

Меню на один день 1372.18 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1510/>

Калорийность: 1357.68 ккал, белков: 98.74 г, жиров: 69.34 г, углеводов: 90.71 г

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Яичница по - французски](#) - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 24 г. / 8 г. / 4 г.

Ланч



[Салат из капусты с яблоком](#) - 250 г.

Всего калорий: 440.35 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 37.08 г. / 21.75 г.



[Томатный сок](#) - 200 г.

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

Обед



[Суп сырный с креветками](#) - 300 г.

Всего калорий: 158.43 ккал, БЖУ: 11.79 г. / 6.24 г. / 13.8 г.



[Свекольный салат с яблоками](#) - 200 г.

Всего калорий: 127.34 ккал, БЖУ: 2.42 г. / 5.82 г. / 15.86 г.

Полдник



[Абрикос](#) - 100 г.

Всего калорий: 29 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0.2 г. / 6.5 г.

Ужин



[Минтай, запеченный в томате](#) - 200 г.

Всего калорий: 146.26 ккал, БЖУ: 30.64 г. / 1.86 г. / 1.9 г.



[Салат «радуга»](#) - 200 г.

Всего калорий: 103.3 ккал, БЖУ: 13.54 г. / 2.24 г. / 7 г.

Поздний ужин



[Простокваша 2.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 8.7 г. / 7.5 г. / 12.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1357.68 ккал

Белков: 98.74 г. (38.2%)

Жиров: 69.34 г. (26.8%)

Углеводов: 90.71 г. (35.1%)

Продуктов: 4

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1510/>