

Меню на один день 1360 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3537/>

Калорийность: 1310.39 ккал, белков: 102.43 г, жиров: 38.01 г, углеводов: 153.16 г

Простое и понятное меню с небольшим количеством калорий. Подойдет людям со средней активностью, при занятиях спортом.

Завтрак



[Овсяная каша с яблоком, корицей и медом](#) - 180 г.

Всего калорий: 176.4 ккал, БЖУ: 5.58 г. / 3.24 г. / 38.88 г.



[Творог 1.8% \(нежирный\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 50.5 ккал, БЖУ: 9 г. / 0.9 г. / 1.65 г.

Ланч



[Активиа Питьевая](#) - 250 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 8 г. / 3.75 г. / 11.25 г.



[Баклажанная икра свежая](#) - 90 г.

Всего калорий: 81 ккал, БЖУ: 0.54 г. / 6.3 г. / 5.4 г.



[Горох варёный](#) - 80 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 0 г. / 7.2 г.

Обед



[Куриная грудка в фольге](#) - 205 г.

Всего калорий: 174.25 ккал, БЖУ: 31.16 г. / 2.67 г. / 6.56 г.



[Гречневая каша](#) - 80 г.

Всего калорий: 80.8 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 2.72 г. / 11.68 г.



[Рагу из кабачков](#) - 200 г.

Всего калорий: 132.94 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.48 г. / 7.26 г.

Полдник



[Груша](#) - 200 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.6 г. / 21.8 г.



[Вода минеральная](#) - 250 г.

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



[Виноград](#) - 120 г.

Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 0.24 г. / 20.16 г.

Ужин



[Салат из овощей](#) - 250 г.

Всего калорий: 58.5 ккал, БЖУ: 2.63 г. / 0.23 г. / 12.3 г.



[Рыба в сырно-сливочном соусе](#) - 140 г.

Всего калорий: 154 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 5.88 г. / 1.82 г.

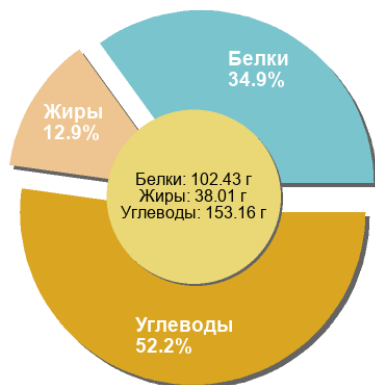
Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 3 г. / 7.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1310.39 ккал

Белков: 102.43 г. (34.9%)

Жиров: 38.01 г. (12.9%)

Углеводов: 153.16 г. (52.2%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3537/>