Яйцо куриное (вареное вкрутую) - 100 г.

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

Ужин



[Курогрудка с грибами в йогурте](#) - 200 г.

Всего калорий: 136.06 ккал, БЖУ: 24.72 г. / 3.08 г. / 2.34 г.



[Булгур приготовленный](#) - 180 г.

Всего калорий: 149.4 ккал, БЖУ: 5.58 г. / 0.36 г. / 25.38 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

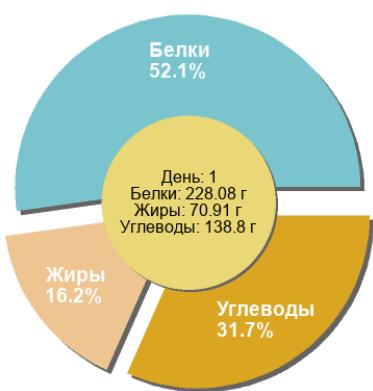
Поздний ужин



[Йогурт Активия лёгкая 1,5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 162.5 ккал, БЖУ: 13.25 г. / 3.75 г. / 18.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2124.91 ккал

Белков: 228.08 г. (52.1%)

Жиров: 70.91 г. (16.2%)

Углеводов: 138.8 г. (31.7%)

Продуктов: 11

Рецептов: 4

Меню на 2-й день

Завтрак



Курага - 30 г.

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



Рисовая каша на молоке - 200 г.

Всего калорий: 194 ккал, БЖУ: 5 г. / 6.2 г. / 32 г.



Чай чёрный без сахара - 100 г.

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



Сырники с бананом (без сахара) - 180 г.

Всего калорий: 342.4 ккал, БЖУ: 17.08 г. / 14.69 г. / 34.7 г.

Ланч



Куриные блинчики - 150 г.

Всего калорий: 182.4 ккал, БЖУ: 26.06 г. / 5.03 г. / 6.26 г.



Банан без кожуры - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

Обед



[Куриный суп с яичными блинчиками](#) - 200 г.

Всего калорий: 336.86 ккал, БЖУ: 29.06 г. / 21.76 г. / 3.84 г.



[Куриное филе в духовке](#) - 180 г.

Всего калорий: 199.93 ккал, БЖУ: 28.31 г. / 7.33 г. / 3.28 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

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



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 120 г.

Всего калорий: 32.4 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.48 г. / 4.8 г.

Полдник



[Арахис сушеный](#) - 80 г.

Всего калорий: 488.8 ккал, БЖУ: 23.36 г. / 40.16 г. / 8.64 г.

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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



[Овощной салат](#) - 180 г.

Всего калорий: 87.75 ккал, БЖУ: 2.36 г. / 4.59 г. / 9.27 г.



[Куриное филе в духовке](#) - 250 г.

Всего калорий: 277.68 ккал, БЖУ: 39.33 г. / 10.18 г. / 4.55 г.

Поздний ужин



Творог 1% - 200 г.

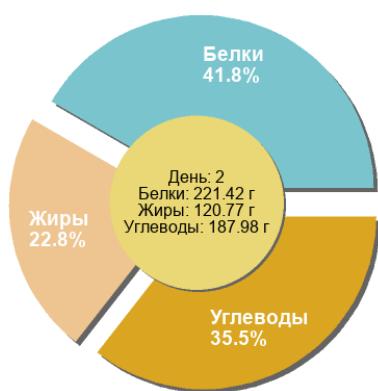
Всего калорий: 158 ккал, БЖУ: 32.6 г. / 2 г. / 2.6 г.



Йогурт Данон термостатный густой 1.5% - 160 г.

Всего калорий: 78.4 ккал, БЖУ: 5.76 г. / 2.4 г. / 8.32 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2742.12 ккал

Белков: 221.42 г. (41.8%)

Жиров: 120.77 г. (22.8%)

Углеводов: 187.98 г. (35.5%)

Продуктов: 11

Рецептов: 7

Меню на 3-й день

Завтрак



Яйцо куриное (пашот) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 12.7 г. / 10.9 г. / 1.2 г.



Форель слабосолёная - 150 г.

