

## Меню на один день 1431.52 ккал



*Твое питание*  
*удели внимание своему питанию*

*Меню на один день*  
*1431.52 ккал*

*www.yournutrition.ru*

*vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2397/>

Калорийность: 1188.07 ккал, белков: 109.84 г, жиров: 35.31 г, углеводов: 92.62 г  
4 февраля

## Ланч



[Яблоко Голден](#) - 130 г.

Всего калорий: 68.9 ккал, БЖУ: 0.65 г. / 0.26 г. / 13.91 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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

## Обед



[Котлеты из куриного филе на палочках корицы](#) - 201 г.

Всего калорий: 194.97 ккал, БЖУ: 38.39 г. / 2.01 г. / 3.02 г.



[Булгур](#) - 30 г.

Всего калорий: 102.6 ккал, БЖУ: 3.69 г. / 0.39 г. / 17.28 г.



[Шампиньоны свежие](#) - 50 г.

Всего калорий: 13.5 ккал, БЖУ: 2.15 г. / 0.5 г. / 0.05 г.

## Полдник



[Миндаль жаренный](#) - 30 г.

Всего калорий: 187.63 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 16.64 г. / 4.39 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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

## Ужин



[Котлеты из куриного филе на палочках корицы](#) - 201 г.

Всего калорий: 194.97 ккал, БЖУ: 38.39 г. / 2.01 г. / 3.02 г.



[Кабачок жареный](#) - 100 г.

Всего калорий: 88 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 6 г. / 6.7 г.



[Шампиньоны свежие](#) - 50 г.

Всего калорий: 13.5 ккал, БЖУ: 2.15 г. / 0.5 г. / 0.05 г.

## Поздний ужин

[Йогурт Био Баланс Клубника](#) - 200 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 6.2 г. / 3 г. / 28.2 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1188.07 ккал

Белков: 109.84 г. (46.2%)

Жиров: 35.31 г. (14.9%)

Углеводов: 92.62 г. (39%)

Продуктов: 9

Рецептов: 2

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2397/>