

Меню на один день 1422.55 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на один день
1422.55 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition
www.yournutrition.ru

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/319/>

Калорийность: 1422.55 ккал, белков: 126.9 г, жиров: 47.94 г, углеводов: 121.38 г

Завтрак



[Гречка Воздушная](#) - 100 г.

Всего калорий: 350 ккал, БЖУ: 13 г. / 3 г. / 68 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 45 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 5.81 г. / 5.22 г. / 0.36 г.

[Колбаски охотничьи](#) - 100 г.

Всего калорий: 326 ккал, БЖУ: 27.4 г. / 24.3 г. / 0 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 150 г.

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

Обед



[Капуста квашеная](#) - 150 г.

Всего калорий: 28.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 6.6 г.



[Тушеная куриная грудка в кефире](#) - 100 г.

Всего калорий: 97.71 ккал, БЖУ: 14.96 г. / 1.42 г. / 6.32 г.

Полдник



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 142 ккал, БЖУ: 33 г. / 0 г. / 2.6 г.



[Йогурт греческий](#) - 250 г.

Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 12.5 г. / 8 г. / 8.75 г.

Ужин



[Тушеная куриная грудка в кефире](#) - 100 г.

Всего калорий: 97.71 ккал, БЖУ: 14.96 г. / 1.42 г. / 6.32 г.

Поздний ужин



[Овощной салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1422.55 ккал

Белков: 126.9 г. (42.8%)

Жиров: 47.94 г. (16.2%)

Углеводов: 121.38 г. (41%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/319/>