

Меню на один день 1927.43 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/15/>

Калорийность: 1927.43 ккал, белков: 130.09 г, жиров: 51.67 г, углеводов: 236.13 г

Завтрак



[Мюсли Vitalis фруктовые](#) - 200 г.

Всего калорий: 634 ккал, БЖУ: 15.6 г. / 9.2 г. / 122.2 г.



[Молоко 0.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 35 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 0.5 г. / 4.9 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Ланч



[Морковь](#) - 70 г.

Всего калорий: 22.4 ккал, БЖУ: 0.91 г. / 0.07 г. / 4.83 г.



[Перец сладкий красный](#) - 70 г.

Всего калорий: 18.9 ккал, БЖУ: 0.91 г. / 0 г. / 3.71 г.

Обед



[Салат из свеклы](#) - 150 г.

Всего калорий: 252.9 ккал, БЖУ: 6.42 г. / 16.83 г. / 21.17 г.



[Томатный сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.



[Суп с печеными томатами и баклажаном](#) - 300 г.

Всего калорий: 300.09 ккал, БЖУ: 12.51 г. / 9.69 г. / 41.4 г.

Полдник



[Творог 5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 121 ккал, БЖУ: 17.2 г. / 5 г. / 1.8 г.



[Абрикос](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.1 г. / 9 г.

Ужин



[Рыба с куркумой](#) - 200 г.

Всего калорий: 174.94 ккал, БЖУ: 26.16 г. / 6.2 г. / 4.58 г.



[Лёгкий салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 60.2 ккал, БЖУ: 5.38 г. / 1.68 г. / 4.34 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 142 ккал, БЖУ: 33 г. / 0 г. / 2.6 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1927.43 ккал

Белков: 130.09 г. (31.1%)

Жиров: 51.67 г. (12.4%)

Углеводов: 236.13 г. (56.5%)

Продуктов: 11

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/15/>