

Меню на один день 1630.1 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/5/>

Калорийность: 1630.1 ккал, белков: 133.12 г, жиров: 54.03 г, углеводов: 161.8 г
Отличный вариант углеводного меню. Подойдет для тех, кто наращивает мышечную массу сидя на диете.

Завтрак



[Смузи киви-клубника](#) - 300 г.

Всего калорий: 252.6 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 13.92 г. / 28.05 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ланч



[Творожный торт с вишней](#) - 200 г.

Всего калорий: 279.26 ккал, БЖУ: 16.4 г. / 3.3 г. / 49.46 г.

Обед



[Постный рис с овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 186.84 ккал, БЖУ: 3.82 г. / 5.96 г. / 28.94 г.



[Груша](#) - 150 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.45 г. / 16.35 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.

Полдник



[Томатный сок](#) - 250 г.

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



[Капуста брокколи варёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.6 г. / 6 г.

Ужин



[Запеченный минтай с лимоном](#) - 200 г.

Всего калорий: 273.4 ккал, БЖУ: 28 г. / 18 г. / 0.8 г.



[Капуста белокочанная](#) - 200 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.2 г. / 9.4 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

Поздний ужин



[Кефир 2.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 7.5 г. / 11.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1630.1 ккал

Белков: 133.12 г. (38.1%)

Жиров: 54.03 г. (15.5%)

Углеводов: 161.8 г. (46.4%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/5/>