

Меню на один день 1732.95 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

 Меню на один день
1732.95 ккал

www.yournutrition.ru твоё питание
vk.com/yournutrition твоё питание

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1410/>

Калорийность: 1357.95 ккал, белков: 84.38 г, жиров: 83.53 г, углеводов: 66.7 г

Завтрак



[Омлет](#) - 250 г.

Всего калорий: 440.28 ккал, БЖУ: 20.25 г. / 36.73 г. / 5.48 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0 г.

Ланч



[Ягодный штрудель с творогом в лаваше](#) - 150 г.

Всего калорий: 174.98 ккал, БЖУ: 13.67 г. / 5.57 г. / 15.38 г.

Обед



[Крем-суп из запечённой тыквы](#) - 300 г.

Всего калорий: 387.39 ккал, БЖУ: 13.53 г. / 27.09 г. / 26.94 г.

Полдник



[Салат с ветчиной и помидорами](#) - 150 г.

Всего калорий: 118.7 ккал, БЖУ: 4.77 г. / 7.02 г. / 9.08 г.

Ужин



[Треска под творожным соусом](#) - 200 г.

Всего калорий: 148 ккал, БЖУ: 30 г. / 2 г. / 1.4 г.



[Капуста пекинская](#) - 100 г.

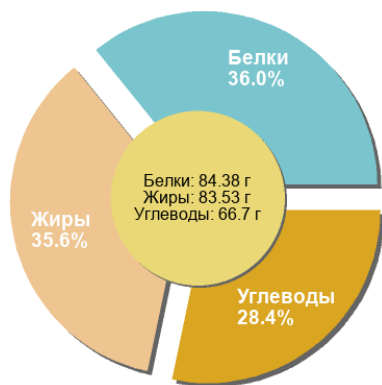
Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.



[Морковь по-корейски классическая готовая](#) - 60 г.

Всего калорий: 72.6 ккал, БЖУ: 0.66 г. / 4.92 г. / 6.42 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1357.95 ккал

Белков: 84.38 г. (36%)

Жиров: 83.53 г. (35.6%)

Углеводов: 66.7 г. (28.4%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1410/>