

Меню на один день 1571.02 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/25/>

Калорийность: 1571.02 ккал, белков: 63.41 г, жиров: 73.2 г, углеводов: 168.58 г

Завтрак



[Овсяная каша на молоке](#) - 250 г.

Всего калорий: 255 ккал, БЖУ: 8 г. / 10.25 г. / 35.5 г.



[Корица порошок](#) - 10 г.

Всего калорий: 23.1 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.32 г. / 7.98 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ланч



[Пряный сыр](#) - 50 г.

Всего калорий: 35.94 ккал, БЖУ: 2.26 г. / 1.88 г. / 2.45 г.

[Хлебцы Finn Crisp Codiander Бородинские](#) - 30 г.

Всего калорий: 111 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.87 г. / 18.6 г.

Обед



[Овощной салат](#) - 200 г.

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



[Грибной суп с перловой крупой](#) - 300 г.

Всего калорий: 273.15 ккал, БЖУ: 9.87 г. / 4.74 г. / 49.26 г.

Полдник



[Капуста пекинская](#) - 150 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.3 г. / 3 г.



[Капуста белокочанная](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 7.05 г.

Ужин



[Салат из шпината с сёмгой](#) - 300 г.

Всего калорий: 468.33 ккал, БЖУ: 23.07 г. / 39.39 г. / 6.84 г.

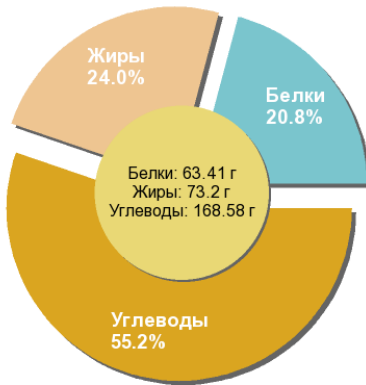
Поздний ужин



[Кефир 3.2%](#) - 300 г.

Всего калорий: 168 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 9.6 г. / 12.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1571.02 ккал

Белков: 63.41 г. (20.8%)

Жиров: 73.2 г. (24%)

Углеводов: 168.58 г. (55.2%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/25/>