

## 2 ДЕНЬ



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2680/>

Калорийность: 0 ккал, белков: 0 г, жиров: 0 г, углеводов: 0 г

## Завтрак



[Омлет с овощами на завтрак](#) - 86 г.

Всего калорий: 122.08 ккал, БЖУ: 5.7 г. / 9.21 г. / 3.66 г.



[Банан](#) - 250 г.

Всего калорий: 237.5 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 0.5 г. / 54.5 г.



[Рыбные котлетки с морковью](#) - 90 г.

Всего калорий: 87.33 ккал, БЖУ: 11.95 г. / 3.61 г. / 1.88 г.

## Обед



[Окрошка на кефире](#) - 180 г.

Всего калорий: 95.38 ккал, БЖУ: 10.93 г. / 2 г. / 7.87 г.



[Рецепт булгура с яйцом и зеленью](#): - 90 г.

Всего калорий: 200.84 ккал, БЖУ: 10.31 г. / 6.85 г. / 19.86 г.



[Салат для похудения](#) - 136 г.

Всего калорий: 49.5 ккал, БЖУ: 2.15 г. / 0.49 г. / 9.1 г.

[Компот из сухофруктов без сахара](#) - 220 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 1.76 г. / 0 г. / 31.24 г.

## Ужин



### Домашний адыгейский сыр - 25 г.

Всего калорий: 16.5 ккал, БЖУ: 0.97 г. / 0.89 г. / 1.11 г.



### Рыбные котлетки с морковью - 95 г.

Всего калорий: 92.18 ккал, БЖУ: 12.62 г. / 3.81 г. / 1.99 г.



### Хлебцы цельнозерновые - 12 г.

Всего калорий: 35.4 ккал, БЖУ: 1.21 г. / 0.28 г. / 6.85 г.



### Авокадо - 65 г.

Всего калорий: 137.8 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 13 г. / 3.9 г.



### овощное рагу классическое - 230 г.

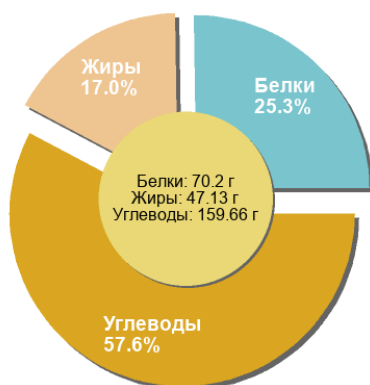
Всего калорий: 110.86 ккал, БЖУ: 3.68 г. / 3.01 г. / 17.46 г.



### Яйцо куриное (вареное вкрутую) - 30 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 3.87 г. / 3.48 г. / 0.24 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1365.37 ккал

Белков: 70.2 г. (25.3%)

Жиров: 47.13 г. (17%)

Углеводов: 159.66 г. (57.6%)

Продуктов: 5

Рецептов: 8

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2680/>