



## 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



[Шоколадный фондан](#) - 150 г.

Всего калорий: 247.22 ккал, БЖУ: 17.72 г. / 12.33 г. / 15.53 г.



[Имбирный чай](#) - 250 г.

Всего калорий: 44.63 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0.05 г. / 10.78 г.

## Обед



[Суп с крабовым мясом](#) - 300 г.

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



[Лосось в медово-горчичном соусе](#) - 176 г.

Всего калорий: 321.62 ккал, БЖУ: 29.87 г. / 19.15 г. / 5.56 г.

## Полдник



[Абрикос консервированный](#) - 100 г.

Всего калорий: 67 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.1 г. / 15.5 г.



[Кешью](#) - 99 г.

Всего калорий: 594 ккал, БЖУ: 18.32 г. / 48.02 г. / 22.28 г.

## Ужин



[Лосось по-карибски](#) - 250 г.

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



[Киноа отварной](#) - 200 г.

Всего калорий: 250 ккал, БЖУ: 9.5 г. / 4.06 г. / 43.46 г.



[Томат вяленый](#) - 60 г.

Всего калорий: 154.8 ккал, БЖУ: 8.46 г. / 1.8 г. / 26.1 г.

## Поздний ужин



[Творог 2%](#) - 100 г.

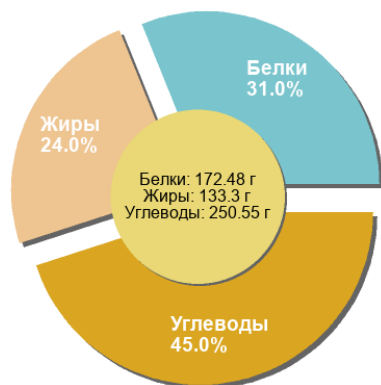
Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 18 г. / 2 г. / 3.3 г.



[Кефир 2.5%](#) - 200 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2900.97 ккал

Белков: 172.48 г. (31%)

Жиров: 133.3 г. (24%)

Углеводов: 250.55 г. (45%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1298/>