

Ксюша меню на 1500 калорий



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3671/>

Калорийность: 1020.29 ккал, белков: 69.75 г, жиров: 45.47 г, углеводов: 81.45 г
Меню на две недели КБЖУ 1400-1500 Белки 100 Жиры 67 Углеводы 105

Меню на 1-й день

Завтрак



[Цельнозерновой хлеб](#) - 60 г.

Всего калорий: 155.14 ккал, БЖУ: 4.96 г. / 3.98 г. / 24.34 г.



[Авокадо](#) - 70 г.

Всего калорий: 148.4 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 14 г. / 4.2 г.



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 100 г.

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

Ланч



[Творог 5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 121 ккал, БЖУ: 17.2 г. / 5 г. / 1.8 г.



[Клубника](#) - 50 г.

Всего калорий: 20.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 3.75 г.



[Йогурт греческий](#) - 140 г.

Всего калорий: 92.4 ккал, БЖУ: 7 г. / 4.48 г. / 4.9 г.



[Семена чиа](#) - 20 г.

Всего калорий: 102.4 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 6.14 г. / 8.42 г.

Обед



[Горошек зелёный](#) - 50 г.

Всего калорий: 36.5 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 0.1 г. / 6.9 г.



[Отбивные с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 213.71 ккал, БЖУ: 33.21 г. / 8.43 г. / 1.05 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 60 г.

Всего калорий: 60.6 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 2.04 г. / 8.76 г.

Полдник



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Ужин



[Нежная рыба, тушенная с овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 167.52 ккал, БЖУ: 19.78 г. / 6.58 г. / 7.88 г.



[Рис белый вареный](#) - 80 г.

Всего калорий: 92.8 ккал, БЖУ: 1.76 г. / 0.4 г. / 19.92 г.

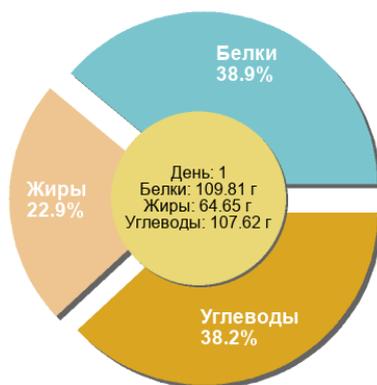
Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 51 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 2 г. / 4.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1467.97 ккал

Белков: 109.81 г. (38.9%)

Жиров: 64.65 г. (22.9%)

Углеводов: 107.62 г. (38.2%)

Продуктов: 11

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Клубника](#) - 50 г.

Всего калорий: 20.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 3.75 г.

[Молоко овсяное Alpro 1.2%](#) - 50 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 0.75 г. / 3.5 г.



[Овсяная каша на воде](#) - 50 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.85 г. / 7.5 г.

Ланч



[Паштет из куриной печени](#) - 60 г.

Всего калорий: 56.01 ккал, БЖУ: 6.56 г. / 2.05 г. / 2.84 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 50 г.

Всего калорий: 129.28 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 3.32 г. / 20.29 г.



[Авокадо](#) - 70 г.

Всего калорий: 148.4 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 14 г. / 4.2 г.

Обед



[Отбивные с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 213.71 ккал, БЖУ: 33.21 г. / 8.43 г. / 1.05 г.



[Салат со свежей капустой и морковью](#) - 50 г.

Всего калорий: 21.23 ккал, БЖУ: 0.38 г. / 0.43 г. / 4.56 г.



[Горошек зелёный консервированный](#) - 50 г.

Всего калорий: 27.5 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.05 г. / 4.9 г.

Полдник



[Грецкий орех](#) - 15 г.

Всего калорий: 98.1 ккал, БЖУ: 2.28 г. / 9.78 г. / 1.05 г.



[Семена чиа](#) - 10 г.

Всего калорий: 51.2 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 3.07 г. / 4.21 г.



[Йогурт греческий](#) - 150 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 4.8 г. / 5.25 г.

Ужин



[Креветки в чесночном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 226.86 ккал, БЖУ: 26.7 г. / 9.12 г. / 10.3 г.

[Макароны первого сорта](#) - 50 г.

Всего калорий: 167.5 ккал, БЖУ: 5.35 г. / 0.65 г. / 34.2 г.

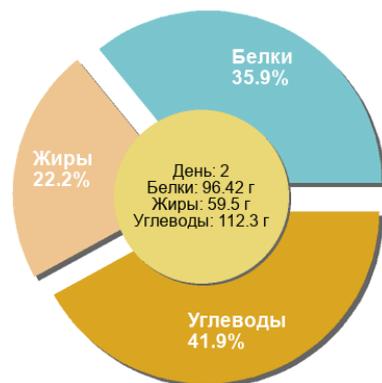
Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 51 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 2 г. / 4.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1376.29 ккал

Белков: 96.42 г. (35.9%)

Жиров: 59.5 г. (22.2%)

Углеводов: 112.3 г. (41.9%)

Продуктов: 10

Рецептов: 5

Меню на 3-й день

Завтрак



[Ленивый штрудель с грушей](#) - 100 г.

Всего калорий: 216.62 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 12.25 г. / 24.44 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 216.62 ккал

Белков: 3.03 г. (7.6%)

Жиров: 12.25 г. (30.8%)

Углеводов: 24.44 г. (61.5%)

Рецептов: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3671/>