

Меню 2 для Жени



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2454/>

Калорийность: 1762.78 ккал, белков: 110.38 г, жиров: 47.77 г, углеводов: 199.62 г
Меню для Жени

Завтрак



[Вода](#) - 200 г.

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



[Булгур](#) - 50 г.

Всего калорий: 171 ккал, БЖУ: 6.15 г. / 0.65 г. / 28.8 г.



[Яйцо куриное \(вареное всмятку\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 95.4 ккал, БЖУ: 7.68 г. / 6.96 г. / 0.48 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.66 г. / 0.12 г. / 2.22 г.

Ланч



[Капустные котлетки с сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 228.13 ккал, БЖУ: 14.68 г. / 8.33 г. / 17.98 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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

Обед



[Рисовый суп с курочкой](#) - 240 г.

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

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 70 г.

Всего калорий: 151.9 ккал, БЖУ: 4.13 г. / 0.77 г. / 31.15 г.



[Форель слабосолёная](#) - 70 г.

Всего калорий: 130.2 ккал, БЖУ: 14.42 г. / 7.07 г. / 0 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 - 250 г.

Всего калорий: 228.13 ккал, БЖУ: 14.68 г. / 8.33 г. / 17.98 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

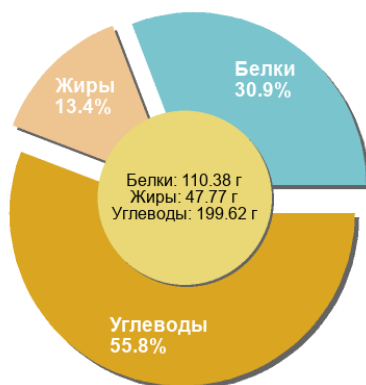


Кефирный коктейль для позднего перекуса - 150

г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1762.78 ккал

Белков: 110.38 г. (30.9%)

Жиров: 47.77 г. (13.4%)

Углеводов: 199.62 г. (55.8%)

Продуктов: 10

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2454/>