Меню на один день 1372.18 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/1527/

Калорийность: 1502.61 ккал, белков: 68.16 г, жиров: 53.19 г, углеводов: 196.51 г

Завтрак

Овсяная каша с яблоком, корицей и медом - 230 г.
Всего калорий: 225.4 ккал, БЖУ: 7.13 г. / 4.14 г. / 49.68 г.

Сладкий тост с медом и фундуком - 30 г.
Всего калорий: 129.96 ккал, БЖУ: 1.87 г. / 10.41 г. / 7.13 г.

Кофе по-ирландски - 250 г.
Всего калорий: 25.33 ккал, БЖУ: 0.98 г. / 1.1 г. / 2.95 г.

Ланч

Сэндвич с яйцом и авокадо - 100 г.
Всего калорий: 207.79 ккал, БЖУ: 10.78 г. / 14.66 г. / 7.56 г.

Яблоко - 200 г.
Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.6 г.

Обед

Суп из лесных грибов с фасолью - 200 г.
Всего калорий: 60.64 ккал, БЖУ: 2.12 г. / 3.22 г. / 5.66 г.

Диетический плов с грибами - 250 г.
Всего калорий: 268.35 ккал, БЖУ: 11.73 г. / 1.8 г. / 55 г.

Овощной салат «цветной» - 150 г.
Всего калорий: 66.42 ккал, БЖУ: 2.19 г. / 2.6 г. / 8.55 г.

Полдник

Салат из помидоров и авокадо - 200 г.
Всего калорий: 96.44 ккал, БЖУ: 3.22 г. / 5.56 г. / 9.04 г.

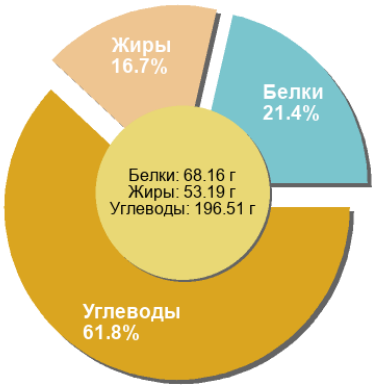
Ужин

Салат «щетка» - 200 г.
Всего калорий: 74.42 ккал, БЖУ: 4.84 г. / 1.14 г. / 10.7 г.

Рыба, тушенная с луком и сметаной - 200 г.
Всего калорий: 170.86 ккал, БЖУ: 19.4 г. / 7.56 г. / 6.54 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1502.61 ккал

Белков: 68.16 г. (21.4%)

Жиров: 53.19 г. (16.7%)

Углеводов: 196.51 г. (61.8%)

Продуктов: 2

Рецептов: 10

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/1527/