

Меню на один день 2273.7 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/12/>

Калорийность: 2273.7 ккал, белков: 127.16 г, жиров: 113.29 г, углеводов: 186.74 г

Завтрак



[Молоко](#) - 200 г.

Всего калорий: 128 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 7.2 г. / 9.6 г.



[Фитнес-чизкейк «зебра»](#) - 250 г.

Всего калорий: 265.9 ккал, БЖУ: 21.6 г. / 3.63 г. / 37.55 г.

Ланч



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 50 г.

Всего калорий: 147.5 ккал, БЖУ: 5.05 г. / 1.15 г. / 28.55 г.



[Сыр Российский](#) - 50 г.

Всего калорий: 181.5 ккал, БЖУ: 12.05 г. / 14.75 г. / 0.15 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

Обед



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Суп с крабовым мясом](#) - 300 г.

Всего калорий: 244.02 ккал, БЖУ: 9.93 г. / 3.03 г. / 46.89 г.

Полдник



[Кешью](#) - 100 г.

Всего калорий: 600 ккал, БЖУ: 18.5 г. / 48.5 г. / 22.5 г.

Ужин



[Лосось по-карибски](#) - 250 г.

Всего калорий: 380.78 ккал, БЖУ: 26.43 г. / 26.93 г. / 6.2 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

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

Поздний ужин



Творог 2% - 100 г.

Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 18 г. / 2 г. / 3.3 г.



Кефир 2.5% - 200 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 7.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2273.7 ккал

Белков: 127.16 г. (29.8%)

Жиров: 113.29 г. (26.5%)

Углеводов: 186.74 г. (43.7%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/12/>