

меню на 2200



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1532/>

Калорийность: 2193.43 ккал, белков: 114.52 г, жиров: 113.34 г, углеводов: 177.19 г

Завтрак



[Омлет с моцарелой и помидорами](#) - 250 г.

Всего калорий: 274.08 ккал, БЖУ: 24.05 г. / 17.35 г. / 3.93 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 300 г.

Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 3 г. / 33.6 г.



[Хлеб Ржаной](#) - 30 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 0.9 г. / 12 г.

Ланч



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.



[Киви](#) - 150 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.9 г. / 15.45 г.



[Молоко](#) - 50 г.

Всего калорий: 32 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 1.8 г. / 2.4 г.

Обед



[Гуляш из говядины с подливой](#) - 200 г.

Всего калорий: 219.5 ккал, БЖУ: 19.04 г. / 12.58 г. / 7.96 г.



[Картофельное пюре](#) - 150 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 6.3 г. / 22.05 г.



[Суп из цветной капустой и кабачком](#) - 250 г.

Всего калорий: 188.75 ккал, БЖУ: 8.58 г. / 9.35 г. / 17.45 г.

Полдник



Помидор - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



Огурец - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



Масло оливковое - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.

Ужин



Курица - 250 г.

Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 40 г. / 35 г. / 0 г.



Баклажан - 100 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 4.5 г.



Томат (помидор) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



Сметана 10% (нежирная) - 50 г.

Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.



Зелень - 50 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.2 г. / 2.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2193.43 ккал

Белков: 114.52 г. (28.3%)

Жиров: 113.34 г. (28%)

Углеводов: 177.19 г. (43.7%)

Продуктов: 14

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню: