

## Меню на один день 1349.28 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3521/>

Калорийность: 1345.28 ккал, белков: 87.81 г, жиров: 69.83 г, углеводов: 84.1 г

## Завтрак



[Шоколадный фондан](#) - 150 г.

Всего калорий: 247.22 ккал, БЖУ: 17.72 г. / 12.33 г. / 15.53 г.



[Чай зелёный](#) - 100 г.

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

## Ланч



[Яичница глазунья](#) - 120 г.

Всего калорий: 258 ккал, БЖУ: 14.28 г. / 20.76 г. / 0.84 г.

## Обед



[Куриный суп с яйцом](#) - 300 г.

Всего калорий: 138.06 ккал, БЖУ: 17.4 г. / 3.78 г. / 8.58 г.



[Салат из нута с каперсами и запечеными перцами](#) - 200 г.

Всего калорий: 261 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 18.92 г. / 15.1 г.

## Полдник



[Грейпфрут](#) - 180 г.

Всего калорий: 52.2 ккал, БЖУ: 1.26 г. / 0.36 г. / 11.7 г.

## Ужин



[Куриное филе, тушенное с овощами](#) - 250 г.

Всего калорий: 171.3 ккал, БЖУ: 20.53 г. / 5.58 г. / 10.05 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

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

## Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1345.28 ккал

Белков: 87.81 г. (36.3%)

Жиров: 69.83 г. (28.9%)

Углеводов: 84.1 г. (34.8%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3521/>