

Дмитрий abc2435



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2968/>

Калорийность: 1001.5 ккал, белков: 57.19 г, жиров: 34.42 г, углеводов: 109.89 г

## Завтрак



[ДОБАВИТЬ БЖУ МЮСЛИ](#) - 100 г.

Всего калорий: 340 ккал, БЖУ: 13.6 г. / 7.6 г. / 57.1 г.



[Банан 1](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Протеин 1 порция](#) - 32 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 23.04 г. / 1.92 г. / 3.84 г.



[Йогурт](#) - 100 г.

Всего калорий: 65 ккал, БЖУ: 5.3 г. / 1.5 г. / 7.5 г.

## Ланч



[Арахис](#) - 50 г.

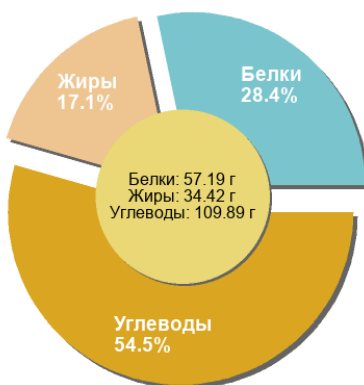
Всего калорий: 311 ккал, БЖУ: 13.15 г. / 22.6 г. / 4.95 г.



[1 Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1001.5 ккал

Белков: 57.19 г. (28.4%)

Жиров: 34.42 г. (17.1%)

Углеводов: 109.89 г. (54.5%)

Продуктов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2968/>