

## Меню на один день 1262.4 ккал



*Твоё питание*  
удели внимание своему питанию

*Меню на один день*  
**1262.4 ккал**

*www.yournutrition.ru*

*vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/37/>

Калорийность: 1262.4 ккал, белков: 95.01 г, жиров: 55.65 г, углеводов: 91.37 г  
Диетическое меню для разгрузочного дня

## Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

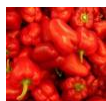
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 250 г.

Всего калорий: 225 ккал, БЖУ: 8 г. / 2 г. / 42.75 г.

## Ланч



[Перец сладкий красный](#) - 120 г.

Всего калорий: 32.4 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0 г. / 6.36 г.

## Обед



[Куриная грудка маринованная в грейпфруте](#) - 150

г.

Всего калорий: 149.25 ккал, БЖУ: 29.99 г. / 2.45 г. / 1.95 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

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

## Полдник



[Морковь](#) - 130 г.

Всего калорий: 41.6 ккал, БЖУ: 1.69 г. / 0.13 г. / 8.97 г.

## Ужин



[Скумбрия с лимоном](#) - 300 г.

Всего калорий: 556.65 ккал, БЖУ: 39.75 г. / 41.97 г. / 5.04 г.

## Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 400 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 11.2 г. / 4 г. / 16 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1262.4 ккал

Белков: 95.01 г. (39.3%)

Жиров: 55.65 г. (23%)

Углеводов: 91.37 г. (37.8%)

Продуктов: 5

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/37/>