

## сушка 1 день 1300 ккал



*Твое питание*  
удели внимание своему питанию

 *сушка 1 день 1300 ккал*

[www.yournutrition.ru](http://www.yournutrition.ru)  
[vk.com/yournutrition](http://vk.com/yournutrition)

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2841/>

Калорийность: 1300.53 ккал, белков: 98.23 г, жиров: 50.63 г, углеводов: 108.45 г

## Завтрак



[Грейпфрутовый салат с морепродуктами](#) - 150 г.

Всего калорий: 180.18 ккал, БЖУ: 11.03 г. / 12.77 г. / 6.33 г.



[Смузи «яблочный пирог»](#) - 125 г.

Всего калорий: 201.06 ккал, БЖУ: 3.64 г. / 8.15 г. / 25.95 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 65 г.

Всего калорий: 191.75 ккал, БЖУ: 6.57 г. / 1.5 г. / 37.12 г.

## Обед



[Белая рыба с соусом и овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 145.96 ккал, БЖУ: 23.88 г. / 3.76 г. / 4.34 г.



[Салат «щедрая осень»](#) - 150 г.

Всего калорий: 110.91 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 7.73 г. / 8.25 г.



[Белковый пирог](#) - 130 г.

Всего калорий: 83.99 ккал, БЖУ: 5.51 г. / 0.43 г. / 14.73 г.

## Ужин



[Куриные отбивные с горчицей](#) - 220 г.

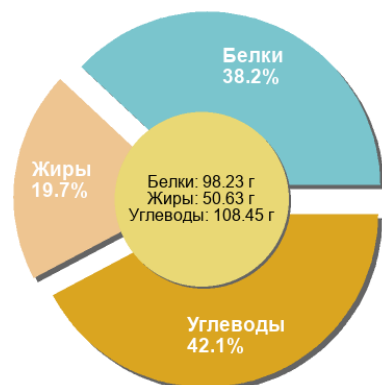
Всего калорий: 261.73 ккал, БЖУ: 44.22 г. / 4.62 г. / 8.34 г.



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.95 ккал, БЖУ: 1.41 г. / 11.67 г. / 3.39 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1300.53 ккал

Белков: 98.23 г. (38.2%)

Жиров: 50.63 г. (19.7%)

Углеводов: 108.45 г. (42.1%)

Продуктов: 1

Рецептов: 7

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2841/>