

Меню на один день 2156.14 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/46/>

Калорийность: 2156.14 ккал, белков: 80.63 г, жиров: 131.47 г, углеводов: 169.31 г

Завтрак



[Тыквенный смузи с яблоком и бананом](#) - 350 г.

Всего калорий: 170.84 ккал, БЖУ: 4.66 г. / 2.38 г. / 35.56 г.

Ланч



[Кешью жареный](#) - 30 г.

Всего калорий: 171.6 ккал, БЖУ: 5.25 г. / 12.66 г. / 9.15 г.



[Фундук жаренный](#) - 30 г.

Всего калорий: 201.28 ккал, БЖУ: 4.49 г. / 19.23 г. / 3.27 г.



[Мёд](#) - 20 г.

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

Обед



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 250 г.

Всего калорий: 349.83 ккал, БЖУ: 11.05 г. / 30.2 г. / 7.23 г.



[Гречневая каша с яйцом](#) - 250 г.

Всего калорий: 694.5 ккал, БЖУ: 20.25 г. / 42.25 г. / 62 г.

Полдник



[Грейпфрут](#) - 150 г.

Всего калорий: 43.5 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 0.3 г. / 9.75 г.

Ужин



[Говяжий гуляш](#) - 150 г.

Всего калорий: 212.31 ккал, БЖУ: 11.9 г. / 15.95 г. / 5.01 г.



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.

Поздний ужин



Творог 2% - 100 г.

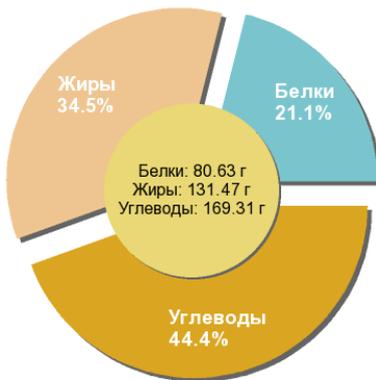
Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 18 г. / 2 г. / 3.3 г.



Апельсин - 60 г.

Всего калорий: 21.6 ккал, БЖУ: 0.54 г. / 0.12 г. / 4.86 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2156.14 ккал

Белков: 80.63 г. (21.1%)

Жиров: 131.47 г. (34.5%)

Углеводов: 169.31 г. (44.4%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/46/>