

Набор массы 1



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2448/>

Калорийность: 2814.88 ккал, белков: 147.22 г, жиров: 93.86 г, углеводов: 359.3 г

Завтрак



[Морковь](#) - 30 г.

Всего калорий: 9.6 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.03 г. / 2.07 г.



[Капуста краснокочанная](#) - 50 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 3.8 г.



[Нут](#) - 160 г.

Всего калорий: 582.4 ккал, БЖУ: 30.4 г. / 9.6 г. / 97.6 г.



[Масло льняное](#) - 15 г.

Всего калорий: 134.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.97 г. / 0 г.



[Мак](#) - 2 г.

Всего калорий: 10.1 ккал, БЖУ: 0.35 г. / 0.95 г. / 0.04 г.



[Молоко сухое обезжиренное](#) - 30 г.

Всего калорий: 108.6 ккал, БЖУ: 9.96 г. / 0.3 г. / 15.78 г.



[Водоросль спирулина](#) - 2 г.

Всего калорий: 1.58 ккал, БЖУ: 0.08 г. / 0.05 г. / 0.2 г.

Обед



[Масло подсолнечное](#) - 25 г.

Всего калорий: 225 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.98 г. / 0 г.



[Мак](#) - 2 г.

Всего калорий: 10.1 ккал, БЖУ: 0.35 г. / 0.95 г. / 0.04 г.



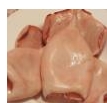
[Морковь](#) - 20 г.

Всего калорий: 6.4 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0.02 г. / 1.38 г.



[Нут](#) - 160 г.

Всего калорий: 582.4 ккал, БЖУ: 30.4 г. / 9.6 г. / 97.6 г.



[Кальмары отварные](#) - 200 г.

Всего калорий: 244 ккал, БЖУ: 42.4 г. / 5.6 г. / 4 г.

Ужин



[Гречневая крупа \(ядрица\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 626 ккал, БЖУ: 25.2 г. / 6.6 г. / 124.2 г.



[Молоко сухое обезжиренное](#) - 20 г.

Всего калорий: 72.4 ккал, БЖУ: 6.64 г. / 0.2 г. / 10.52 г.



[Морковь](#) - 30 г.

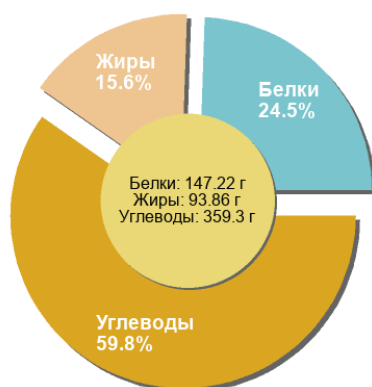
Всего калорий: 9.6 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.03 г. / 2.07 г.



[Масло подсолнечное](#) - 20 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.98 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2814.88 ккал

Белков: 147.22 г. (24.5%)

Жиров: 93.86 г. (15.6%)

Углеводов: 359.3 г. (59.8%)

Продуктов: 16

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2448/>