

Меню на один день 1254 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/39/>

Калорийность: 1254 ккал, белков: 93.23 г, жиров: 19.74 г, углеводов: 193.42 г

Завтрак



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

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



[Овсяная каша с яблоком, корицей и медом](#) - 300 г.

Всего калорий: 294 ккал, БЖУ: 9.3 г. / 5.4 г. / 64.8 г.

Ланч



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 100 г.

Всего калорий: 150.47 ккал, БЖУ: 11.65 г. / 1.99 г. / 20.34 г.

Обед



[Огурец](#) - 80 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.



[Помидор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Суп с геркулесом](#) - 300 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 5.1 г. / 1.8 г. / 15 г.

Полдник



[Груша](#) - 120 г.

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



[Апельсиновый сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

Ужин



[Гречневая каша с грибами](#) - 250 г.

Всего калорий: 167.55 ккал, БЖУ: 9.28 г. / 2.2 г. / 29.3 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 150 г.

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

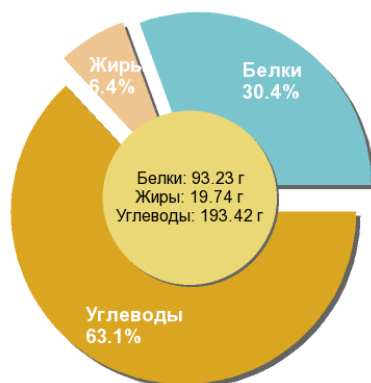
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1254 ккал

Белков: 93.23 г. (30.4%)

Жиров: 19.74 г. (6.4%)

Углеводов: 193.42 г. (63.1%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/39/>