

2500



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3724/>

Калорийность: 1902.49 ккал, белков: 116.89 г, жиров: 68.65 г, углеводов: 203.05 г
для парня 17 лет с целью сбросить вес

Меню на 1-й день

Завтрак



[Омлет с грибами, помидорами и сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 335.49 ккал, БЖУ: 20.37 г. / 16.47 г. / 25.92 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

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



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 225.71 ккал, БЖУ: 17.48 г. / 2.99 г. / 30.51 г.



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

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

Обед



[Суп из красной чечевицы](#) - 300 г.

Всего калорий: 178.74 ккал, БЖУ: 12.51 г. / 1.17 г. / 30.06 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

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



[Котлеты из курицы и моркови](#) - 150 г.

Всего калорий: 128.03 ккал, БЖУ: 24.39 г. / 1.23 г. / 3.5 г.



[Чай зелёный](#) - 150 г.

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

Полдник



[Груша](#) - 150 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.45 г. / 16.35 г.



[Кешью](#) - 50 г.

Всего калорий: 300 ккал, БЖУ: 9.25 г. / 24.25 г. / 11.25 г.

Ужин



[Рис белый вареный](#) - 150 г.

Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.75 г. / 37.35 г.



[Минтай в духовке](#) - 300 г.

Всего калорий: 70.86 ккал, БЖУ: 2.94 г. / 0.18 г. / 14.76 г.

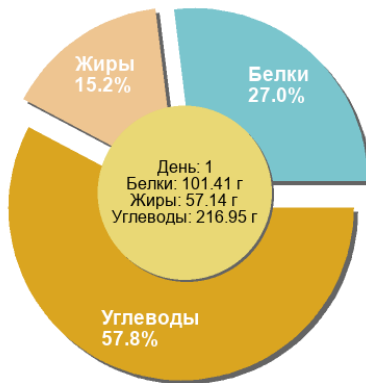
Поздний ужин



[Кефир 2.5%](#) - 150 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 3.75 г. / 5.85 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1794.33 ккал

Белков: 101.41 г. (27%)

Жиров: 57.14 г. (15.2%)

Углеводов: 216.95 г. (57.8%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

Меню на 2-й день

Завтрак



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 20 г.

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.



[Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусок](#) - 50

г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 11 г. / 6 г. / 0 г.



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

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



[Омлет со шпинатом и брынзой](#) - 300 г.

Всего калорий: 391.65 ккал, БЖУ: 25.11 г. / 28.68 г. / 5.55 г.

Обед



[Зеленый борщ](#) - 300 г.

Всего калорий: 91.59 ккал, БЖУ: 4.53 г. / 2.67 г. / 12.87 г.



[Говядина вареная нежирная](#) - 100 г.

Всего калорий: 175 ккал, БЖУ: 25.7 г. / 8.1 г. / 0.2 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

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



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.

Полдник



[Грецкий орех](#) - 30 г.

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



[Курага](#) - 30 г.

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

Ужин



[Куриная грудка под помидорами и сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 112.7 ккал, БЖУ: 17.97 г. / 3.53 г. / 2.33 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 150 г.

Всего калорий: 151.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 5.1 г. / 21.9 г.

[Компот из сухофруктов без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0 г. / 28.4 г.

Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 150 г.

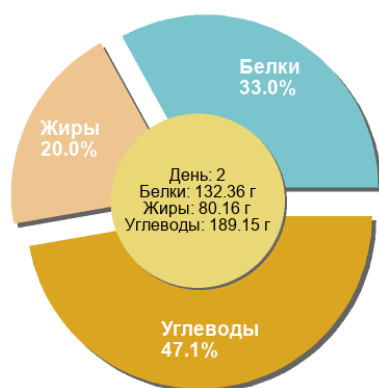
Всего калорий: 106.5 ккал, БЖУ: 24.75 г. / 0 г. / 1.95 г.



[Чай липовый](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2010.64 ккал

Белков: 132.36 г. (33%)

Жиров: 80.16 г. (20%)

Углеводов: 189.15 г. (47.1%)

Продуктов: 13

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3724/>