

## Меню на один день 1696.64 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/28/>

Калорийность: 1696.65 ккал, белков: 90.03 г, жиров: 67.54 г, углеводов: 177.4 г

## Завтрак



[Овсяная запеканка с медом и бананами](#) - 250 г.

Всего калорий: 381.38 ккал, БЖУ: 13.23 г. / 6.95 г. / 70.15 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

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

## Ланч



[Арахис](#) - 30 г.

Всего калорий: 186.6 ккал, БЖУ: 7.89 г. / 13.56 г. / 2.97 г.



[Мёд](#) - 20 г.

Всего калорий: 65.8 ккал, БЖУ: 0.16 г. / 0 г. / 16.3 г.

## Обед



[Филе-миньон с томатным соусом с базиликом](#) - 250

г.

Всего калорий: 468.13 ккал, БЖУ: 35.23 г. / 32.68 г. / 8.53 г.



[Томатный сок](#) - 300 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.6 г. / 11.4 г.

## Полдник



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.



[Домашняя брынза](#) - 50 г.

Всего калорий: 31.53 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 1.76 г. / 2.37 г.

## Ужин



[Курица в лимонном соусе](#) - 100 г.

Всего калорий: 107.71 ккал, БЖУ: 10.18 г. / 6.7 г. / 1.75 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 200 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 1.6 г. / 34.2 г.

## Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1696.65 ккал

Белков: 90.03 г. (26.9%)

Жиров: 67.54 г. (20.2%)

Углеводов: 177.4 г. (53%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/28/>