

## Меню на 1 день



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2384/>

Калорийность: 1181.68 ккал, белков: 103.02 г, жиров: 38.48 г, углеводов: 98.96 г  
БЖУ 4/2/4

## Завтрак



[Вода](#) - 330 г.

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



[Французский салат красоты](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.12 ккал, БЖУ: 2.44 г. / 2.02 г. / 17.38 г.

## Ланч



[Вода](#) - 330 г.

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



[Банан](#) - 120 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.24 г. / 26.16 г.

## Обед



[Вода](#) - 330 г.

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



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 100 г.

Всего калорий: 83.3 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 7.78 г. / 2.26 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.

## Полдник



[Яблоко](#) - 250 г.

Всего калорий: 117.5 ккал, БЖУ: 1 г. / 1 г. / 24.5 г.



[Капустный салатик](#) - 200 г.

Всего калорий: 104.96 ккал, БЖУ: 7.88 г. / 4.92 г. / 6.7 г.



[Вода](#) - 330 г.

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

## Ужин



**Вода** - 330 г.

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



**Яйцо куриное (вареное всмятку)** - 120 г.

Всего калорий: 190.8 ккал, БЖУ: 15.36 г. / 13.92 г. / 0.96 г.

## Поздний ужин



**Вода** - 330 г.

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



**Кефир 1%** - 500 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 5 г. / 20 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1181.68 ккал

Белков: 103.02 г. (42.8%)

Жиров: 38.48 г. (16%)

Углеводов: 98.96 г. (41.2%)

Продуктов: 11

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2384/>