

Меню на один день 1725.86 ккал



Твоё питание
удели внимание своему питанию

 *Меню на один день*
1725.86 ккал

www.yournutrition.ru  твоё питание
vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/44/>

Калорийность: 1725.86 ккал, белков: 91.07 г, жиров: 92.57 г, углеводов: 130.53 г

Завтрак



[Кофе со сгущенным молоком](#) - 200 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 1.8 г. / 21.8 г.



[Творожно-шоколадный десерт](#) - 150 г.

Всего калорий: 153.66 ккал, БЖУ: 16.41 г. / 3.56 г. / 14.58 г.

Ланч



[Испанская тортилья](#) - 250 г.

Всего калорий: 317.55 ккал, БЖУ: 16.53 г. / 16.65 г. / 24.35 г.

Обед



[Сырно-кукурузный суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 340.56 ккал, БЖУ: 18.48 г. / 8.73 г. / 45.36 г.



[Зеленый салат с лососем](#) - 200 г.

Всего калорий: 308.38 ккал, БЖУ: 15.78 г. / 26.02 г. / 3.24 г.

Полдник



[Арбуз](#) - 200 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 11.6 г.

Ужин



[Мясной салат «мельник»](#) - 300 г.

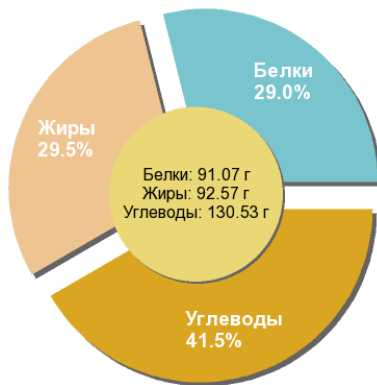
Всего калорий: 445.71 ккал, БЖУ: 21.27 г. / 35.61 г. / 9.6 г.



[Вода минеральная](#) - 250 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1725.86 ккал

Белков: 91.07 г. (29%)

Жиров: 92.57 г. (29.5%)

Углеводов: 130.53 г. (41.5%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/44/>