

## Меню на один день 2011.3 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1300/>

Калорийность: 2900.88 ккал, белков: 134.92 г, жиров: 138.49 г, углеводов: 277.27 г  
Меню на 2000 ккал, упор на углеводы в первой половине дня.

## Завтрак



### [Быстрая кашка на завтрак](#) - 250 г.

Всего калорий: 152.9 ккал, БЖУ: 4.9 г. / 1.1 г. / 29.73 г.



### [Кофе мокачино](#) - 250 г.

Всего калорий: 722.5 ккал, БЖУ: 7 г. / 26.5 г. / 116.25 г.

## Ланч



### [Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



### [Кукуруза варёная](#) - 100 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 4.1 г. / 2.3 г. / 22.5 г.

## Обед



### [Фаршированная грудка индейки](#) - 200 г.

Всего калорий: 342.76 ккал, БЖУ: 31.44 г. / 22.8 г. / 2.12 г.



### [Солянка сборная мясная](#) - 300 г.

Всего калорий: 489.81 ккал, БЖУ: 32.1 г. / 35.85 г. / 7.65 г.



### [Багет из цельнозерновой муки](#) - 60 г.

Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 5.7 г. / 3.96 г. / 26.7 г.

## Полдник



### [Персик](#) - 150 г.

Всего калорий: 69 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.15 г. / 16.95 г.



### [Инжир сушеный](#) - 51 г.

Всего калорий: 131.07 ккал, БЖУ: 1.58 г. / 0.41 г. / 29.53 г.

## Ужин



[Уха по-фински со сливками](#) - 300 г.

Всего калорий: 120.69 ккал, БЖУ: 5.28 г. / 9.57 г. / 3.99 г.



[Салат с яйцом, сыром и кукурузой](#) - 195 г.

Всего калорий: 296.65 ккал, БЖУ: 20.07 г. / 19.25 г. / 9.3 г.

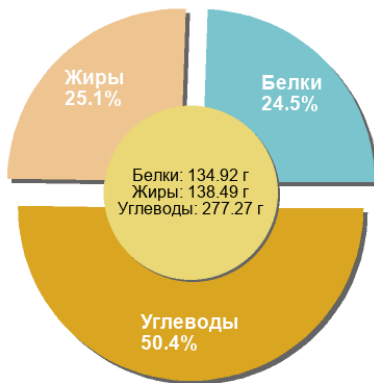
## Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 250 г.

Всего калорий: 127.5 ккал, БЖУ: 8.5 г. / 5 г. / 11.75 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2900.88 ккал

Белков: 134.92 г. (24.5%)

Жиров: 138.49 г. (25.1%)

Углеводов: 277.27 г. (50.4%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1300/>