

Меню на один день 1423.08 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/45/>

Калорийность: 1423.08 ккал, белков: 62.38 г, жиров: 62.99 г, углеводов: 149.71 г

Завтрак



[Овсяная каша Myllyn Paras с клубникой без сахара](#) - 40 г.

Всего калорий: 141.2 ккал, БЖУ: 4.76 г. / 3.16 г. / 22.52 г.



[Молоко 1.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 1.5 г. / 4.7 г.



[Кофе черный](#) - 250 г.

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

Ланч



[Курага](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.

Обед



[Чёрная паста с мидиями](#) - 300 г.

Всего калорий: 441.48 ккал, БЖУ: 20.19 г. / 13.5 г. / 59.19 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

Полдник



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.

Ужин



[Суп из утки с капустой и грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 389.52 ккал, БЖУ: 17.1 г. / 34.8 г. / 2.67 г.

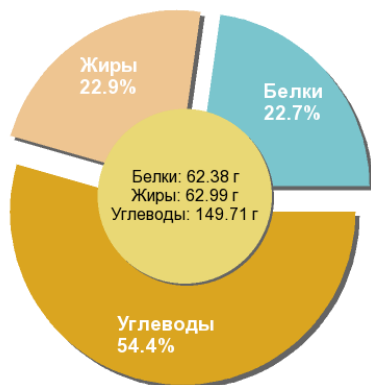
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1423.08 ккал

Белков: 62.38 г. (22.7%)

Жиров: 62.99 г. (22.9%)

Углеводов: 149.71 г. (54.4%)

Продуктов: 6

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/45/>