

## Меню на один день 1586.6 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/21/>

Калорийность: 1586.61 ккал, белков: 145.49 г, жиров: 49.8 г, углеводов: 136.31 г

## Завтрак



[Овсяная каша на молоке](#) - 300 г.

Всего калорий: 306 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 12.3 г. / 42.6 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

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

## Ланч



[Смузи из тыквы](#) - 250 г.

Всего калорий: 61.3 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 2.1 г. / 9.25 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 каша вязкая на воде](#) - 250 г.

Всего калорий: 225 ккал, БЖУ: 8 г. / 2 г. / 42.75 г.

## Полдник



[Салат с яйцом, сыром и кукурузой](#) - 200 г.

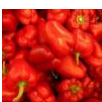
Всего калорий: 304.26 ккал, БЖУ: 20.58 г. / 19.74 г. / 9.54 г.

## Ужин



[Куриные отбивные с хрустящей сырной корочкой](#) - 150 г.

Всего калорий: 217.55 ккал, БЖУ: 33.21 г. / 6.96 г. / 2.97 г.



[Перец сладкий красный](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0 г. / 5.3 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

## Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1586.61 ккал

Белков: 145.49 г. (43.9%)

Жиров: 49.8 г. (15%)

Углеводов: 136.31 г. (41.1%)

Продуктов: 8

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/21/>