

1800



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3731/>

Калорийность: 1864.8 ккал, белков: 118.2 г, жиров: 78.87 г, углеводов: 172.44 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Авокадо](#) - 50 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 1 г. / 10 г. / 3 г.



[Фитнес-рецепт: омлет с кабачками](#) - 200 г.

Всего калорий: 278 ккал, БЖУ: 13.5 г. / 22.26 г. / 5.24 г.



[Мёд](#) - 5 г.

Всего калорий: 16.45 ккал, БЖУ: 0.04 г. / 0 г. / 4.08 г.

Ланч



[Кешью](#) - 40 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 7.4 г. / 19.4 г. / 9 г.



[Изюм узбекский золотистый](#) - 50 г.

Всего калорий: 145.5 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0 г. / 35.45 г.

Обед



[Гороховый суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 282.18 ккал, БЖУ: 47.64 г. / 2.46 г. / 15.27 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

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



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.

Полдник



[Йогурт Активиа лёгкая 1,5%](#) - 260 г.

Всего калорий: 169 ккал, БЖУ: 13.78 г. / 3.9 г. / 19.5 г.



[Семена чиа](#) - 10 г.

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

Ужин



[Голубика](#) - 50 г.

Всего калорий: 17.5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 4.1 г.

[Сырник творожный](#) - 200 г.

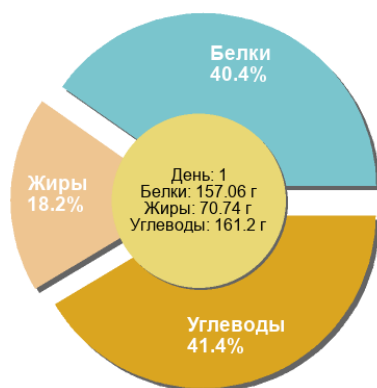
Всего калорий: 366 ккал, БЖУ: 37.2 г. / 7.2 г. / 36.4 г.



[Чай липовый](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1932.83 ккал

Белков: 157.06 г. (40.4%)

Жиров: 70.74 г. (18.2%)

Углеводов: 161.2 г. (41.4%)

Продуктов: 12

Рецептов: 2

Меню на 2-й день

Завтрак



[Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусочек](#) - 100

г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 22 г. / 12 г. / 0 г.



[Руккола](#) - 20 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 0.14 г. / 0.42 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 50 г.

Всего калорий: 122.5 ккал, БЖУ: 3.25 г. / 11.35 г. / 1.8 г.



[Драники из кабачков](#) - 300 г.

Всего калорий: 319.41 ккал, БЖУ: 19.98 г. / 9.6 г. / 36.99 г.

Ланч



[Финики](#) - 50 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 1.25 г. / 0.25 г. / 34.6 г.

Обед



[Окрошка с куриным филе](#) - 300 г.

Всего калорий: 157.65 ккал, БЖУ: 18.18 г. / 5.55 г. / 7.5 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 100 г.

Всего калорий: 208 ккал, БЖУ: 6.9 г. / 1.3 г. / 40.9 г.

Полдник



[Активиа Кефирная 3%](#) - 260 г.

Всего калорий: 137.8 ккал, БЖУ: 7.54 г. / 7.8 г. / 9.36 г.

Ужин



Чай каркаде - 200 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0 г. / 1.2 г.



Гречневая каша из крупы ядрица - 200 г.

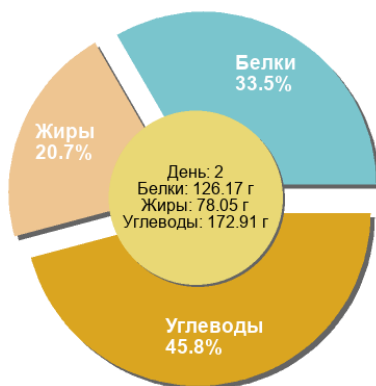
Всего калорий: 202 ккал, БЖУ: 6 г. / 6.8 г. / 29.2 г.



