

Спорт ГЗТ для настоящего Мужчины 1д



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3627/>

Калорийность: 3551.16 ккал, белков: 231.59 г, жиров: 74.29 г, углеводов: 481.41 г
У-400-450 Б200-250 Ж-80 Меню собрала для Мужа. Простые рецепты из доступных продуктов.

Меню на 1-й день

Завтрак



[Яичница глазунья Зяйца](#) - 180 г.

Всего калорий: 387 ккал, БЖУ: 21.42 г. / 31.14 г. / 1.26 г.

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.

Ланч

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.



[Картофельная запеканка с курицей и зеленью](#) -

200 г.

Всего калорий: 219.06 ккал, БЖУ: 13.58 г. / 10.32 г. / 17.1 г.



[Зефир](#) - 90 г.

Всего калорий: 78.95 ккал, БЖУ: 2.84 г. / 1.78 г. / 12.8 г.

Обед

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.

[Зефир](#) - 90 г.

Всего калорий: 273.6 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 0 г. / 70.65 г.



[Свекольный салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 8 г. / 4.9 г. / 5.8 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 200 г.

Всего калорий: 224 ккал, БЖУ: 7 г. / 0.8 г. / 46.4 г.



[Куриные котлетки с петрушкой в томатном соусе](#) -
200 г.

Всего калорий: 156 ккал, БЖУ: 28.4 г. / 1.6 г. / 6.4 г.

Полдник



[Куриные блинчики](#) - 300 г.

Всего калорий: 364.8 ккал, БЖУ: 52.11 г. / 10.05 г. / 12.51 г.

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.

Ужин



[Овощной салат](#) - 100 г.

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

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 170 г.

Всего калорий: 190.4 ккал, БЖУ: 5.95 г. / 0.68 г. / 39.44 г.



[Курица с овощами](#) - 250 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 29 г. / 2.5 г. / 8 г.

Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 350 г.

Всего калорий: 248.5 ккал, БЖУ: 57.75 г. / 0 г. / 4.55 г.

[Джем клубничный](#) - 80 г.

Всего калорий: 217.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 52 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 3237.66 ккал

Белков: 228.08 г. (31.8%)

Жиров: 66.32 г. (9.3%)

Углеводов: 422.06 г. (58.9%)

Продуктов: 6

Рецептов: 7

Другое: 5

Меню на 2-й день

Завтрак

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.



[Яичница глазунья 3 яйца - 180 г.](#)

Всего калорий: 387 ккал, БЖУ: 21.42 г. / 31.14 г. / 1.26 г.

Ланч



[Картофельная запеканка с курицей и зеленью - 250 г.](#)

Всего калорий: 273.83 ккал, БЖУ: 16.98 г. / 12.9 г. / 21.38 г.

[Зефир - 90 г.](#)

Всего калорий: 273.6 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 0 г. / 70.65 г.

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.

Обед



[Картофель варёный - 200 г.](#)

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 4 г. / 0.8 г. / 33.4 г.



[Куриные котлетки с петрушкой в томатном соусе - 250 г.](#)

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 35.5 г. / 2 г. / 8 г.



[Свекольный салат - 100 г.](#)

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 8 г. / 4.9 г. / 5.8 г.

[Зефир - 90 г.](#)

Всего калорий: 273.6 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 0 г. / 70.65 г.

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.

Полдник

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.



[Куриные блинчики](#) - 250 г.

Всего калорий: 304 ккал, БЖУ: 43.43 г. / 8.38 г. / 10.43 г.

Ужин



[Овощной салат](#) - 150 г.

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



[Курица с овощами](#) - 250 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 29 г. / 2.5 г. / 8 г.



[Картофель варёный](#) - 200 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 4 г. / 0.8 г. / 33.4 г.

чай 2 сахара - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 28 г.



[Пряник Тульский](#) - 100 г.

Всего калорий: 364 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 6.5 г. / 71.6 г.

Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 350 г.

Всего калорий: 248.5 ккал, БЖУ: 57.75 г. / 0 г. / 4.55 г.



[Сгущенка Главпродукт вареная с сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 315 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 8.5 г. / 53.9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 3864.66 ккал

Белков: 235.09 г. (27.4%)

Жиров: 82.25 г. (9.6%)

Углеводов: 540.75 г. (63%)

Продуктов: 8

Рецептов: 6

Другое: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3627/>