

меню для Юли



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/343/>

Калорийность: 1571.41 ккал, белков: 124.37 г, жиров: 66.82 г, углеводов: 108.73 г

Завтрак



[Ягодный штрудель с творогом в лаваше](#) - 250 г.

Всего калорий: 291.63 ккал, БЖУ: 22.78 г. / 9.28 г. / 25.63 г.

Ланч



[Банан](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

Обед



[Куриный суп с яичными блинчиками](#) - 250 г.

Всего калорий: 421.08 ккал, БЖУ: 36.33 г. / 27.2 г. / 4.8 г.



[Салат с грудкой и фасолью](#) - 150 г.

Всего калорий: 173.61 ккал, БЖУ: 19.65 г. / 4.76 г. / 12.92 г.

Полдник



[Ролл с омлетом и грудкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 267.02 ккал, БЖУ: 26.16 г. / 8.7 г. / 19.92 г.

Ужин



[Запеченная курица с овощами](#) - 150 г.

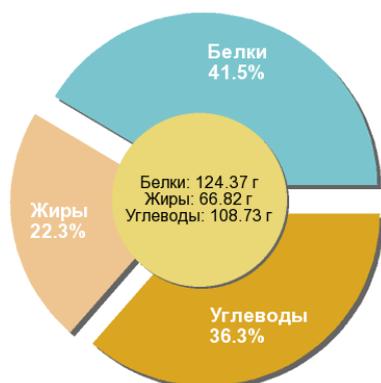
Всего калорий: 178.07 ккал, БЖУ: 14.58 г. / 11.48 г. / 2.46 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1571.41 ккал

Белков: 124.37 г. (41.5%)

Жиров: 66.82 г. (22.3%)

Углеводов: 108.73 г. (36.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
<https://www.yournutrition.ru/menu/show/343/>