

Меню на один день 1314.4 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/24/>

Калорийность: 1314.4 ккал, белков: 93.79 г, жиров: 68.05 г, углеводов: 79.86 г

Завтрак



[Хлеб Ржаной](#) - 30 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 0.9 г. / 12 г.



[Яйцо вареное](#) - 60 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 7.74 г. / 6.96 г. / 0.48 г.



[Салат](#) - 50 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.15 г. / 0.65 г.



[Огурец](#) - 80 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.



[Перец сладкий красный](#) - 80 г.

Всего калорий: 21.6 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 0 г. / 4.24 г.

Ланч



[Масло оливковое](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.



[Морковь](#) - 150 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.15 г. / 10.35 г.

Обед



[Овощной супчик](#) - 350 г.

Всего калорий: 81.2 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 5.25 г. / 7.35 г.

Полдник



[Свежевыжатый апельсиновый сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.5 г. / 20.25 г.

Ужин



[Индейка вареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 487.5 ккал, БЖУ: 63.25 г. / 26 г. / 0 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

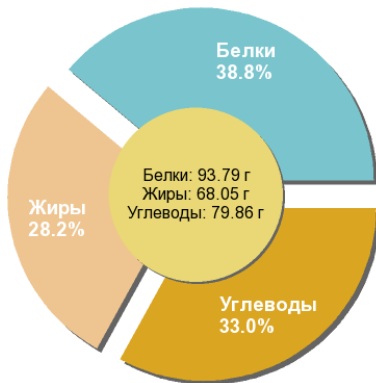
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1314.4 ккал

Белков: 93.79 г. (38.8%)

Жиров: 68.05 г. (28.2%)

Углеводов: 79.86 г. (33%)

Продуктов: 10

Рецептов: 2

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/24/>