

Меню на один день 1566.49 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2/>

Калорийность: 1566.49 ккал, белков: 68.54 г, жиров: 42.5 г, углеводов: 232.36 г
Высокоуглеводное меню на полторы тысячи килокалорий, отличный вариант для тех, кто хочет разнообразить свой рацион, при этом нет необходимости весь день готовить сложные блюда.

Завтрак



[Овсяная каша с малиной](#) - 200 г.

Всего калорий: 724 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 15.8 г. / 121.6 г.



[Мёд](#) - 20 г.

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



[Кофе черный](#) - 250 г.

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

Ланч



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.

Обед



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Овощной салат с брокколи](#) - 200 г.

Всего калорий: 55.54 ккал, БЖУ: 4.58 г. / 0.82 г. / 9.78 г.



[Запеканка с брокколи и сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 234.25 ккал, БЖУ: 20.1 г. / 11.6 г. / 13.98 г.

Полдник



[Йогурт натуральный 2.7%](#) - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 5.4 г. / 9.4 г.



[Капуста белокочанная](#) - 200 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.2 г. / 9.4 г.

Ужин



[Сырный суп с шампиньонами и сухариками](#) - 250 г.

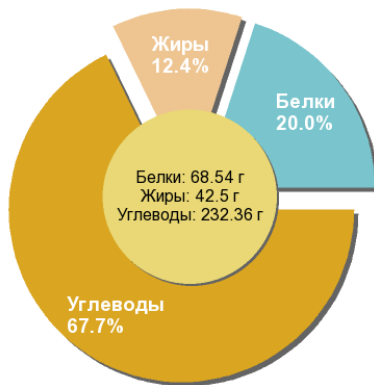
Всего калорий: 125.9 ккал, БЖУ: 6.15 г. / 8.28 г. / 7.55 г.



[Вода](#) - 300 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1566.49 ккал

Белков: 68.54 г. (20%)

Жиров: 42.5 г. (12.4%)

Углеводов: 232.36 г. (67.7%)

Продуктов: 8

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2/>