

Мое_Юля



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/150/>

Калорийность: 986.89 ккал, белков: 77.57 г, жиров: 24.83 г, углеводов: 113.51 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Сырники с яблоком - без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 181.84 ккал, БЖУ: 17.92 г. / 3.34 г. / 19.84 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.



[Курага](#) - 30 г.

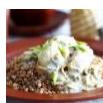
Всего калорий: 64.5 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.09 г. / 15.3 г.

Обед



[Суп-пюре из кабачков с плавленым сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 81.3 ккал, БЖУ: 3.44 г. / 1.64 г. / 13.74 г.



[Гречка с куриной грудкой](#) - 120 г.

Всего калорий: 188.5 ккал, БЖУ: 14.89 г. / 2.8 г. / 27.64 г.

Полдник



[Творожно-овсяное печенье](#) - 150 г.

Всего калорий: 52.95 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 1.8 г. / 4.35 г.

Ужин



[Овощной салат с красной фасолью](#) - 200 г.

Всего калорий: 95.7 ккал, БЖУ: 5.34 г. / 0.24 г. / 17.58 г.



[Куриная грудка запеченая в кефире](#) - 150 г.

Всего калорий: 134.78 ккал, БЖУ: 24.69 г. / 2.37 г. / 3.29 г.

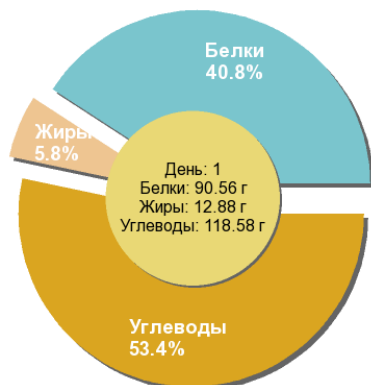
Поздний ужин



[Кефирно-ягодный коктейль](#) - 200 г.

Всего калорий: 101.34 ккал, БЖУ: 17.52 г. / 0.2 г. / 7.04 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 947.91 ккал

Белков: 90.56 г. (40.8%)

Жиров: 12.88 г. (5.8%)

Углеводов: 118.58 г. (53.4%)

Продуктов: 2

Рецептов: 7

Меню на 2-й день

Завтрак



[Пышный омлет с помидорами и зелёным луком](#) - 200 г.

Всего калорий: 169.66 ккал, БЖУ: 11.88 г. / 10.2 г. / 6.92 г.

Ланч



[Груша](#) - 100 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.3 г. / 10.9 г.

Обед



[Суп-пюре из кабачков с плавленым сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 60.98 ккал, БЖУ: 2.58 г. / 1.23 г. / 10.31 г.



[Гречка с куриным филе и пармезаном](#) - 200 г.

Всего калорий: 284.34 ккал, БЖУ: 9.84 г. / 13.98 г. / 31.5 г.

Полдник



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 225.71 ккал, БЖУ: 17.48 г. / 2.99 г. / 30.51 г.

Ужин



[Салат с креветками и сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 150.18 ккал, БЖУ: 16.24 г. / 7.6 г. / 3.92 г.

Поздний ужин



[Кефирно-ягодный коктейль: поздний ужин или перекус](#) - 250 г.

Всего калорий: 93 ккал, БЖУ: 6.15 г. / 0.48 г. / 14.38 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1025.87 ккал

Белков: 64.57 г. (30.8%)

Жиров: 36.78 г. (17.5%)

Углеводов: 108.44 г. (51.7%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/150/>