Кролик в сметане - 300 г.

Всего калорий: 382.11 ккал, БЖУ: 39.75 г. / 23.16 г. / 3.84 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1904.47 ккал

Белков: 126.17 г. (33.5%)

Жиров: 78.05 г. (20.7%)

Углеводов: 172.91 г. (45.8%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Меню на 3-й день

Завтрак



[Пшённая каша с тыквой](#) - 300 г.

Всего калорий: 222.99 ккал, БЖУ: 9.84 г. / 6.36 г. / 35.61 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

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



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Масло сливочное](#) - 30 г.

Всего калорий: 224.4 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 24.75 г. / 0.24 г.



[Сыр Ламбер](#) - 30 г.

Всего калорий: 113.1 ккал, БЖУ: 7.11 г. / 9.15 г. / 0 г.

Ланч



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Творог Простоквашино 5% классический](#) - 150 г.

Всего калорий: 181.5 ккал, БЖУ: 24 г. / 7.5 г. / 4.5 г.

Обед



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.



[Чечевичный суп с курицей](#) - 300 г.

Всего калорий: 107.4 ккал, БЖУ: 15.57 г. / 2.22 г. / 6.81 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

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

Полдник



[Миндаль жаренный](#) - 30 г.

Всего калорий: 187.63 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 16.64 г. / 4.39 г.

Ужин



Треска с овощами - 250 г.

Всего калорий: 205 ккал, БЖУ: 34.25 г. / 5.25 г. / 5 г.



Картофель варёный - 150 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.6 г. / 25.05 г.



Овощной салат с сыром фета - 100 г.

Всего калорий: 66.2 ккал, БЖУ: 3.91 г. / 4.32 г. / 2.76 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1855.72 ккал

Белков: 141.53 г. (38.7%)

Жиров: 80.13 г. (21.9%)

Углеводов: 144.24 г. (39.4%)

Продуктов: 10

Рецептов: 4

Меню на 4-й день

Завтрак



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 30 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 6.81 г. / 1.08 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

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



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Лук зелёный](#) - 10 г.

Всего калорий: 1.9 ккал, БЖУ: 0.13 г. / 0 г. / 0.46 г.



[Сыр Ламбер](#) - 50 г.

Всего калорий: 188.5 ккал, БЖУ: 11.85 г. / 15.25 г. / 0 г.



[Яичница глазунья](#) - 150 г.

Всего калорий: 322.5 ккал, БЖУ: 17.85 г. / 25.95 г. / 1.05 г.

Обед



[Салат «капустный» с кукурузой и яблоком](#) - 100 г.

Всего калорий: 40.29 ккал, БЖУ: 1.42 г. / 0.51 г. / 6.93 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 200 г.

Всего калорий: 202 ккал, БЖУ: 6 г. / 6.8 г. / 29.2 г.



[Гуляш из говядины с подливкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 346.76 ккал, БЖУ: 27.28 г. / 24.16 г. / 5.8 г.

Полдник

[Батончик Protein Bar Протеиновый](#) - 50 г.

Всего калорий: 191.5 ккал, БЖУ: 14.5 г. / 4.3 г. / 23 г.



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Ужин



[Овощной салат](#) - 200 г.

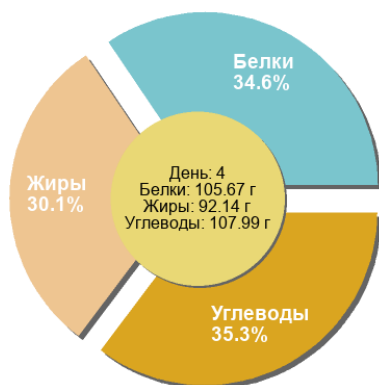
Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Креветки отварные](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 18.9 г. / 2.2 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1703.45 ккал

Белков: 105.67 г. (34.6%)

Жиров: 92.14 г. (30.1%)

Углеводов: 107.99 г. (35.3%)

Продуктов: 11

Рецептов: 3

Меню на 5-й день

Завтрак



[Омлет с брокколи](#) - 300 г.

