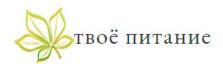


# Меню на один день 1586.3 ккал



Страница меню: <a href="https://www.yournutrition.ru/menu/show/13/">https://www.yournutrition.ru/menu/show/13/</a>

Калорийность: 1586.3 ккал, белков: 132.79 г, жиров: 61.81 г, углеводов: 140.16 г



### Завтрак



Яичница с брокколи - 250 г.

Всего калорий: 192.83 ккал, БЖУ: 15.15 г. / 11.3 г. / 17.7 г.



<u>Цельнозерновой хлеб</u> - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



<u>Чай чёрный с лимоном и сахаром</u> - 250 г. Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.

#### Ланч



<u>Йогурт 0.5%</u> - 150 г.

Всего калорий: 65.21 ккал, БЖУ: 5.21 г. / 0.75 г. / 9.03 г.

### Обед



Куриная грудка вареная - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



Гречневая каша с маслом - 200 г.

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

#### Полдник



<u>Томатный сок</u> - 250 г.

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

#### Ужин



Котлеты с начинкой - 150 г.

Всего калорий: 273.84 ккал, БЖУ: 20.49 г. / 21.11 г. / 2.3 г.



Овощной салат с сыром фета - 250 г.

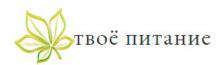
Всего калорий: 165.5 ккал, БЖУ: 9.78 г. / 10.8 г. / 6.9 г.

## Поздний ужин



**Кефир 2.5%** - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.



## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1586.3 ккал

Белков: 132.79 г. (39.7%)

Жиров: 61.81 г. (18.5%)

Углеводов: 140.16 г. (41.9%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню: <a href="https://www.yournutrition.ru/menu/show/13/">https://www.yournutrition.ru/menu/show/13/</a>