

ИМУННЫЙ СОФЬЯ



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2954/>

Калорийность: 1016.04 ккал, белков: 90.73 г, жиров: 42.7 г, углеводов: 67.76 г

Завтрак



[Омлет со шпинатом и курицей](#) - 180 г.
Всего калорий: 277.2 ккал, БЖУ: 28.8 г. / 16.56 г. / 1.08 г.



[Смузи с черносливом и бананом](#) - 200 г.
Всего калорий: 177 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2.8 г. / 33.4 г.



[ИМУНОШОТ](#) - 50 г.
Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.1 г. / 4.05 г.

Ланч



[Творожный десерт витаминный](#) - 150 г.
Всего калорий: 101.64 ккал, БЖУ: 15.54 г. / 1.82 г. / 5.96 г.

Обед



[Салат с запеченной свеклой](#) - 200 г.
Всего калорий: 176.12 ккал, БЖУ: 6.42 г. / 9.36 г. / 16.8 г.



[Фрикасе из индейки](#) - 270 г.
Всего калорий: 245.78 ккал, БЖУ: 30.32 г. / 8.51 г. / 10.21 г.



[Кус-кус с овощами и петрушкой](#) - 120 г.
Всего калорий: 108.72 ккал, БЖУ: 3.04 г. / 3.62 г. / 16.03 г.

Полдник



[Миндаль сладкий](#) - 30 г.
Всего калорий: 193.5 ккал, БЖУ: 5.58 г. / 17.31 г. / 4.86 г.

Ужин

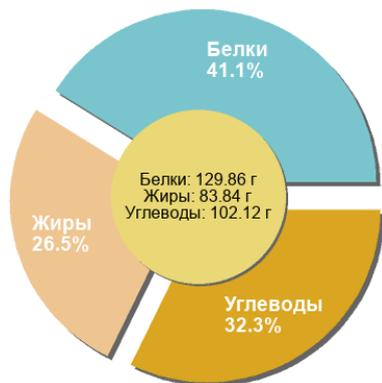


[Овощи, запеченные с ароматным творогом](#) - 180 г.
Всего калорий: 67.41 ккал, БЖУ: 8.8 г. / 0.97 г. / 6.89 г.



[Креветки с чесноком и петрушкой](#) - 180 г.
Всего калорий: 321.97 ккал, БЖУ: 25.31 г. / 22.79 г. / 2.84 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1687.34 ккал

Белков: 129.86 г. (41.1%)

Жиров: 83.84 г. (26.5%)

Углеводов: 102.12 г. (32.3%)

Продуктов: 2

Рецептов: 8

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2954/>