

Меню на один день 1564.66 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/18/>

Калорийность: 1564.66 ккал, белков: 129.63 г, жиров: 71.41 г, углеводов: 93.73 г
Белковое меню на каждый день

Завтрак



[Кофе черный](#) - 250 г.

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



[Омлет по-японски](#) - 300 г.

Всего калорий: 485.67 ккал, БЖУ: 36.57 г. / 34.53 г. / 3.3 г.

Ланч



[Бананово-ванильный кремный смузи](#) - 250 г.

Всего калорий: 223.5 ккал, БЖУ: 17.05 г. / 2.45 г. / 33.08 г.

Обед



[Сырный суп с брокколи](#) - 300 г.

Всего калорий: 125.07 ккал, БЖУ: 16.98 г. / 3.81 г. / 4.77 г.



[Салат с курицей гриль](#) - 200 г.

Всего калорий: 319.12 ккал, БЖУ: 21.48 г. / 22.64 г. / 6.88 г.

Полдник



[Апельсиновый нектар](#) - 250 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0 г. / 25.25 г.

Ужин



[Рыба, тушеная на пару](#) - 250 г.

Всего калорий: 113.8 ккал, БЖУ: 23.45 г. / 1.58 г. / 1.6 г.



[Капуста пекинская](#) - 200 г.

Всего калорий: 32 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.4 г. / 4 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

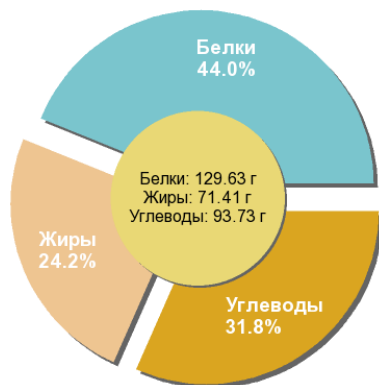
Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 300 г.

Всего калорий: 153 ккал, БЖУ: 10.2 г. / 6 г. / 14.1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1564.66 ккал

Белков: 129.63 г. (44%)

Жиров: 71.41 г. (24.2%)

Углеводов: 93.73 г. (31.8%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/18/>