

Меню на один день 1392.13 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/9/>

Калорийность: 1392.13 ккал, белков: 171.41 г, жиров: 45.28 г, углеводов: 77.14 г
Низкокалорийное белковое меню

Завтрак



[Творожное бланманже](#) - 250 г.

Всего калорий: 169.25 ккал, БЖУ: 32.55 г. / 1.2 г. / 6.7 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

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

Ланч



[Теплый салат с куриным филе и грушей](#) - 200 г.

Всего калорий: 315.42 ккал, БЖУ: 24.84 г. / 17.42 г. / 13.36 г.

Обед



[Свекольный салат с курицей](#) - 150 г.

Всего калорий: 212.42 ккал, БЖУ: 20.55 г. / 11.12 г. / 8.43 г.



[Хлебцы из брокколи и сыра](#) - 70 г.

Всего калорий: 78.15 ккал, БЖУ: 6.61 г. / 6.05 г. / 2.1 г.



[Куриный суп с кабачками](#) - 300 г.

Всего калорий: 141.39 ккал, БЖУ: 18.69 г. / 3.48 г. / 8.55 г.

Полдник



[Творог 0.1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 33.4 г. / 0.2 г. / 4 г.



[Изюм](#) - 30 г.

Всего калорий: 79.2 ккал, БЖУ: 0.87 г. / 0.18 г. / 19.8 г.

Ужин



[Рыба, тушеная на пару](#) - 250 г.

Всего калорий: 113.8 ккал, БЖУ: 23.45 г. / 1.58 г. / 1.6 г.



[Капуста пекинская](#) - 150 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.3 г. / 3 г.

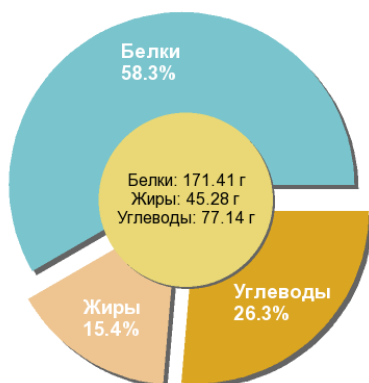
Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 250 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1392.13 ккал

Белков: 171.41 г. (58.3%)

Жиров: 45.28 г. (15.4%)

Углеводов: 77.14 г. (26.3%)

Продуктов: 5

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/9/>