

Меню на один день 1970.93 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/49/>

Калорийность: 1970.93 ккал, белков: 78.97 г, жиров: 78.14 г, углеводов: 247.06 г

Завтрак



[Молоко](#) - 250 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 8 г. / 9 г. / 12 г.



[Гречка с печеной тыквой](#) - 300 г.

Всего калорий: 550.71 ккал, БЖУ: 12.3 г. / 22.02 г. / 82.74 г.

Ланч



[Яблочные кексики с грецким орехом и изюмом](#) - 100 г.

Всего калорий: 216.76 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 8.23 г. / 28.52 г.



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

Всего калорий: 70.08 ккал, БЖУ: 1 г. / 1.65 г. / 16.75 г.

Обед



[Плов с говядиной](#) - 300 г.

Всего калорий: 528.33 ккал, БЖУ: 26.31 г. / 15.99 г. / 71.04 г.



[Томатный сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.

Полдник



[Апельсин](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 1.08 г. / 0.24 г. / 9.72 г.

Ужин



[Куриный суп «греческий»](#) - 300 г.

Всего калорий: 239.85 ккал, БЖУ: 13.23 г. / 17.61 г. / 6.69 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1970.93 ккал

Белков: 78.97 г. (19.5%)

Жиров: 78.14 г. (19.3%)

Углеводов: 247.06 г. (61.1%)

Продуктов: 5

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/49/>