Меню на один день 1588.82 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/42/

Калорийность: 1588.82 ккал, белков: 95.13 г, жиров: 64.33 г, углеводов: 148.34 г

Завтрак

Чай чёрный без сахара - 250 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Овсяные оладьи с яблоком - 200 г.
Всего калорий: 168 ккал, БЖУ: 4 г. / 10 г. / 16 г.

Ланч

Изюм кишмиш - 60 г.
Всего калорий: 167.4 ккал, БЖУ: 1.38 г. / 0 г. / 42.72 г.

Обед

Суп из гречки с мясом - 300 г.
Всего калорий: 564.57 ккал, БЖУ: 36.81 г. / 23.88 г. / 53.61 г.

Полдник

Морковь - 120 г.
Всего калорий: 38.4 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.12 г. / 8.28 г.

Томатный сок - 250 г.
Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

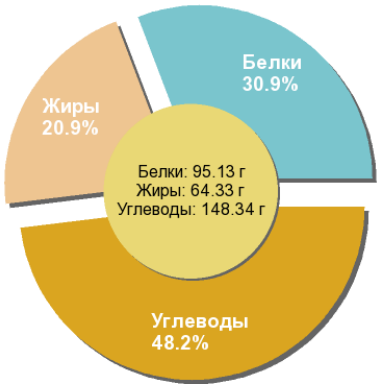
Ужин

Рыба по-гречески - 250 г.
Всего калорий: 437.95 ккал, БЖУ: 37.18 г. / 25.83 г. / 2.23 г.

Поздний ужин

Кефир 1% - 400 г.
Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 11.2 г. / 4 г. / 16 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1588.82 ккал

Белков: 95.13 г. (30.9%)

Жиров: 64.33 г. (20.9%)

Углеводов: 148.34 г. (48.2%)

Продуктов: 5

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/42/