

Меню на 2800 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3757/>

Калорийность: 2658.34 ккал, белков: 173.12 г, жиров: 102.46 г, углеводов: 258.15 г
Меню на 2800 ккал для набора массы худому парню.

Завтрак



[Овсяные хлопья быстрого приготовления](#) - 100 г.

Всего калорий: 340 ккал, БЖУ: 13.6 г. / 7.6 г. / 57.1 г.



[Грецкий орех](#) - 10 г.

Всего калорий: 65.4 ккал, БЖУ: 1.52 г. / 6.52 г. / 0.7 г.



[Цикорий растворимый](#) - 2 г.

Всего калорий: 0.22 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0.06 г.



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

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



[Масло сливочное](#) - 8 г.

Всего калорий: 59.84 ккал, БЖУ: 0.04 г. / 6.6 г. / 0.06 г.



[Банан](#) - 50 г.

Всего калорий: 47.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.1 г. / 10.9 г.



[Изюм](#) - 15 г.

Всего калорий: 39.6 ккал, БЖУ: 0.44 г. / 0.09 г. / 9.9 г.



[Молоко 3.2%](#) - 250 г.

Всего калорий: 147.5 ккал, БЖУ: 7.25 г. / 8 г. / 11.75 г.

Ланч



[Молоко 3.2%](#) - 250 г.

Всего калорий: 147.5 ккал, БЖУ: 7.25 г. / 8 г. / 11.75 г.

[Булочка к чаю](#) - 80 г.

Всего калорий: 253.6 ккал, БЖУ: 5.76 г. / 4.96 г. / 40.8 г.

Обед



[Хлеб белый](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.47 ккал, БЖУ: 1.62 г. / 0.47 г. / 9.78 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Куриное филе жаренное](#) - 150 г.

Всего калорий: 268.94 ккал, БЖУ: 33 г. / 13.79 г. / 2.01 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 100 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 2.3 г. / 25 г.

Полдник



[Ряженка 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 135 ккал, БЖУ: 7.25 г. / 6.25 г. / 10.5 г.



[Сухарики из белого хлеба](#) - 40 г.

Всего калорий: 132.4 ккал, БЖУ: 4.48 г. / 0.56 г. / 28.88 г.

Ужин



[Картофельное пюре](#) - 100 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 4.2 г. / 14.7 г.



[Лещ горячего копчения](#) - 150 г.

Всего калорий: 258 ккал, БЖУ: 49.2 г. / 6.75 г. / 0 г.



[Кабачковая икра](#) - 70 г.

Всего калорий: 67.9 ккал, БЖУ: 0.84 г. / 4.9 г. / 5.18 г.



[Хлеб белый](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.47 ккал, БЖУ: 1.62 г. / 0.47 г. / 9.78 г.

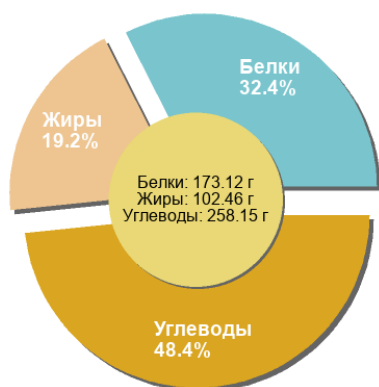
Поздний ужин



Творог 9% (полужирный) - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2658.34 ккал

Белков: 173.12 г. (32.4%)

Жиров: 102.46 г. (19.2%)

Углеводов: 258.15 г. (48.4%)

Продуктов: 22

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3757/>