

Меню на один день 1709.9 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/57/>

Калорийность: 1709.9 ккал, белков: 62.54 г, жиров: 121.63 г, углеводов: 93.34 г

Завтрак



[Фриттата с цуккини и фетой](#) - 300 г.

Всего калорий: 289.59 ккал, БЖУ: 17.25 г. / 18.51 г. / 12.99 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

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

Ланч



[Миндаль жаренный](#) - 30 г.

Всего калорий: 187.63 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 16.64 г. / 4.39 г.



[Фундук жаренный](#) - 30 г.

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

Обед



[Гаспачо с фетой](#) - 300 г.

Всего калорий: 241.41 ккал, БЖУ: 5.79 г. / 14.34 г. / 22.59 г.



[Яблочный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 105 ккал, БЖУ: 1 г. / 1 г. / 24.5 г.

Полдник



[Салат с грибами](#) - 200 г.

Всего калорий: 240.62 ккал, БЖУ: 16.16 г. / 19.06 г. / 0.9 г.

Ужин



[Грибной крем-суп](#) - 300 г.

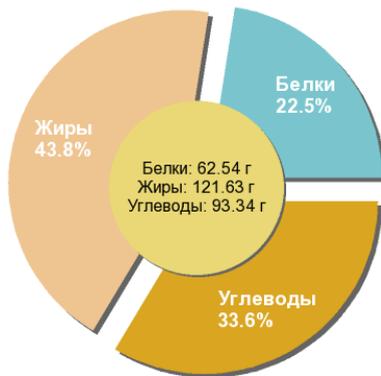
Всего калорий: 342.87 ккал, БЖУ: 8.91 г. / 27.75 г. / 13.8 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1709.9 ккал

Белков: 62.54 г. (22.5%)

Жиров: 121.63 г. (43.8%)

Углеводов: 93.34 г. (33.6%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/57/>