

Вове 1800



Твое питание
удели внимание своему питанию

Вове 1800

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2743/>

Калорийность: 1832 ккал, белков: 141.76 г, жиров: 37.21 г, углеводов: 211.28 г

Завтрак



[Киноа](#) - 100 г.

Всего калорий: 368 ккал, БЖУ: 14.12 г. / 6.07 г. / 57.16 г.



[Индейка жареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 28 г. / 6 г. / 0 г.



[Овощи](#) - 200 г.

Всего калорий: 62 ккал, БЖУ: 5 г. / 0.2 г. / 10 г.



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.

Обед



[Индейка жареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 28 г. / 6 г. / 0 г.



[Киноа](#) - 100 г.

Всего калорий: 368 ккал, БЖУ: 14.12 г. / 6.07 г. / 57.16 г.



[Овощи](#) - 200 г.

Всего калорий: 62 ккал, БЖУ: 5 г. / 0.2 г. / 10 г.

Ужин



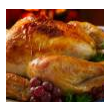
[Овощи](#) - 200 г.

Всего калорий: 62 ккал, БЖУ: 5 г. / 0.2 г. / 10 г.



[Киноа](#) - 100 г.

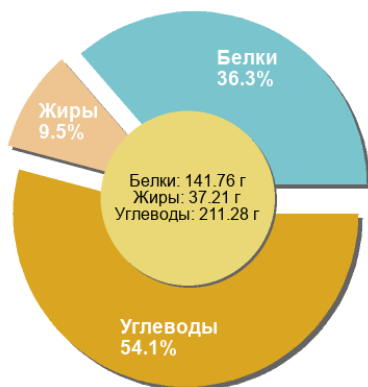
Всего калорий: 368 ккал, БЖУ: 14.12 г. / 6.07 г. / 57.16 г.



[Индейка жареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 28 г. / 6 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1832 ккал

Белков: 141.76 г. (36.3%)

Жиров: 37.21 г. (9.5%)

Углеводов: 211.28 г. (54.1%)

Продуктов: 10

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2743/>