Меню на один день 1624 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/23/

Калорийность: 1624.56 ккал, белков: 155.07 г, жиров: 47.52 г, углеводов: 145.53 г
Простое диетическое меню на один день

Завтрак

Кофе черный - 200 г.
Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Молоко - 50 г.
Всего калорий: 32 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 1.8 г. / 2.4 г.

Апельсиновые булочки - 70 г.
Всего калорий: 185.61 ккал, БЖУ: 4.24 г. / 4.85 г. / 30.66 г.

Ланч

Вишня - 70 г.
Всего калорий: 36.4 ккал, БЖУ: 0.56 г. / 0.35 г. / 7.91 г.

Клубника - 70 г.
Всего калорий: 28.7 ккал, БЖУ: 0.56 г. / 0.28 г. / 5.25 г.

Клюква - 70 г.
Всего калорий: 18.2 ккал, БЖУ: 0.35 г. / 0 г. / 4.76 г.

Обед

Хлебцы Круазетт ржано-пшеничные с сыром - 35 г.
Всего калорий: 149.8 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 3.22 г. / 24.29 г.

Крем суп из цуккини - 350 г.
Всего калорий: 200.87 ккал, БЖУ: 8.65 г. / 12.64 г. / 13.97 г.

Полдник

Морковь по-корейски - 150 г.
Всего калорий: 205.5 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 13.5 г. / 19.35 г.

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.

Ужин

Минтай с овощами в мультиварке - 350 г.

Всего калорий: 207.48 ккал, БЖУ: 33.99 г. / 2.28 г. / 13.09 г.

Поздний ужин

Творог 0% (обезжиренный) - 150 г.

Всего калорий: 106.5 ккал, БЖУ: 24.75 г. / 0 г. / 1.95 г.

Кефир 1.5% - 300 г.

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

Суммарная информация по дню

Калорийность: 1624.56 ккал

Белков: 155.07 г. (44.5%)

Жиров: 47.52 г. (13.7%)

Углеводов: 145.53 г. (41.8%)

Продуктов: 11

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/23/