

Оглавление

Дмитрий abc2435	2
Салат с семгой	5
Котлеты из куриного фарша с сыром	6

Дмитрий abc2435



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2969/>

Калорийность: 3055.49 ккал, белков: 188.58 г, жиров: 118.04 г, углеводов: 303.87 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.

Обед



[Багет](#) - 100 г.

Всего калорий: 262 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.9 г. / 51.4 г.



[2 шт Котлеты из куриного фарша с сыром](#) - 120 г.

Всего калорий: 225.66 ккал, БЖУ: 19.18 г. / 15.95 г. / 0.86 г.



[2 шт Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 200 г.

Всего калорий: 202 ккал, БЖУ: 6 г. / 6.8 г. / 29.2 г.

Полдник



[Салат с семгой](#) - 300 г.

Всего калорий: 299.67 ккал, БЖУ: 28.59 г. / 18.6 г. / 4.62 г.



[Банан 1](#) - 100 г.

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

Ужин



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 200 г.

Всего калорий: 202 ккал, БЖУ: 6 г. / 6.8 г. / 29.2 г.



[Котлеты из куриного фарша с сыром](#) - 120 г.

Всего калорий: 225.66 ккал, БЖУ: 19.18 г. / 15.95 г. / 0.86 г.



[Протеин Dymatize All Natural Elite Whey Protein Isolate](#) - 32 г.

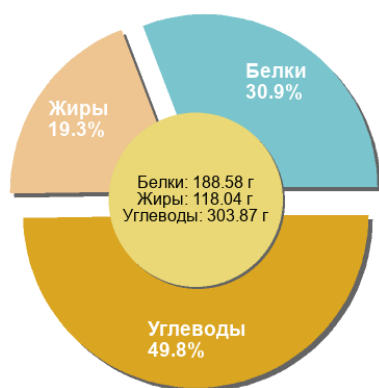
Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 23.04 г. / 1.92 г. / 3.84 г.



[Багет](#) - 100 г.

Всего калорий: 262 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.9 г. / 51.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 3055.49 ккал

Белков: 188.58 г. (30.9%)

Жиров: 118.04 г. (19.3%)

Углеводов: 303.87 г. (49.8%)

Продуктов: 13

Рецептов: 3

Салат с семгой



На 100 грамм:
Калорийность: **99.89 ккал.**
Белки: **9.53 г.**
Жиры: **6.2 г.**
Углеводы: **1.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-semgoj/>

Ингредиенты:

- слабосоленая семга - 250 г
- огурец - 3 шт
- яйцо вареное - 4 шт
- зелень
- сметана

Приготовление:

Нарезать семгу, яйца, огурцы кубиками.
Заправить нежирной сметаной. Посыпать зеленью.