

Меню на один день 1331.97 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/50/>

Калорийность: 1331.97 ккал, белков: 96.08 г, жиров: 64.3 г, углеводов: 89.63 г

Завтрак



[Домашний хлеб](#) - 60 г.

Всего калорий: 88.33 ккал, БЖУ: 9.46 г. / 2.83 г. / 5.83 г.



[Домашний низкокалорийный творожный сыр](#) - 40

г.

Всего калорий: 30.07 ккал, БЖУ: 5.99 г. / 0.4 г. / 0.61 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

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

Ланч



[Дыня](#) - 120 г.

Всего калорий: 39.6 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 0.36 г. / 8.88 г.

Обед



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Овощной крем-суп из брокколи с сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 322.35 ккал, БЖУ: 13.41 г. / 23.01 г. / 15.48 г.

Полдник



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.

Ужин



[Рыбный салат в корзиночках из лимона](#) - 280 г.

Всего калорий: 411.52 ккал, БЖУ: 34.61 г. / 28.28 г. / 4.54 г.



[Апельсиновый сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.5 г. / 20.25 г.

Поздний ужин

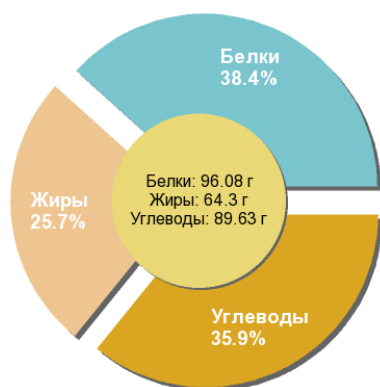


Творог 0% (обезжиренный) - 100 г.
Всего калорий: 71 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 0 г. / 1.3 г.



Кефир 1% - 350 г.
Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 9.8 г. / 3.5 г. / 14 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1331.97 ккал

Белков: 96.08 г. (38.4%)

Жиров: 64.3 г. (25.7%)

Углеводов: 89.63 г. (35.9%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/50/>