

Меню на один день 1621.18 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/56/>

Калорийность: 1621.19 ккал, белков: 103.45 г, жиров: 77.96 г, углеводов: 121.55 г

Завтрак



[Яйца пашот](#) - 150 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 19.05 г. / 16.35 г. / 1.05 г.



[Хлеб Пшеничный](#) - 30 г.

Всего калорий: 72.6 ккал, БЖУ: 2.43 г. / 0.3 г. / 14.64 г.



[Зеленый соус](#) - 20 г.

Всего калорий: 34.52 ккал, БЖУ: 1.48 г. / 2.56 г. / 1.14 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Ланч



[Бананово-мандариновый смузи](#) - 200 г.

Всего калорий: 132.76 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 3.52 г. / 21.02 г.

Обед



[Салат из печеной курицы с оливками и горчиной заправкой](#) - 150 г.

Всего калорий: 177.63 ккал, БЖУ: 15.3 г. / 10.82 г. / 4.98 г.



[Фаршированный перец в пароварке](#) - 300 г.

Всего калорий: 228.6 ккал, БЖУ: 22.14 г. / 1.47 г. / 30.66 г.

Полдник



[Банан](#) - 120 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.24 г. / 26.16 г.

Ужин



[Стручковая фасоль с беконом и сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 508.08 ккал, БЖУ: 28.05 г. / 40.05 г. / 8.15 г.



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Помидор](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

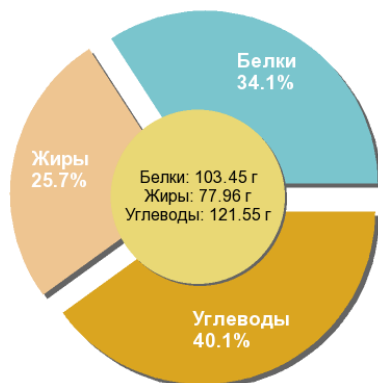
Поздний ужин



[Ряженка 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.5 г. / 10.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1621.19 ккал

Белков: 103.45 г. (34.1%)

Жиров: 77.96 г. (25.7%)

Углеводов: 121.55 г. (40.1%)

Продуктов: 6

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/56/>