

Меню на один день 1987.77 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/10/>

Калорийность: 1987.78 ккал, белков: 139.32 г, жиров: 106.2 г, углеводов: 114.41 г
Меню для разгрузочного дня с десертами. Не подразумевает поздний ужин. Не забываем
пить воду: 1.5-2.5 литра чистой воды без добавок.

Завтрак



[Творожный десерт с какао](#) - 200 г.

Всего калорий: 187.08 ккал, БЖУ: 16.1 г. / 2.42 г. / 25.42 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Яичница глазунья](#) - 180 г.

Всего калорий: 387 ккал, БЖУ: 21.42 г. / 31.14 г. / 1.26 г.

Ланч



[Сырок глазированный с начинкой](#) - 40 г.

Всего калорий: 149.6 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 8.52 г. / 14.4 г.



[Кофе чёрный](#) - 250 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.

Обед



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.



[Хлебцы ржаные](#) - 35 г.

Всего калорий: 108.5 ккал, БЖУ: 3.85 г. / 0.95 г. / 20.3 г.



[Тушеные куриные голени](#) - 300 г.

Всего калорий: 455.37 ккал, БЖУ: 41.91 г. / 28.74 г. / 8.19 г.

Полдник



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 250 г.

Всего калорий: 349.83 ккал, БЖУ: 11.05 г. / 30.2 г. / 7.23 г.

Ужин



[Филе рыбы, запеченное под горчицей](#) - 250 г.

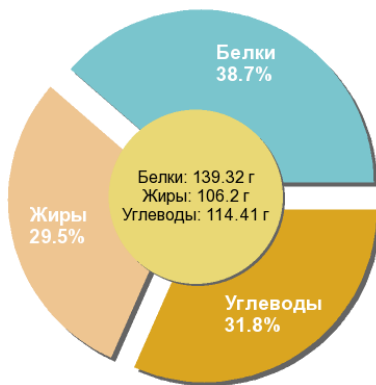
Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 36.53 г. / 3.48 г. / 5.9 г.



[Перец сладкий красный](#) - 70 г.

Всего калорий: 18.9 ккал, БЖУ: 0.91 г. / 0 г. / 3.71 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1987.78 ккал

Белков: 139.32 г. (38.7%)

Жиров: 106.2 г. (29.5%)

Углеводов: 114.41 г. (31.8%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/10/>