

День 1



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3606/>

Калорийность: 1717.75 ккал, белков: 97.95 г, жиров: 53.83 г, углеводов: 221.05 г

Завтрак



[Рисовая каша на молоке](#) - 200 г.

Всего калорий: 194 ккал, БЖУ: 5 г. / 6.2 г. / 32 г.



[Кофе черный](#) - 400 г.

Всего калорий: 8 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0 г. / 1.2 г.

Ланч

[Творожная масса с курагой](#) - 100 г.

Всего калорий: 357 ккал, БЖУ: 9 г. / 23 г. / 29 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Обед



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.

[Овощи для жарки Hortex](#) - 200 г.

Всего калорий: 126 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 3.4 г. / 17 г.

[Макароны Макфа цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 361 ккал, БЖУ: 13.9 г. / 1.4 г. / 73.1 г.

[Котлеты из трески](#) - 100 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 12.6 г. / 5.9 г. / 15 г.

Полдник

[Йогурт Активиа Вишня](#) - 125 г.

Всего калорий: 138.75 ккал, БЖУ: 4.75 г. / 3.63 г. / 21.75 г.

Ужин



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.

[Капуста брюссельская замороженная](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 9 г. / 1 г. / 16.8 г.

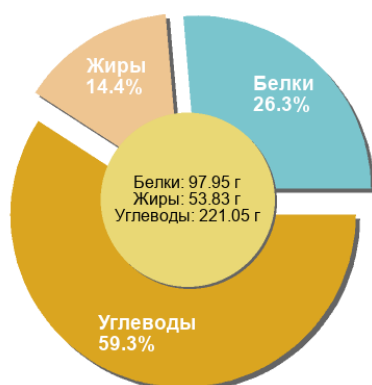
Поздний ужин



Молоко 2.5% - 300 г.

Всего калорий: 156 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 7.5 г. / 14.1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1717.75 ккал

Белков: 97.95 г. (26.3%)

Жиров: 53.83 г. (14.4%)

Углеводов: 221.05 г. (59.3%)

Продуктов: 12

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3606/>