

## Меню на выходной



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2445/>

Калорийность: 1859.3 ккал, белков: 65.44 г, жиров: 48.07 г, углеводов: 172.46 г  
Меню для расслабончика, разгрузочный день.

## Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное всмятку\)](#) - 60 г.  
Всего калорий: 95.4 ккал, БЖУ: 7.68 г. / 6.96 г. / 0.48 г.



[Вода](#) - 200 г.  
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Лимон](#) - 10 г.  
Всего калорий: 1.6 ккал, БЖУ: 0.09 г. / 0.01 г. / 0.3 г.



[Огурец](#) - 50 г.  
Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.  
Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

## Ланч



[Банан](#) - 150 г.  
Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

## Обед



[Сельдь соленая](#) - 100 г.  
Всего калорий: 217 ккал, БЖУ: 19.8 г. / 15.4 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 50 г.  
Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.  
Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Булгур](#) - 40 г.  
Всего калорий: 136.8 ккал, БЖУ: 4.92 г. / 0.52 г. / 23.04 г.

## Полдник



[Сыр Российский](#) - 30 г.  
Всего калорий: 108.9 ккал, БЖУ: 7.23 г. / 8.85 г. / 0.09 г.

## Ужин



### Сельдь соленая - 100 г.

Всего калорий: 217 ккал, БЖУ: 19.8 г. / 15.4 г. / 0 г.

### Хлеб Ржаной формовой - 30 г.

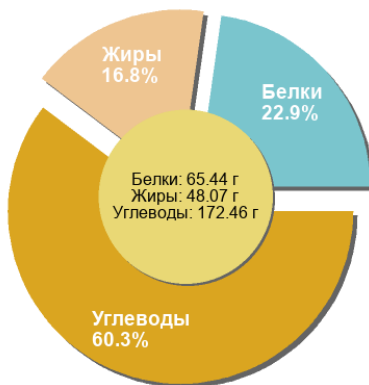
Всего калорий: 65.1 ккал, БЖУ: 1.77 г. / 0.33 г. / 13.35 г.

## Поздний ужин

### Пиво Балтика №3 Классическое - 2000 г.

Всего калорий: 840 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 96 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1859.3 ккал

Белков: 65.44 г. (22.9%)

Жиров: 48.07 г. (16.8%)

Углеводов: 172.46 г. (60.3%)

Продуктов: 14

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2445/>