

Меню на один день 1376.18 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1/>

Калорийность: 1376.18 ккал, белков: 98.68 г, жиров: 37.88 г, углеводов: 179.39 г

Простое и понятное меню с небольшим количеством калорий. Подойдет людям со средней активностью, при занятиях спортом.

Завтрак



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

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



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Ланч



[Активиа Питьевая](#) - 250 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 8 г. / 3.75 г. / 11.25 г.



[Диетическое овсяное печенье с бананом](#) - 50 г.

Всего калорий: 114.74 ккал, БЖУ: 2.95 г. / 3.92 г. / 18.03 г.



[Морковь сырая](#) - 200 г.

Всего калорий: 64 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.2 г. / 13.8 г.

Обед



[Рагу из кабачков](#) - 200 г.

Всего калорий: 132.94 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.48 г. / 7.26 г.



[Гречневая каша](#) - 100 г.

Всего калорий: 101 ккал, БЖУ: 3 г. / 3.4 г. / 14.6 г.



[Куриная грудка в фольге](#) - 200 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 30.4 г. / 2.6 г. / 6.4 г.

Полдник



[Груша](#) - 200 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.6 г. / 21.8 г.



[Вода минеральная](#) - 250 г.

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

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Салат из овощей](#) - 250 г.

Всего калорий: 58.5 ккал, БЖУ: 2.63 г. / 0.23 г. / 12.3 г.



[Рыба в сырно-сливочном соусе](#) - 150 г.

Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 25.5 г. / 6.3 г. / 1.95 г.

Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 3 г. / 7.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1376.18 ккал

Белков: 98.68 г. (31.2%)

Жиров: 37.88 г. (12%)

Углеводов: 179.39 г. (56.8%)

Продуктов: 8

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1/>