

Меню на один день 1552 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2838/>

Калорийность: 1515.32 ккал, белков: 126.66 г, жиров: 54.73 г, углеводов: 125.13 г

Завтрак



[Клубника](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.8 г. / 15 г.



[Творог 5%](#) - 170 г.

Всего калорий: 205.7 ккал, БЖУ: 29.24 г. / 8.5 г. / 3.06 г.



[Ананасово-банановый смузи](#) - 300 г.

Всего калорий: 110.82 ккал, БЖУ: 1.32 г. / 0.24 г. / 25.68 г.

Обед



[Хлеб Бородинский](#) - 40 г.

Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.



[Куриный суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 173.58 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 5.64 г. / 18.48 г.



[Замечательный творожный десерт с черносливом и шоколадом](#) - 200 г.

Всего калорий: 374 ккал, БЖУ: 28.8 г. / 22.4 г. / 17 г.

Полдник



[Простокваша 2.5%](#) - 400 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 11.6 г. / 10 г. / 16.4 г.

Ужин



[Тушеная рыба с томатами по-сицилийски](#) - 300 г.

Всего калорий: 176.52 ккал, БЖУ: 37.62 г. / 1.53 г. / 2.85 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1515.32 ккал

Белков: 126.66 г. (41.3%)

Жиров: 54.73 г. (17.9%)

Углеводов: 125.13 г. (40.8%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2838/>