Меню на один день 1426.51 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/26/

Калорийность: 1426.51 ккал, белков: 91.59 г, жиров: 61.27 г, углеводов: 124.45 г

Завтрак

Кофе черный - 200 г.
Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Молоко - 50 г.
Всего калорий: 32 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 1.8 г. / 2.4 г.

Маковый рулет - 150 г.
Всего калорий: 364.71 ккал, БЖУ: 16.1 г. / 19.32 г. / 31.05 г.

Ланч

Салат из помидоров и авокадо - 250 г.
Всего калорий: 120.55 ккал, БЖУ: 4.03 г. / 6.95 г. / 11.3 г.

Обед

Томатный сок - 200 г.
Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.

Рассольник - 300 г.
Всего калорий: 206.13 ккал, БЖУ: 9 г. / 7.83 г. / 24.6 г.

Полдник

Активиа Творожная Малина - 130 г.
Всего калорий: 132.6 ккал, БЖУ: 5.46 г. / 5.85 г. / 14.82 г.

Ужин

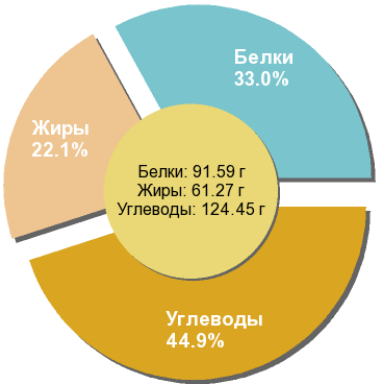
Куриные котлеты без муки с кабачком и сыром - 200 г.
Всего калорий: 223.02 ккал, БЖУ: 36.58 г. / 6.02 г. / 2.98 г.

Овощной салат - 200 г.
Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

Поздний ужин

Кефир 2% - 400 г.
Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 13.6 г. / 8 г. / 18.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1426.51 ккал

Белков: 91.59 г. (33%)

Жиров: 61.27 г. (22.1%)

Углеводов: 124.45 г. (44.9%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/26/