

## Меню на один день 1598,26 ккал (пн)



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2380/>

Калорийность: 1577.51 ккал, белков: 121.36 г, жиров: 74.95 г, углеводов: 100.11 г

## Завтрак



[Омлет с сыром и грибами в микроволновке](#) - 300 г.

Всего калорий: 493.89 ккал, БЖУ: 27.6 г. / 38.58 г. / 6.45 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

## Ланч



[Энергетические батончики](#) - 30 г.

Всего калорий: 71.49 ккал, БЖУ: 2.01 г. / 4.02 г. / 7.11 г.

## Обед



[Рисовый суп с курочкой](#) - 300 г.

Всего калорий: 408.72 ккал, БЖУ: 36.99 г. / 7.62 г. / 47.64 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

## Полдник



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.



[Вода минеральная](#) - 250 г.

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

## Ужин



[Салат с курицей, ветчиной и сметаной](#) - 250 г.

Всего калорий: 246.03 ккал, БЖУ: 24.88 г. / 13.85 г. / 5.23 г.

## Поздний ужин



[Творог 2%](#) - 100 г.

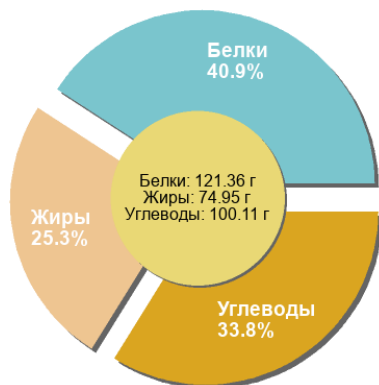
Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 18 г. / 2 г. / 3.3 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1577.51 ккал

Белков: 121.36 г. (40.9%)

Жиров: 74.95 г. (25.3%)

Углеводов: 100.11 г. (33.8%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2380/>