Всего калорий: 151.14 ккал, БЖУ: 16.92 г. / 5.49 г. / 11.07 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

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



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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



[Овощной салат](#) - 150 г.

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

Ланч



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Творог Простоквашино 5% классический](#) - 200 г.

Всего калорий: 242 ккал, БЖУ: 32 г. / 10 г. / 6 г.

Обед



[Говядина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 254 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 16.8 г. / 0 г.



[Борщ без мяса](#) - 300 г.

Всего калорий: 150.66 ккал, БЖУ: 7.59 г. / 1.32 г. / 32.88 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

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

Полдник



[Курага](#) - 50 г.

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



[Семечки тыквенные](#) - 30 г.

Всего калорий: 166.8 ккал, БЖУ: 7.35 г. / 13.74 г. / 1.41 г.

Ужин

[Блины с ветчиной и сыром 2 шт](#) - 130 г.

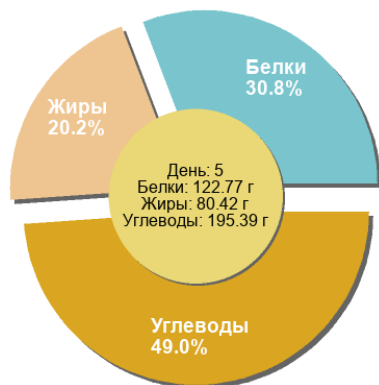
Всего калорий: 496.6 ккал, БЖУ: 18.59 г. / 26.26 г. / 45.89 г.



[Салат «Здоровье»](#) - 200 г.

Всего калорий: 70.64 ккал, БЖУ: 2.88 г. / 1.52 г. / 11.24 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1970.47 ккал

Белков: 122.77 г. (30.8%)

Жиров: 80.42 г. (20.2%)

Углеводов: 195.39 г. (49%)

Продуктов: 9

Рецептов: 4

Меню на 6-й день

Завтрак



[Овсяная каша с яблоком, корицей и медом](#) - 300 г.

Всего калорий: 294 ккал, БЖУ: 9.3 г. / 5.4 г. / 64.8 г.



[Сыр Моцарелла](#) - 50 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 12 г. / 0 г.



[Миндаль жаренный](#) - 20 г.

Всего калорий: 125.08 ккал, БЖУ: 3.95 г. / 11.09 г. / 2.93 г.

Ланч



[Йогурт Ериса Клубника](#) - 200 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 11.4 г. / 9.6 г. / 26.8 г.

Обед



[Свекла варёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0 г. / 16.2 г.



[Рис белый вареный](#) - 200 г.

Всего калорий: 232 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 1 г. / 49.8 г.



[Куриные сердечки в сметанном соусе](#) - 300 г.

Всего калорий: 387 ккал, БЖУ: 34.8 г. / 24.3 г. / 8.4 г.

Полдник



[Груша](#) - 150 г.

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

Ужин



[Салат с тунцом, яйцом и томатами](#) - 300 г.

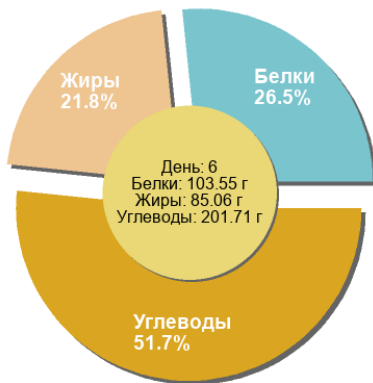
Всего калорий: 310.77 ккал, БЖУ: 25.38 г. / 20.76 г. / 5.01 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1904.35 ккал

Белков: 103.55 г. (26.5%)

Жиров: 85.06 г. (21.8%)

Углеводов: 201.71 г. (51.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Меню на 7-й день

Завтрак



[Перловка](#) - 200 г.

