

Меню на один день 1477.88 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/29/>

Калорийность: 1477.88 ккал, белков: 115.66 г, жиров: 47 г, углеводов: 143.72 г

Завтрак



[2 яйца вареных всмятку](#) - 120 г.

Всего калорий: 190.8 ккал, БЖУ: 15.36 г. / 13.92 г. / 0.96 г.



[Огурец](#) - 80 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.



[Помиор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 30 г.

Всего калорий: 77.57 ккал, БЖУ: 2.48 г. / 1.99 г. / 12.17 г.



[Травяной чай](#) - 250 г.

Всего калорий: 100.85 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 24.98 г.

Ланч



[Половина банана](#) - 70 г.

Всего калорий: 66.5 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 0.14 г. / 15.26 г.



[Творог 1%](#) - 150 г.

Всего калорий: 118.5 ккал, БЖУ: 24.45 г. / 1.5 г. / 1.95 г.

Обед



[Рис дикий вареный](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 8 г. / 0.6 г. / 42.2 г.



[Овощи](#) - 150 г.

Всего калорий: 46.5 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 0.15 г. / 7.5 г.



[Котлеты из куриного филе](#) - 100 г.

Всего калорий: 93.07 ккал, БЖУ: 15.19 г. / 1.83 г. / 2.92 г.

Полдник



[Грейпфрут](#) - 150 г.

Всего калорий: 43.5 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 0.3 г. / 9.75 г.

Ужин



[Легкий вариант салата «цезарь»](#) - 350 г.

Всего калорий: 352.59 ккал, БЖУ: 31.36 г. / 22.33 г. / 4.83 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 400 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 11.2 г. / 4 г. / 16 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1477.88 ккал

Белков: 115.66 г. (37.8%)

Жиров: 47 г. (15.3%)

Углеводов: 143.72 г. (46.9%)

Продуктов: 9

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/29/>