

## Меню на один день 1589.84 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/19/>

Калорийность: 1589.84 ккал, белков: 112.46 г, жиров: 80.28 г, углеводов: 99.48 г

## Завтрак



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Яйцо вареное](#) - 120 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 15.48 г. / 13.92 г. / 0.96 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 30 г.

Всего калорий: 62.4 ккал, БЖУ: 2.07 г. / 0.39 г. / 12.27 г.

## Ланч



[Ореховое печенье](#) - 50 г.

Всего калорий: 243.42 ккал, БЖУ: 4.44 г. / 15.28 г. / 22.19 г.

## Обед



[Сок овощная смесь Золотая Русь](#) - 200 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 10 г.



[Салат с курицей и яблоком](#) - 200 г.

Всего калорий: 256.94 ккал, БЖУ: 28.62 г. / 13.1 г. / 5.18 г.



[Куриный суп с кукурузой](#) - 300 г.

Всего калорий: 173.58 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 5.64 г. / 18.48 г.

## Полдник



[Грейпфрут](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.4 г. / 13 г.

## Ужин



[Огуречный салат с маслинами и сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 182.5 ккал, БЖУ: 13.25 г. / 10.25 г. / 6 г.



[Говядина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 254 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 16.8 г. / 0 г.

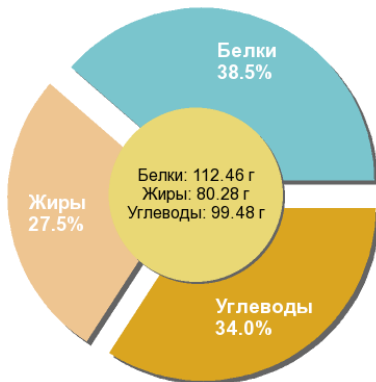
## Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 300 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1589.84 ккал

Белков: 112.46 г. (38.5%)

Жиров: 80.28 г. (27.5%)

Углеводов: 99.48 г. (34%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/19/>