

Меню 2 -для мамы



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2453/>

Калорийность: 1419.05 ккал, белков: 90.65 г, жиров: 38.31 г, углеводов: 162.07 г
Меню для мамы

Завтрак



[Вода](#) - 200 г.

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



[Булгур](#) - 30 г.

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



[Яйцо куриное \(вареное всмятку\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

Ланч



[Капустные котлетки с сыром](#) - 140 г.

Всего калорий: 127.75 ккал, БЖУ: 8.22 г. / 4.66 г. / 10.07 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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

Обед



[Форель слабосоленая](#) - 50 г.

Всего калорий: 93 ккал, БЖУ: 10.3 г. / 5.05 г. / 0 г.

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 40 г.

Всего калорий: 86.8 ккал, БЖУ: 2.36 г. / 0.44 г. / 17.8 г.



[Рисовый суп с курочкой](#) - 240 г.

Всего калорий: 326.98 ккал, БЖУ: 29.59 г. / 6.1 г. / 38.11 г.

Полдник

[Йогурт Активиа Отруби и злаки](#) - 240 г.

Всего калорий: 232.8 ккал, БЖУ: 9.12 г. / 6.96 г. / 33.6 г.

Ужин



Капустные котлетки с сыром - 190 г.

Всего калорий: 173.38 ккал, БЖУ: 11.15 г. / 6.33 г. / 13.66 г.



Томат (помидор) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



Огурец - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.

Поздний ужин

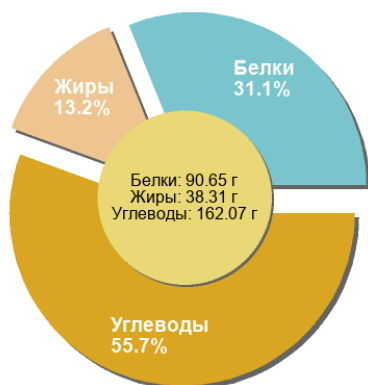


Кефирный коктейль для позднего перекуса - 150

г.

Всего калорий: 88.74 ккал, БЖУ: 2.72 г. / 0.33 г. / 18.05 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1419.05 ккал

Белков: 90.65 г. (31.1%)

Жиров: 38.31 г. (13.2%)

Углеводов: 162.07 г. (55.7%)

Продуктов: 10

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2453/>