Меню на один день 1666.46 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/20/

Калорийность: 1666.47 ккал, белков: 114.54 г, жиров: 78.5 г, углеводов: 127.44 г

Завтрак

Чай - 250 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Овсяная запеканка - 200 г.
Всего калорий: 437.68 ккал, БЖУ: 11.22 г. / 24.56 г. / 46.04 г.

Манные кексы - 50 г.
Всего калорий: 76.65 ккал, БЖУ: 4.32 г. / 1.63 г. / 10.63 г.

Ланч

Грейпфрут - 150 г.
Всего калорий: 43.5 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 0.3 г. / 9.75 г.

Обед

Квас хлебный - 200 г.
Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 10.4 г.

Индейка жареная - 150 г.
Всего калорий: 247.5 ккал, БЖУ: 42 г. / 9 г. / 0 г.

Капуста цветная жареная - 200 г.
Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 6 г. / 20 г. / 11.4 г.

Полдник

Банановые панкейки - 120 г.
Всего калорий: 167.44 ккал, БЖУ: 7.13 г. / 5.92 г. / 20.71 г.

Ужин

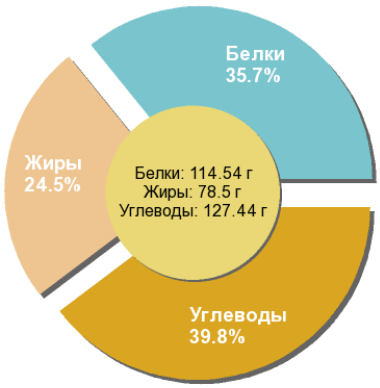
Щучьи котлетки - 150 г.
Всего калорий: 125.3 ккал, БЖУ: 22.92 г. / 2.4 г. / 2.52 г.

Салат с морской капустой - 150 г.
Всего калорий: 171.9 ккал, БЖУ: 11 г. / 10.94 г. / 6.99 г.

Поздний ужин

Кефир 1.5% - 250 г.
Всего калорий: 102.5 ккал, БЖУ: 8.25 г. / 3.75 г. / 9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1666.47 ккал

Белков: 114.54 г. (35.7%)

Жиров: 78.5 г. (24.5%)

Углеводов: 127.44 г. (39.8%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/20/