

Меню на один день 1496.04 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/11/>

Калорийность: 1496.05 ккал, белков: 99.88 г, жиров: 64.67 г, углеводов: 124.18 г
Диетическое углеводное меню менее чем на 1500 ккал.

Завтрак



[Сырники с бананом](#) - 200 г.

Всего калорий: 380.44 ккал, БЖУ: 18.98 г. / 16.32 г. / 38.56 г.



[Кофе черный](#) - 250 г.

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

Ланч



[Ананас](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.3 г. / 15.9 г.



[Яйцо вареное вкрутую](#) - 60 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 7.74 г. / 6.96 г. / 0.48 г.

Обед



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Полезный салат из морской капусты](#) - 300 г.

Всего калорий: 199.89 ккал, БЖУ: 6.24 г. / 14.07 г. / 11.94 г.



[Рыбные наггетсы](#) - 150 г.

Всего калорий: 298.68 ккал, БЖУ: 25.17 г. / 8.64 г. / 28.44 г.

Полдник



[Морковь варёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.45 г. / 7.5 г.

Ужин



[Окрошка с куриным филе](#) - 300 г.

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



[Фаршированные помидоры](#) - 150 г.

Всего калорий: 144.89 ккал, БЖУ: 12.77 г. / 8.63 г. / 4.11 г.

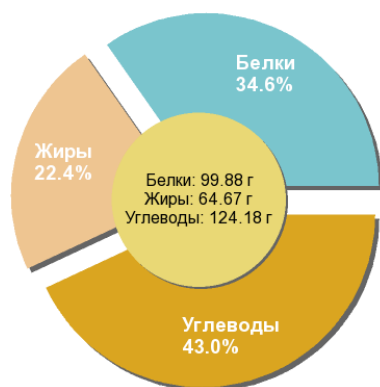
Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 102.5 ккал, БЖУ: 8.25 г. / 3.75 г. / 9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1496.05 ккал

Белков: 99.88 г. (34.6%)

Жиров: 64.67 г. (22.4%)

Углеводов: 124.18 г. (43%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/11/>