

## Меню 3 -для мамы



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2456/>

Калорийность: 1643.18 ккал, белков: 126.73 г, жиров: 55.82 г, углеводов: 147.42 г  
Меню для мамы

## Завтрак



[Галушки с творогом](#) - 250 г.

Всего калорий: 430.15 ккал, БЖУ: 36.13 г. / 21.45 г. / 21.7 г.



[Вода](#) - 200 г.

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



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 20 г.

Всего калорий: 31.6 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 3 г. / 0.6 г.

## Ланч



[Смузи для сжигания веса](#) - 160 г.

Всего калорий: 104.62 ккал, БЖУ: 1.9 г. / 1.55 г. / 21.2 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Диетический манник с яблоками](#) - 180 г.

Всего калорий: 241.13 ккал, БЖУ: 10.33 г. / 4.59 г. / 38.02 г.

## Обед



[Минтай свежий](#) - 200 г.

Всего калорий: 144 ккал, БЖУ: 31.8 г. / 1.8 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

### [Хлеб Ржаной формовой](#) - 30 г.

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



### [Салат на раз-два-три](#) - 150 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 9.05 г. / 14.31 г. / 7.49 г.

## Ужин



### [Фаршированные перчики](#) - 300 г.

Всего калорий: 197.28 ккал, БЖУ: 23.76 г. / 6.12 г. / 10.77 г.

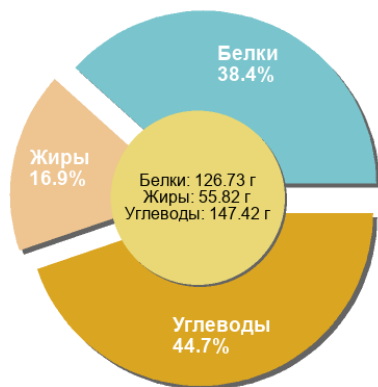
## Поздний ужин



### [Кефир 1%](#) - 200 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1643.18 ккал

Белков: 126.73 г. (38.4%)

Жиров: 55.82 г. (16.9%)

Углеводов: 147.42 г. (44.7%)

Продуктов: 10

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2456/>