

Меню на один день 1696.06 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/17/>

Калорийность: 1696.06 ккал, белков: 125.83 г, жиров: 65.06 г, углеводов: 189.31 г

Завтрак



[Овсяная каша на молоке](#) - 200 г.

Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.2 г. / 28.4 г.



[Изюм](#) - 30 г.

Всего калорий: 79.2 ккал, БЖУ: 0.87 г. / 0.18 г. / 19.8 г.



[Кофе черный](#) - 250 г.

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

Ланч



[Хлебцы сладкие](#) - 35 г.

Всего калорий: 116.55 ккал, БЖУ: 4.03 г. / 0.49 г. / 25.27 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

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

Обед



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



[Гречневая крупа вареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 283.65 ккал, БЖУ: 11.73 г. / 5.45 г. / 57.95 г.

Полдник



[Помидор](#) - 100 г.

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



[Капуста пекинская](#) - 100 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.



[Морковь](#) - 100 г.

Всего калорий: 32 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.1 г. / 6.9 г.



[Йогурт натуральный 2%](#) - 50 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 2.15 г. / 1 г. / 3.1 г.

Ужин



[Творог President 9% Рассыпчатый](#) - 250 г.

Всего калорий: 382.5 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 40 г. / 5 г.



[Какао-порошок обезжиренный 0-1%](#) - 4 г.

Всего калорий: 7.16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.04 г. / 0.44 г.

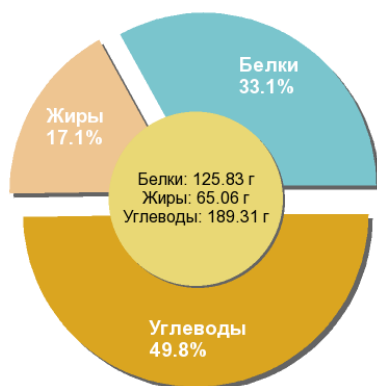
Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 9.9 г. / 4.5 г. / 10.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1696.06 ккал

Белков: 125.83 г. (33.1%)

Жиров: 65.06 г. (17.1%)

Углеводов: 189.31 г. (49.8%)

Продуктов: 15

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/17/>