Меню на 1800 ккл на 114 кг

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/1457/

Калорийность: 1789.14 ккал, белков: 98.64 г, жиров: 94.66 г, углеводов: 138.26 г
Снижение веса.

Завтрак

Коктейль Herbalife Протеиновый Формула 1 - 40 г.
Всего калорий: 142.4 ккал, БЖУ: 13.84 г. / 3.52 г. / 13.84 г.

Варенец 2.5% - 200 г.
Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 8 г.

Смесь Herbalife Протеиновая Формула 3 - 10 г.
Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 8.3 г. / 0.43 г. / 0.37 г.

Ланч

Хлеб Ржаной - 20 г.
Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.6 г. / 8 г.

Салат из сельдерея - 300 г.
Всего калорий: 528.42 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 44.49 г. / 26.1 г.

Обед

Суп сырный с креветками - 200 г.
Всего калорий: 105.62 ккал, БЖУ: 7.86 г. / 4.16 г. / 9.2 г.

Салат с морковью и яблоком - 150 г.
Всего калорий: 72.15 ккал, БЖУ: 1.19 г. / 0.36 г. / 16.04 г.

Булгур приготовленный - 100 г.
Всего калорий: 83 ккал, БЖУ: 3.1 г. / 0.2 г. / 14.1 г.

Полдник

Орехи - 20 г.
Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 3 г. / 8 г. / 4 г.

Кефир 3.2% - 250 г.
Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 7 г. / 8 г. / 10.25 г.

Ужин

Брокколи с сыром в духовке - 150 г.
Всего калорий: 148.5 ккал, БЖУ: 12 г. / 12 г. / 4.5 г.

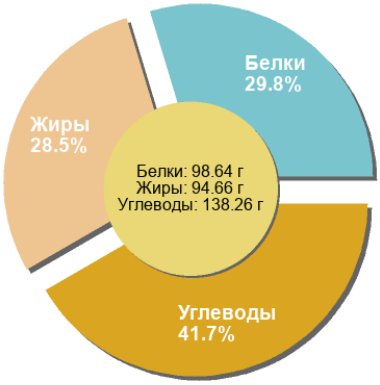
Рыба, запечённая в фольге - 150 г.
Всего калорий: 151.49 ккал, БЖУ: 11.45 г. / 5.18 г. / 14.49 г.

Поздний ужин

Коктейль Herbalife Протеиновый Формула 1 - 26 г.
Всего калорий: 92.56 ккал, БЖУ: 9 г. / 2.29 г. / 9 г.

Смесь Herbalife Протеиновая Формула 3 - 10 г.
Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 8.3 г. / 0.43 г. / 0.37 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1789.14 ккал

Белков: 98.64 г. (29.8%)

Жиров: 94.66 г. (28.5%)

Углеводов: 138.26 г. (41.7%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/1457/