

Меню на один день 1372.18 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3533/>

Калорийность: 1242.48 ккал, белков: 63.51 г, жиров: 63.1 г, углеводов: 106.69 г

Завтрак



[Цикорий](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 0.4 г. / 8.2 г.



[Яйцо куриное \(вареное всмятку\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 127.2 ккал, БЖУ: 10.24 г. / 9.28 г. / 0.64 г.



[Салат с огурцом и авокадо](#) - 80 г.

Всего калорий: 197.38 ккал, БЖУ: 6.01 г. / 16.62 г. / 5.68 г.

Ланч



[Миндаль жареный](#) - 30 г.

Всего калорий: 187.63 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 16.64 г. / 4.39 г.

Обед



[Говядина с овощами](#) - 140 г.

Всего калорий: 149.8 ккал, БЖУ: 14 г. / 8.68 г. / 4.06 г.



[Рис коричневый](#) - 110 г.

Всего калорий: 364.1 ккал, БЖУ: 6.93 г. / 4.84 г. / 71.61 г.

Полдник



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.

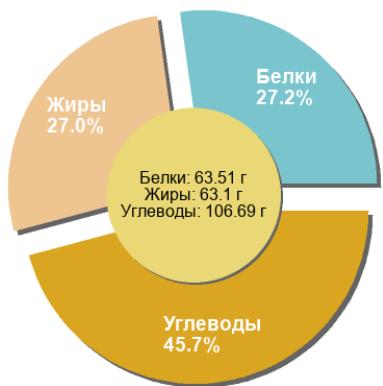
Ужин



[Салат с тунцом и помидорами](#) - 180 г.

Всего калорий: 138.37 ккал, БЖУ: 16.11 г. / 6.44 г. / 4.01 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1242.48 ккал

Белков: 63.51 г. (27.2%)

Жиров: 63.1 г. (27%)

Углеводов: 106.69 г. (45.7%)

Продуктов: 5

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3533/>