Меню на один день 1598,26 ккал (пн)

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/2381/

Калорийность: 1577.51 ккал, белков: 121.11 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.

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

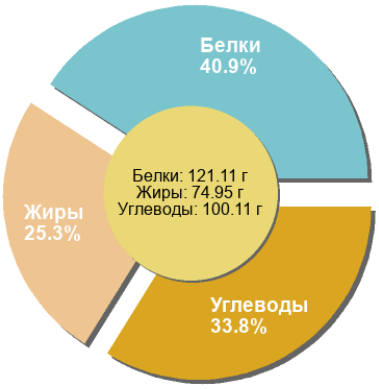
Салат с курицей, ветчиной и сметаной - 250 г.
Всего калорий: 246.03 ккал, БЖУ: 24.88 г. / 13.85 г. / 5.23 г.

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: 121.11 г. (40.9%)

Жиров: 74.95 г. (25.3%)

Углеводов: 100.11 г. (33.8%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/2381/