

Меню для Славы на 1 день



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1543/>

Калорийность: 2375.07 ккал, белков: 141.3 г, жиров: 116.05 г, углеводов: 191.11 г

Завтрак

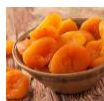
[Рис Пассим круглозёрный Приморский](#) - 80 г.

Всего калорий: 266.4 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 0.8 г. / 59.2 г.



[Изюм](#) - 20 г.

Всего калорий: 52.8 ккал, БЖУ: 0.58 г. / 0.12 г. / 13.2 г.



[Курага](#) - 30 г.

Всего калорий: 64.5 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.09 г. / 15.3 г.



[Мёд](#) - 20 г.

Всего калорий: 65.8 ккал, БЖУ: 0.16 г. / 0 г. / 16.3 г.

Ланч



[Сыр творожный](#) - 20 г.

Всего калорий: 46.37 ккал, БЖУ: 1.49 г. / 4.14 г. / 0.56 г.



[Яйцо куриное](#) - 50 г.

Всего калорий: 78.5 ккал, БЖУ: 6.35 г. / 5.45 г. / 0.35 г.

[Хлеб с отрубями](#) - 30 г.

Всего калорий: 68.1 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.39 г. / 13.56 г.

Обед



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 50 г.

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

[Томатная паста Главпродукт](#) - 30 г.

Всего калорий: 23.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4.74 г.



[Капуста белокочанная](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 7.05 г.



[Лук репчатый](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0 г. / 15.6 г.



[Шампиньоны Бондюэль резаные замороженные](#) -

200 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 0 г. / 7.4 г.



[Фарш свино-говяжий](#) - 250 г.

Всего калорий: 546 ккал, БЖУ: 42.75 г. / 41.5 г. / 0.25 г.

Полдник



[Морковь](#) - 200 г.

Всего калорий: 64 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.2 г. / 13.8 г.



[Масло подсолнечное](#) - 20 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.98 г. / 0 г.

Ужин



Масло оливковое - 20 г.

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



Мёд - 10 г.

Всего калорий: 32.9 ккал, БЖУ: 0.08 г. / 0 г. / 8.15 г.



Огурец - 150 г.

Всего калорий: 22.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.15 г. / 4.2 г.



Салат - 50 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.15 г. / 0.65 г.



Кешью - 30 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 5.55 г. / 14.55 г. / 6.75 г.



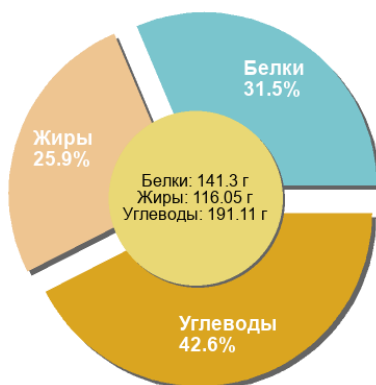
Куриное филе - 250 г.

Всего калорий: 275 ккал, БЖУ: 57.75 г. / 3 г. / 0 г.

Соус соевый Стебель бамбука Пикантный - 20 г.

Всего калорий: 10.4 ккал, БЖУ: 1.68 г. / 0.42 г. / 2.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2375.07 ккал

Белков: 141.3 г. (31.5%)

Жиров: 116.05 г. (25.9%)

Углеводов: 191.11 г. (42.6%)

Продуктов: 22

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1543/>