

## Меню на один день 2033.72 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/16/>

Калорийность: 2033.72 ккал, белков: 154.36 г, жиров: 72.69 г, углеводов: 188 г

## Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Овсяноблин](#) - 300 г.

Всего калорий: 410.76 ккал, БЖУ: 38.67 г. / 14.46 г. / 31.62 г.

## Ланч



[Апельсиновый кекс](#) - 200 г.

Всего калорий: 430.34 ккал, БЖУ: 10.04 г. / 5.62 г. / 85.72 г.

## Обед



[Рулет из курочки с яйцом](#) - 200 г.

Всего калорий: 272.98 ккал, БЖУ: 28.1 г. / 15.86 г. / 4.06 г.



[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.

## Полдник



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Кофе черный](#) - 250 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.

## Ужин



[Зеленый овощной суп](#) - 250 г.

Всего калорий: 45.3 ккал, БЖУ: 4.68 г. / 1 г. / 3.93 г.



[Тёплый салат с курицей](#) - 200 г.

Всего калорий: 249.44 ккал, БЖУ: 28.9 г. / 12.42 г. / 3.5 г.

## Поздний ужин



**Творог 2%** - 150 г.

Всего калорий: 154.5 ккал, БЖУ: 27 г. / 3 г. / 4.95 г.



**Кефир 1%** - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2033.72 ккал

Белков: 154.36 г. (37.2%)

Жиров: 72.69 г. (17.5%)

Углеводов: 188 г. (45.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/16/>