

меню на 1529 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3100/>

Калорийность: 1529.27 ккал, белков: 114.19 г, жиров: 63.04 г, углеводов: 144.05 г
1 день

Завтрак



[Овсяноблин](#) - 250 г.

Всего калорий: 342.3 ккал, БЖУ: 32.23 г. / 12.05 г. / 26.35 г.



[Банан](#) - 100 г.

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

Обед



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 180 г.

Всего калорий: 149.94 ккал, БЖУ: 1.69 г. / 14 г. / 4.07 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 40 г.

Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.



[Сельдь малосольная](#) - 120 г.

Всего калорий: 129.53 ккал, БЖУ: 22 г. / 13.92 г. / 0 г.



[Картофель варёный](#) - 200 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 4 г. / 0.8 г. / 33.4 г.

Полдник



[Миндаль жаренный](#) - 20 г.

Всего калорий: 125.08 ккал, БЖУ: 3.95 г. / 11.09 г. / 2.93 г.



[Яблоко Гренни Смит](#) - 120 г.

Всего калорий: 57.6 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.48 г. / 11.64 г.

Ужин



[Белковый салат «дамский каприз»](#) - 360 г.

Всего калорий: 294.12 ккал, БЖУ: 42.55 г. / 9.29 г. / 10.37 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1529.27 ккал

Белков: 114.19 г. (35.5%)

Жиров: 63.04 г. (19.6%)

Углеводов: 144.05 г. (44.8%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3100/>