

Меню на один день 1691.29 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/14/>

Калорийность: 1691.29 ккал, белков: 93.81 г, жиров: 84.17 г, углеводов: 143.23 г

Завтрак



[Оякодон](#) - 200 г.

Всего калорий: 310.16 ккал, БЖУ: 26.72 г. / 6.18 г. / 35.32 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ланч



[Грецкий орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 7.6 г. / 32.6 г. / 3.5 г.



[Мёд](#) - 25 г.

Всего калорий: 82.25 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 20.38 г.

Обед



[Хлебцы Круазетт ржаные](#) - 35 г.

Всего калорий: 105 ккал, БЖУ: 5.08 г. / 0.81 г. / 19.39 г.



[Яблочный сок](#) - 300 г.

Всего калорий: 126 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 1.2 г. / 29.4 г.



[Салат с говядиной, помидорками и яйцами](#) - 250 г.

Всего калорий: 292.5 ккал, БЖУ: 21 г. / 21.25 г. / 4.25 г.

Полдник



[Яйцо вареное вкрутую](#) - 120 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 15.48 г. / 13.92 г. / 0.96 г.



[Помидор](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.

Ужин



[Грибной суп-пюре со сливками](#) - 250 г.
Всего калорий: 88.63 ккал, БЖУ: 4.85 г. / 3.23 г. / 10.03 г.



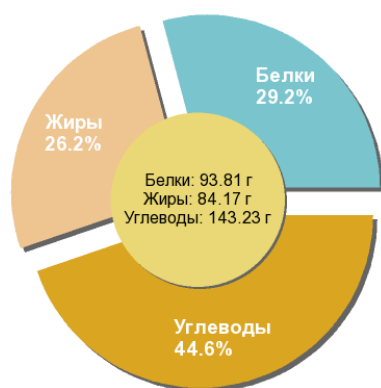
[Чай «пряный»](#) - 250 г.
Всего калорий: 20.75 ккал, БЖУ: 0.28 г. / 0.28 г. / 4.9 г.

Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 300 г.
Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 9.9 г. / 4.5 г. / 10.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1691.29 ккал

Белков: 93.81 г. (29.2%)

Жиров: 84.17 г. (26.2%)

Углеводов: 143.23 г. (44.6%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
<https://www.yournutrition.ru/menu/show/14/>