

Меню на один день 1845.96 ккал



Твое питание

удели внимание своему питанию

Меню на один день

1845.96 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/yournutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2839/>

Калорийность: 1845.97 ккал, белков: 144.06 г, жиров: 67.54 г, углеводов: 193.32 г

Завтрак



[Гречка с печеной тыквой](#) - 300 г.

Всего калорий: 550.71 ккал, БЖУ: 12.3 г. / 22.02 г. / 82.74 г.



[Яблочные кексики с грецким орехом и изюмом](#) - 100 г.

Всего калорий: 216.76 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 8.23 г. / 28.52 г.



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 280 г.

Всего калорий: 148.4 ккал, БЖУ: 42 г. / 0 г. / 16.8 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Плов с говядиной](#) - 200 г.

Всего калорий: 352.22 ккал, БЖУ: 17.54 г. / 10.66 г. / 47.36 г.



[Куриный суп «греческий»](#) - 330 г.

Всего калорий: 263.84 ккал, БЖУ: 14.55 г. / 19.37 г. / 7.36 г.



[Йогурт Total 0%](#) - 200 г.

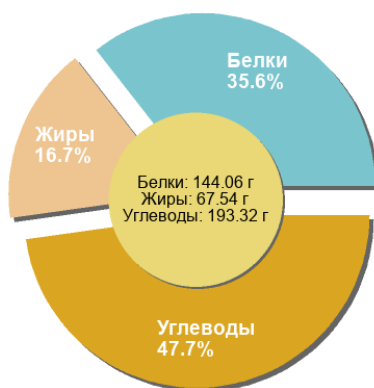
Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 20.6 г. / 0 г. / 8 г.



[Вкуснейшая творожная запеканка](#) - 200 г.

Всего калорий: 200.04 ккал, БЖУ: 30.42 г. / 7.26 г. / 2.54 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1845.97 ккал

Белков: 144.06 г. (35.6%)

Жиров: 67.54 г. (16.7%)

Углеводов: 193.32 г. (47.7%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню: