

Меню на один день 1671.04 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/31/>

Калорийность: 1671.05 ккал, белков: 133.22 г, жиров: 51.48 г, углеводов: 171.69 г

Завтрак



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

Всего калорий: 70.08 ккал, БЖУ: 1 г. / 1.65 г. / 16.75 г.



[Творожное наслаждение](#) - 200 г.

Всего калорий: 258.06 ккал, БЖУ: 27.7 г. / 5.62 г. / 24.52 г.

Ланч



[Рисовая запеканка с яблоками](#) - 250 г.

Всего калорий: 385.88 ккал, БЖУ: 9.28 г. / 15.98 г. / 51.8 г.

Обед



[Белая фасоль с мясным фаршем и овощами](#) - 300 г.

Всего калорий: 350.73 ккал, БЖУ: 23.04 г. / 16.02 г. / 27.3 г.



[Томатный сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.

Полдник



[Персик](#) - 150 г.

Всего калорий: 69 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.15 г. / 16.95 г.

Ужин



[Куриные наггетсы без масла и муки](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.92 ккал, БЖУ: 33.62 г. / 2.78 г. / 1.94 г.



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.

Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 150 г.

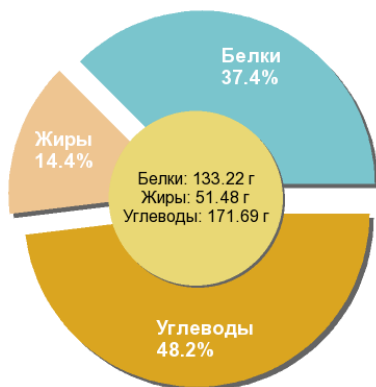
Всего калорий: 106.5 ккал, БЖУ: 24.75 г. / 0 г. / 1.95 г.



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1671.05 ккал

Белков: 133.22 г. (37.4%)

Жиров: 51.48 г. (14.4%)

Углеводов: 171.69 г. (48.2%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/31/>