

Меню на один день 1795.74 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/35/>

Калорийность: 1795.74 ккал, белков: 124.43 г, жиров: 86.7 г, углеводов: 133.31 г

Завтрак



[Марокканская яичница](#) - 300 г.

Всего калорий: 288.54 ккал, БЖУ: 13.38 г. / 21.24 г. / 10.23 г.



[Хлебцы Круазетт ржано-пшеничные с луком](#) - 35 г.

Всего калорий: 130.9 ккал, БЖУ: 4.66 г. / 1.65 г. / 24.4 г.



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

Всего калорий: 70.08 ккал, БЖУ: 1 г. / 1.65 г. / 16.75 г.

Ланч



[Бананово-мандариновый смузи](#) - 250 г.

Всего калорий: 165.95 ккал, БЖУ: 5.63 г. / 4.4 г. / 26.28 г.

Обед



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.



[Японский суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 165.39 ккал, БЖУ: 15.18 г. / 3.18 г. / 17.97 г.

Полдник



[Творог Домик в деревне 9%](#) - 200 г.

Всего калорий: 306 ккал, БЖУ: 32 г. / 18 г. / 4 г.

Ужин



[Тыква запеченная](#) - 200 г.

Всего калорий: 46 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 2 г. / 8.8 г.



[Говядина вареная](#) - 150 г.

Всего калорий: 381 ккал, БЖУ: 38.7 г. / 25.2 г. / 0 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1795.74 ккал

Белков: 124.43 г. (36.1%)

Жиров: 86.7 г. (25.2%)

Углеводов: 133.31 г. (38.7%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/35/>