

Меню на один день 2033.72 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1299/>

Калорийность: 2900.95 ккал, белков: 176.19 г, жиров: 124.75 г, углеводов: 268.38 г

Завтрак



[Овсяноблин](#) - 300 г.

Всего калорий: 410.76 ккал, БЖУ: 38.67 г. / 14.46 г. / 31.62 г.



[Коктейль молочный](#) - 250 г.

Всего калорий: 219.9 ккал, БЖУ: 8.55 г. / 1.63 г. / 42.8 г.

Ланч



[Апельсиновый кекс](#) - 200 г.

Всего калорий: 430.34 ккал, БЖУ: 10.04 г. / 5.62 г. / 85.72 г.

Обед



[Рулет из курочки с яйцом](#) - 200 г.

Всего калорий: 272.98 ккал, БЖУ: 28.1 г. / 15.86 г. / 4.06 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 200 г.

Всего калорий: 264 ккал, БЖУ: 9 г. / 4.6 г. / 50 г.



[Баклажанная икра свежая](#) - 150 г.

Всего калорий: 135 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 10.5 г. / 9 г.

Полдник



[Бразильский орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 328 ккал, БЖУ: 7.15 г. / 33.2 г. / 2.4 г.



[Яблоко](#) - 149 г.

Всего калорий: 70.03 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.6 г.

Ужин



[Тёплый салат с курицей](#) - 230 г.

Всего калорий: 286.86 ккал, БЖУ: 33.24 г. / 14.28 г. / 4.03 г.



[Грибной крем-суп](#) - 200 г.

Всего калорий: 228.58 ккал, БЖУ: 5.94 г. / 18.5 г. / 9.2 г.

Поздний ужин



Творог 2% - 150 г.

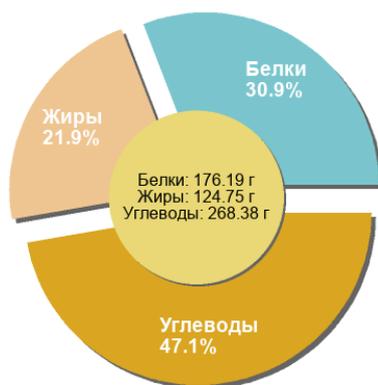
Всего калорий: 154.5 ккал, БЖУ: 27 г. / 3 г. / 4.95 г.



Кефир 1% - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2900.95 ккал

Белков: 176.19 г. (30.9%)

Жиров: 124.75 г. (21.9%)

Углеводов: 268.38 г. (47.1%)

Продуктов: 6

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1299/>