

день 1,2



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2469/>

Калорийность: 1503.88 ккал, белков: 84.03 г, жиров: 83.2 г, углеводов: 103.86 г

Завтрак



[Творожные вафли](#) - 200 г.

Всего калорий: 219.04 ккал, БЖУ: 17.62 г. / 10.78 г. / 12.12 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

Ужин



[Орехи](#) - 25 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 10 г. / 5 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 200 г.

Всего калорий: 202 ккал, БЖУ: 6 г. / 6.8 г. / 29.2 г.



[Куриные биточки в мультиварке](#) - 100 г.

Всего калорий: 111.24 ккал, БЖУ: 14.92 г. / 4.82 г. / 1.95 г.

Поздний ужин



Скумбрия свежая - 100 г.

Всего калорий: 191 ккал, БЖУ: 18 г. / 13.2 г. / 0 г.



Капуста квашеная - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.1 г. / 4.4 г.



Огурец - 50 г.

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



Картофель варёный - 170 г.

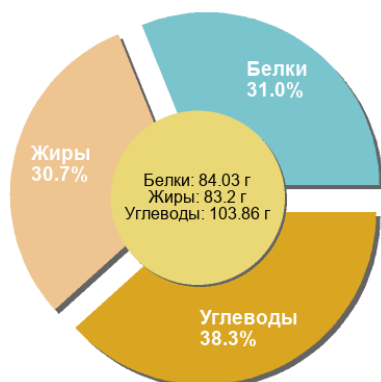
Всего калорий: 139.4 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 0.68 г. / 28.39 г.



Масло оливковое - 15 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1503.88 ккал

Белков: 84.03 г. (31%)

Жиров: 83.2 г. (30.7%)

Углеводов: 103.86 г. (38.3%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2469/>