

Меню на один день 2199.19 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/7/>

Калорийность: 2199.2 ккал, белков: 132.36 г, жиров: 124.14 г, углеводов: 142.68 г
Сбалансированное меню на 2200 ккал, вкусно и просто.

Завтрак



[Омлет с моцарелой и помидорами](#) - 250 г.

Всего калорий: 274.08 ккал, БЖУ: 24.05 г. / 17.35 г. / 3.93 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

Ланч



[Изюм кишмиш](#) - 50 г.

Всего калорий: 139.5 ккал, БЖУ: 1.15 г. / 0 г. / 35.6 г.



[Кешью жареный](#) - 50 г.

Всего калорий: 286 ккал, БЖУ: 8.75 г. / 21.1 г. / 15.25 г.



[Грецкий орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 7.6 г. / 32.6 г. / 3.5 г.

Обед



[Томатный сок](#) - 250 г.

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



[Хлебцы Круазетт ржано-пшеничные с луком](#) - 37 г.

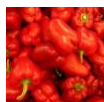
Всего калорий: 138.38 ккал, БЖУ: 4.92 г. / 1.74 г. / 25.79 г.



[Суп из цветной капустой и кабачком](#) - 300 г.

Всего калорий: 226.5 ккал, БЖУ: 10.29 г. / 11.22 г. / 20.94 г.

Полдник



[Перец сладкий красный](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0 г. / 5.3 г.



[Помидор](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

Ужин



Телячья грудинка с перцем - 250 г.

Всего калорий: 441.23 ккал, БЖУ: 37.45 г. / 29.88 г. / 6.35 г.



Чай с перцем - 300 г.

Всего калорий: 14.01 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.45 г. / 0.72 г.

Поздний ужин



Творог 4% - 150 г.

Всего калорий: 156 ккал, БЖУ: 23.55 г. / 6 г. / 2.1 г.



Кефир 1.5% - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 3 г. / 7.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2199.2 ккал

Белков: 132.36 г. (33.2%)

Жиров: 124.14 г. (31.1%)

Углеводов: 142.68 г. (35.7%)

Продуктов: 11

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/7/>