Всего калорий: 203.18 ккал, БЖУ: 6.34 г. / 4.42 г. / 37.02 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

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



[Овощной салат](#) - 150 г.

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

Ланч



[Активиа Кефирная 3%](#) - 200 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 6 г. / 7.2 г.



[Банан](#) - 200 г.

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

Обед



[Рыбный суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 273 ккал, БЖУ: 33.3 г. / 12.3 г. / 7.8 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

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

Полдник



[Грейпфрут](#) - 100 г.

Всего калорий: 29 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0.2 г. / 6.5 г.

[Печенье овсяное](#) - 60 г.

Всего калорий: 262.2 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 8.64 г. / 43.08 г.

Ужин



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 50 г.

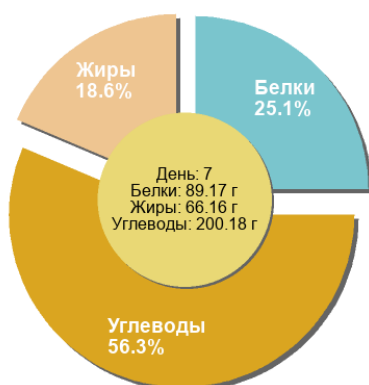
Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.



[Оладьи из кабачков](#) - 300 г.

Всего калорий: 250.38 ккал, БЖУ: 13.71 г. / 12.72 г. / 19.35 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1744.39 ккал

Белков: 89.17 г. (25.1%)

Жиров: 66.16 г. (18.6%)

Углеводов: 200.18 г. (56.3%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Меню на 8-й день

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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



[Омлет с овощами на завтрак](#) - 300 г.

Всего калорий: 425.85 ккал, БЖУ: 19.89 г. / 32.13 г. / 12.78 г.

Ланч



[Активиа Питьева Яблоко и злаки](#) - 260 г.

Всего калорий: 215.8 ккал, БЖУ: 7.28 г. / 5.72 г. / 33.8 г.

Обед



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

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



[Томат \(помидор\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 0.3 г. / 5.55 г.



[Петрушка](#) - 50 г.

Всего калорий: 23.5 ккал, БЖУ: 1.85 г. / 0.2 г. / 3.8 г.



[Масло растительное нерафинированное](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.8 г. / 0 г.



[Плов с курицей](#) - 300 г.

Всего калорий: 399.21 ккал, БЖУ: 27.93 г. / 4.05 г. / 62.07 г.

Полдник

[Печенье овсяное 2шт](#) - 40 г.

Всего калорий: 174.8 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 5.76 г. / 28.72 г.



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.

Ужин



[Низкокалорийное овощное рагу](#) - 300 г.

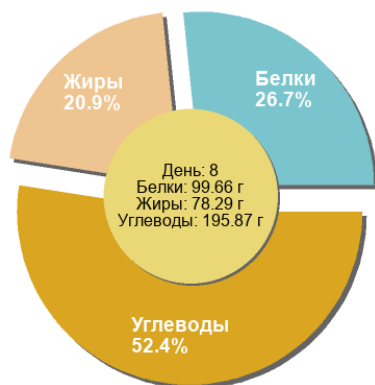
Всего калорий: 127.62 ккал, БЖУ: 3.63 г. / 5.82 г. / 14.76 г.



[Диетические котлеты из рубленного куриного филе](#) - 200 г.

Всего калорий: 186.14 ккал, БЖУ: 30.38 г. / 3.66 г. / 5.84 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1902.72 ккал

Белков: 99.66 г. (26.7%)

Жиров: 78.29 г. (20.9%)

Углеводов: 195.87 г. (52.4%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3731/>