

Оглавление

Ем пока не умру	2
Жульен с грибами и курицей	5

Ем пока не умру



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3453/>

Калорийность: 2334.36 ккал, белков: 96.46 г, жиров: 37.22 г, углеводов: 383.81 г

Завтрак



[Овсяные хлопья Myllyn Paras](#) - 100 г.

Всего калорий: 350 ккал, БЖУ: 14 г. / 7.5 г. / 56 г.

[Джем клубничный](#) - 100 г.

Всего калорий: 272 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 65 г.



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 95.4 ккал, БЖУ: 7.62 г. / 6.54 г. / 0.72 г.

пряники - 100 г.

Всего калорий: 400 ккал, БЖУ: 4 г. / 11 г. / 70 г.

Ланч

вечтина - 100 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 17 г. / 4.5 г. / 2.5 г.

хлеб - 100 г.

Всего калорий: 220 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 41 г.

Обед



[Рис круглозерный шлифованный](#) - 100 г.

Всего калорий: 350 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0.4 г. / 79 г.



[Куриное филе](#) - 100 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 23.1 г. / 1.2 г. / 0 г.

Ужин



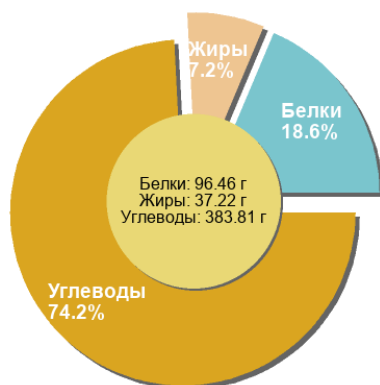
[Жульен с грибами и курицей](#) - 100 г.

Всего калорий: 87.96 ккал, БЖУ: 13.64 г. / 2.88 г. / 1.59 г.

макароны - 100 г.

Всего калорий: 329 ккал, БЖУ: 11 г. / 1.2 г. / 68 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2334.36 ккал

Белков: 96.46 г. (18.6%)

Жиров: 37.22 г. (7.2%)

Углеводов: 383.81 г. (74.2%)

Продуктов: 5

Рецептов: 1

Другое: 4