Всего калорий: 279 ккал, БЖУ: 30.9 г. / 15.15 г. / 0 г.



Хлебцы цельнозерновые - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



Сыр Hochland творожный сливочный - 20 г.

Всего калорий: 49 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 4.54 г. / 0.72 г.



Чай чёрный без сахара - 250 г.

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

Ланч



Груша - 250 г.

Всего калорий: 105 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.75 г. / 27.25 г.



Бразильский орех - 30 г.

Всего калорий: 196.8 ккал, БЖУ: 4.29 г. / 19.92 г. / 1.44 г.

Обед



Постный борщ с грибами - 200 г.

Всего калорий: 115.12 ккал, БЖУ: 5.52 г. / 0.98 г. / 20.88 г.



Салат цезарь с курицей - 180 г.

Всего калорий: 396.27 ккал, БЖУ: 25.24 г. / 15.44 г. / 40.39 г.



Диетические куриные котлетки с овсянкой - 180 г.

Всего калорий: 315.85 ккал, БЖУ: 29.02 г. / 14.47 г. / 18.11 г.



Картофель варёный - 120 г.

Всего калорий: 98.4 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.48 г. / 20.04 г.



Чай чёрный без сахара - 250 г.

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

Полдник



Индейка (филе отварное) - 180 г.

Всего калорий: 234 ккал, БЖУ: 45 г. / 1.8 г. / 0 г.



Хлебцы цельнозерновые - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



Сыр Ламбер - 100 г.

Всего калорий: 377 ккал, БЖУ: 23.7 г. / 30.5 г. / 0 г.

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Салатик с куриным филе](#) - 300 г.

Всего калорий: 205.59 ккал, БЖУ: 34.2 г. / 2.25 г. / 9.96 г.

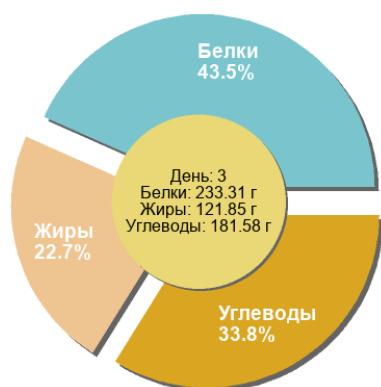
Поздний ужин



[Йогурт Активика лёгкая 1,5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 162.5 ккал, БЖУ: 13.25 г. / 3.75 г. / 18.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2811.53 ккал

Белков: 233.31 г. (43.5%)

Жиров: 121.85 г. (22.7%)

Углеводов: 181.58 г. (33.8%)

Продуктов: 14

Рецептов: 4

Меню на 4-й день

Завтрак



Творожные оладьи с овсянкой - 250 г.

Всего калорий: 185.33 ккал, БЖУ: 20.15 г. / 1.83 г. / 22.55 г.



Чай чёрный без сахара - 250 г.

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



Овсяная каша на молоке - 200 г.

Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.2 г. / 28.4 г.



Изюм кишмис - 30 г.

Всего калорий: 83.7 ккал, БЖУ: 0.69 г. / 0 г. / 21.36 г.

Ланч



Арахис сушеный - 60 г.

Всего калорий: 366.6 ккал, БЖУ: 17.52 г. / 30.12 г. / 6.48 г.



Яблоко Гренни Смит - 250 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 1 г. / 1 г. / 24.25 г.

Обед



Гречневый суп с говядиной - 200 г.

Всего калорий: 376.26 ккал, БЖУ: 24.58 г. / 15.94 г. / 35.6 г.



Овощной салат - 150 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.



Запеченная курица с овощами - 200 г.

Всего калорий: 237.42 ккал, БЖУ: 19.44 г. / 15.3 г. / 3.28 г.



Чай чёрный без сахара - 250 г.

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

Полдник



[Куриная грудка вареная](#) - 180 г.

Всего калорий: 246.6 ккал, БЖУ: 53.64 г. / 3.24 г. / 0.9 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 10 г.

Всего калорий: 24.5 ккал, БЖУ: 0.65 г. / 2.27 г. / 0.36 г.



[Форель слабосолёная](#) - 100 г.

