

Меню на один день 1339.29 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/38/>

Калорийность: 1339.29 ккал, белков: 89.49 г, жиров: 46.03 г, углеводов: 150.56 г
Томатное меню с большим содержанием углеводов

Завтрак



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

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



[Овсянка в банке](#) - 300 г.

Всего калорий: 273 ккал, БЖУ: 12 г. / 6 г. / 48 г.

Ланч



[Сыр Ольтермани 17%](#) - 100 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 29 г. / 17 г. / 0 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 30 г.

Всего калорий: 62.4 ккал, БЖУ: 2.07 г. / 0.39 г. / 12.27 г.

Обед



[Томатный сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.



[Нутовый томатный супчик](#) - 300 г.

Всего калорий: 235.56 ккал, БЖУ: 11.79 г. / 7.53 г. / 30.81 г.

Полдник



[Салат из брокколи](#) - 250 г.

Всего калорий: 114.03 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 4.23 г. / 16.28 г.

Ужин



[Запеченная рыба](#) - 150 г.

Всего калорий: 137.22 ккал, БЖУ: 17.43 г. / 5.73 г. / 4.05 г.



[Помидоры черри](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

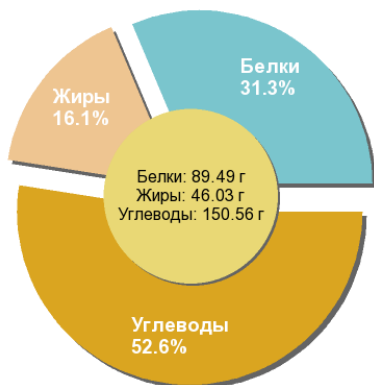
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1339.29 ккал

Белков: 89.49 г. (31.3%)

Жиров: 46.03 г. (16.1%)

Углеводов: 150.56 г. (52.6%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/38/>