

Вегетарианское меню



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2389/>

Калорийность: 963.87 ккал, белков: 71.07 г, жиров: 21.58 г, углеводов: 122.25 г

Завтрак



[Оладушки из геркулеса с малиной](#) - 100 г.

Всего калорий: 171.57 ккал, БЖУ: 11.12 г. / 2.51 г. / 26.03 г.



[Кофе эспрессо](#) - 250 г.

Всего калорий: 86.38 ккал, БЖУ: 6.43 г. / 6.3 г. / 1.1 г.

Ланч



[Творожная запеканка с бананом](#) - 200 г.

Всего калорий: 189.56 ккал, БЖУ: 18.46 г. / 2.46 г. / 23 г.

Обед



[Запеченные баклажаны](#) - 200 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 8.68 г. / 3.38 г. / 8.4 г.



[Салат с кальмаром и свеклой](#) - 100 г.

Всего калорий: 75.86 ккал, БЖУ: 9.33 г. / 1.69 г. / 5.29 г.



[Итальянский суп с фасолью](#) - 200 г.

Всего калорий: 88.36 ккал, БЖУ: 5.16 г. / 1.74 г. / 13.48 г.

Полдник



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

Ужин



[Чечевица варёная](#) - 100 г.

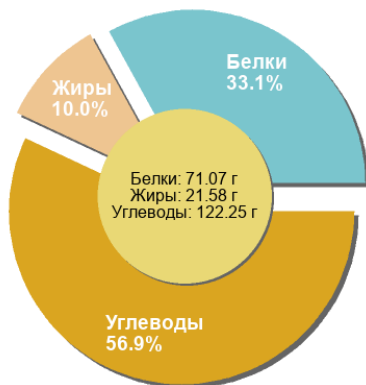
Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 7.8 г. / 0 г. / 20.1 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 68.14 ккал, БЖУ: 2.29 г. / 3.1 г. / 8.65 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 963.87 ккал

Белков: 71.07 г. (33.1%)

Жиров: 21.58 г. (10%)

Углеводов: 122.25 г. (56.9%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2389/>