

Меню на один день 1550.08 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/8/>

Калорийность: 1550.08 ккал, белков: 68.5 г, жиров: 54.11 г, углеводов: 204.9 г
Диетическое меню на 1,5 тысячи килокалорий с основной массой углеводов в первой половине дня.

Завтрак



[Кофе черный](#) - 250 г.

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



[Крамбл с яблоками](#) - 200 г.

Всего калорий: 293.94 ккал, БЖУ: 3.38 г. / 11.58 г. / 45.1 г.

Ланч



[Апельсин](#) - 150 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.3 г. / 12.15 г.

Обед



[Суп из свежей скумбрии](#) - 300 г.

Всего калорий: 212.34 ккал, БЖУ: 15 г. / 10.02 г. / 15.69 г.



[Салат с нутом](#) - 150 г.

Всего калорий: 296.1 ккал, БЖУ: 12.24 г. / 11.18 г. / 38.61 г.



[Сок овощная смесь Тонус Active](#) - 200 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 12.4 г.

Полдник



[Изюм](#) - 100 г.

Всего калорий: 264 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 0.6 г. / 66 г.

Ужин



[Салат с куриным филе, яблоком и огурцом](#) - 200 г.

Всего калорий: 272.2 ккал, БЖУ: 24.88 г. / 16.68 г. / 5.2 г.

Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 102.5 ккал, БЖУ: 8.25 г. / 3.75 г. / 9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1550.08 ккал

Белков: 68.5 г. (20.9%)

Жиров: 54.11 г. (16.5%)

Углеводов: 204.9 г. (62.6%)

Продуктов: 5

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/8/>