

Меню на один день 1618.62 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/4/>

Калорийность: 1618.62 ккал, белков: 116.74 г, жиров: 76.14 г, углеводов: 116.36 г
Сбалансированное меню на каждый день.

Завтрак



[Сырники с морковью и овсянкой](#) - 150 г.

Всего калорий: 246.89 ккал, БЖУ: 17.19 г. / 15.05 г. / 11.66 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Ланч



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.

Обед



[Кофе чёрный](#) - 250 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.



[Салат прованс](#) - 150 г.

Всего калорий: 157.8 ккал, БЖУ: 3.81 г. / 12.89 г. / 6.5 г.



[Говядина с фасолью в томатном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 268.26 ккал, БЖУ: 18.86 г. / 10.22 г. / 25.06 г.

Полдник



[Легкий салатик](#) - 200 г.

Всего калорий: 203.36 ккал, БЖУ: 18.7 г. / 11.38 г. / 5.32 г.

Ужин



[Куриный суп с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 357.87 ккал, БЖУ: 39.24 г. / 21.45 г. / 2.43 г.



[Йогурт 0.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 86.94 ккал, БЖУ: 6.94 г. / 1 г. / 12.04 г.

Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 102.5 ккал, БЖУ: 8.25 г. / 3.75 г. / 9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1618.62 ккал

Белков: 116.74 г. (37.8%)

Жиров: 76.14 г. (24.6%)

Углеводов: 116.36 г. (37.6%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/4/>