

Меню на один день 1677.17 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/36/>

Калорийность: 1677.17 ккал, белков: 96.41 г, жиров: 67.1 г, углеводов: 175.61 г

Завтрак



[Запеченная овсянка](#) - 300 г.

Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 9 г. / 12 г. / 45 г.



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

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

Ланч



[Грецкий орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 324 ккал, БЖУ: 6.9 г. / 30.65 г. / 5.1 г.



[Мёд цветочный](#) - 20 г.

Всего калорий: 64.4 ккал, БЖУ: 0.06 г. / 0 г. / 16.02 г.

Обед



[Овощной салат](#) - 200 г.

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



[Куриная грудка вареная](#) - 150 г.

Всего калорий: 205.5 ккал, БЖУ: 44.7 г. / 2.7 г. / 0.75 г.



[Гречневая каша](#) - 300 г.

Всего калорий: 303 ккал, БЖУ: 9 г. / 10.2 г. / 43.8 г.

Полдник



[Груша](#) - 120 г.

Всего калорий: 50.4 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.36 г. / 13.08 г.

Ужин



[Рыбный суп с креветками](#) - 300 г.

Всего калорий: 115.29 ккал, БЖУ: 13.65 г. / 1.44 г. / 12.51 г.

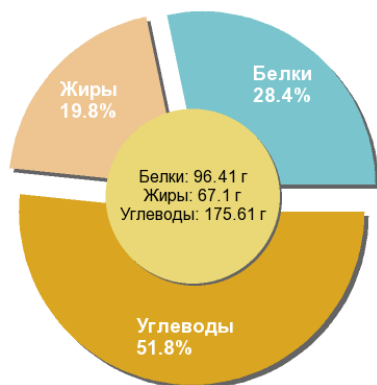
Поздний ужин



[Простокваша 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1677.17 ккал

Белков: 96.41 г. (28.4%)

Жиров: 67.1 г. (19.8%)

Углеводов: 175.61 г. (51.8%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/36/>