

запеканка БЖУ 34-34-32



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2530/>

Калорийность: 1851.15 ккал, белков: 111.86 г, жиров: 113.8 г, углеводов: 103.26 г
Тыкву чистим и запекаем до готовности. Творог взбиваем с яйцами, ванилью, половиной йогурта, две ложки муки. тыкву также взбиваем с яйцами, йогуртом, двумя ложками муки. Должна быть консистенция сметаны. Кладем ложкой поочередно две ложки тыквы, две ложки творога сверху, и т.д. растекается слоями. Выпекать в духовке 40 мин на 180. Сливки

взбитые отдельно, добавлять немного.

Завтрак



Творог 5% - 400 г.

Всего калорий: 484 ккал, БЖУ: 68.8 г. / 20 г. / 7.2 г.



Яйцо куриное - 180 г.

Всего калорий: 282.6 ккал, БЖУ: 22.86 г. / 19.62 г. / 1.26 г.



Мука пшеничная - 80 г.

Всего калорий: 273.6 ккал, БЖУ: 7.36 г. / 0.96 г. / 59.92 г.



Йогурт домашний - 80 г.

Всего калорий: 51.95 ккал, БЖУ: 2.94 г. / 2.22 г. / 4.88 г.



Тыква запеченная - 500 г.

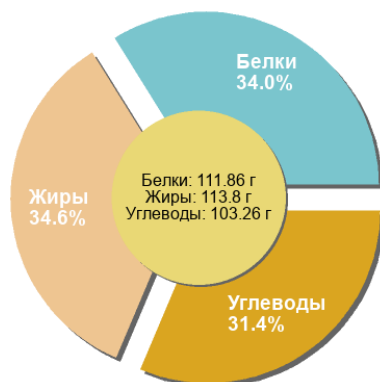
Всего калорий: 115 ккал, БЖУ: 5.5 г. / 5 г. / 22 г.



Сливки 33% (классические) - 200 г.

Всего калорий: 644 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 66 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1851.15 ккал

Белков: 111.86 г. (34%)

Жиров: 113.8 г. (34.6%)

Углеводов: 103.26 г. (31.4%)

Продуктов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2530/>