Всего калорий: 186 ккал, БЖУ: 20.6 г. / 10.1 г. / 0 г.

Ужин



[Тиляпия с чесноком и лимоном](#) - 300 г.

Всего калорий: 221.49 ккал, БЖУ: 43.62 г. / 3.6 г. / 5.22 г.



[Зеленый салат с лососем](#) - 100 г.

Всего калорий: 154.19 ккал, БЖУ: 7.89 г. / 13.01 г. / 1.62 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

Поздний ужин



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 50 г.

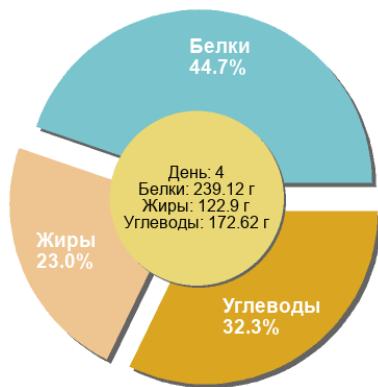
Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.



[Творог 9% \(полужирный\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 16.7 г. / 9 г. / 2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2754.72 ккал

Белков: 239.12 г. (44.7%)

Жиров: 122.9 г. (23%)

Углеводов: 172.62 г. (32.3%)

Продуктов: 13

Рецептов: 6

Меню на 5-й день

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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



[Рисовая каша с курагой](#) - 200 г.

Всего калорий: 210.4 ккал, БЖУ: 5.04 г. / 1.5 г. / 45.74 г.



[Творожная запеканка с черной смородиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 140.72 ккал, БЖУ: 17.91 г. / 2.7 г. / 12.06 г.

Ланч



[Банан без кожуры](#) - 240 г.

Всего калорий: 228 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.48 г. / 52.32 г.



[Йогурт Еріса Натуральный 6%](#) - 130 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 9.1 г. / 7.8 г. / 5.46 г.

Обед



Капуста цветная варёная - 120 г.

Всего калорий: 34.8 ккал, БЖУ: 2.16 г. / 0.36 г. / 4.8 г.



Отбивные с сыром - 200 г.

Всего калорий: 284.94 ккал, БЖУ: 44.28 г. / 11.24 г. / 1.4 г.



Сырный суп - 190 г.

Всего калорий: 174.44 ккал, БЖУ: 4.41 г. / 11.97 г. / 12.65 г.



Хлебцы цельнозерновые - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



Чай чёрный без сахара - 250 г.

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

Полдник



Яйцо куриное (вареное вкрутую) - 100 г.

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



Телятина отварная - 160 г.

Всего калорий: 209.6 ккал, БЖУ: 49.12 г. / 1.44 г. / 0 г.

Ужин



Бескостная курица, фаршированная грибами - 250

Г.

Всего калорий: 436.95 ккал, БЖУ: 34.25 г. / 32.75 г. / 1.28 г.



Чай чёрный без сахара - 250 г.

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



Простой салат с куриной печенью - 180 г.

Всего калорий: 227.83 ккал, БЖУ: 20.74 г. / 13.7 г. / 5.22 г.

Поздний ужин



Сыр Ламбер - 80 г.

Всего калорий: 301.6 ккал, БЖУ: 18.96 г. / 24.4 г. / 0 г.



Хлебцы цельнозерновые - 20 г.

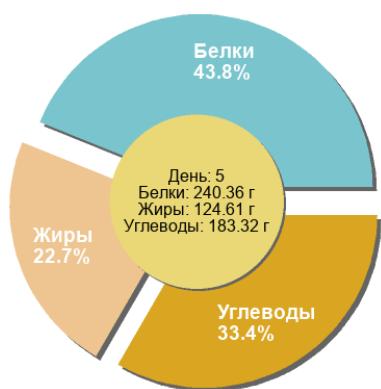
Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



Йогурт Активиа лёгкая 1,5% - 250 г.

Всего калорий: 162.5 ккал, БЖУ: 13.25 г. / 3.75 г. / 18.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2819.78 ккал

Белков: 240.36 г. (43.8%)

Жиров: 124.61 г. (22.7%)

Углеводов: 183.32 г. (33.4%)

Продуктов: 12

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3556/>