

Меню на один день 1301.32 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/47/>

Калорийность: 1301.33 ккал, белков: 101.14 г, жиров: 49.76 г, углеводов: 115.98 г

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Блинчики из отрубей](#) - 150 г.

Всего калорий: 280.97 ккал, БЖУ: 22.82 г. / 11.1 г. / 21.84 г.



[Мёд](#) - 20 г.

Всего калорий: 65.8 ккал, БЖУ: 0.16 г. / 0 г. / 16.3 г.

Ланч



[Банан](#) - 120 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.24 г. / 26.16 г.

Обед



[Томатный сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.



[Гаспачо с креветками](#) - 300 г.

Всего калорий: 156.69 ккал, БЖУ: 18.48 г. / 5.37 г. / 10.14 г.

Полдник



[Салат из брокколи](#) - 250 г.

Всего калорий: 114.03 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 4.23 г. / 16.28 г.

Ужин



[Баклажаны в духовке с сыром и помидорами](#) - 100

г.

Всего калорий: 73.34 ккал, БЖУ: 4.21 г. / 4.52 г. / 4.06 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Говядина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 254 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 16.8 г. / 0 г.

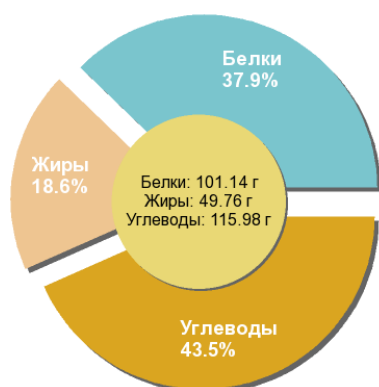
Поздний ужин



Творог 2% - 100 г.

Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 18 г. / 2 г. / 3.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1301.33 ккал

Белков: 101.14 г. (37.9%)

Жиров: 49.76 г. (18.6%)

Углеводов: 115.98 г. (43.5%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/47/>