

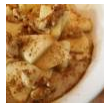
Меню Серхио



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/329/>

Калорийность: 1415.25 ккал, белков: 70.66 г, жиров: 56.91 г, углеводов: 164.26 г
лвсьлвдл

Завтрак



[Овсянка с яблоками, орехами и корицей](#) - 120 г.

Всего калорий: 251.82 ккал, БЖУ: 5.74 г. / 12.17 г. / 31.73 г.



[Печенье «фитнес»](#) - 70 г.

Всего калорий: 237.01 ккал, БЖУ: 6.54 г. / 12.61 г. / 27.69 г.



[Чай с лимоном](#) - 150 г.

Всего калорий: 42.05 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.99 г. / 10.05 г.

Ланч



[Груша](#) - 150 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.45 г. / 16.35 г.

[Конфеты шоколадные](#) - 30 г.

Всего калорий: 170.7 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 11.85 г. / 16.26 г.

Обед



[Цельнозерновой хлеб](#) - 50 г.

Всего калорий: 129.28 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 3.32 г. / 20.29 г.



[Суп с лапшой и фрикадельками](#) - 200 г.

Всего калорий: 157 ккал, БЖУ: 11.34 г. / 3.96 г. / 18.58 г.

Полдник



[Творожная запеканка с ягодами](#) - 120 г.

Всего калорий: 147.31 ккал, БЖУ: 15.67 г. / 0.86 г. / 19.06 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 0 г. / 0 г.

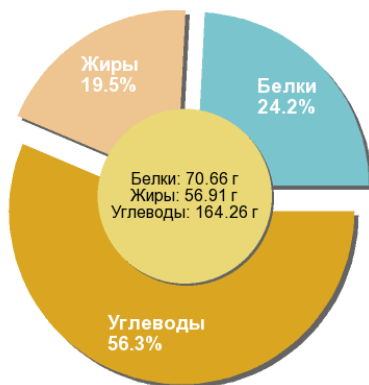
Ужин



[Салат с курицей и пекинской капустой](#) - 250 г.

Всего калорий: 217.08 ккал, БЖУ: 24.68 г. / 10.7 г. / 4.25 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1415.25 ккал

Белков: 70.66 г. (24.2%)

Жиров: 56.91 г. (19.5%)

Углеводов: 164.26 г. (56.3%)

Продуктов: 4

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/329/>