

похудение



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/168/>

Калорийность: 1443.37 ккал, белков: 72.7 г, жиров: 73.05 г, углеводов: 125.54 г

Завтрак



[Молоко 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 52 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.5 г. / 4.7 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 50 г.

Всего калорий: 66 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 1.15 г. / 12.5 г.



[Масло сливочное](#) - 5 г.

Всего калорий: 37.4 ккал, БЖУ: 0.03 г. / 4.13 г. / 0.04 г.

[Печенье Юбилейное традиционное](#) - 20 г.

Всего калорий: 93 ккал, БЖУ: 1.52 г. / 3.9 г. / 13.1 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

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

Ланч



[Хлеб Деревенский](#) - 40 г.

Всего калорий: 81.2 ккал, БЖУ: 2.72 г. / 0.48 г. / 16.48 г.



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.



[Яблоко Гренни Смит](#) - 100 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.7 г.



[Сыр Российский](#) - 40 г.

Всего калорий: 145.2 ккал, БЖУ: 9.64 г. / 11.8 г. / 0.12 г.

Обед



[Гречневая крупа вареная](#) - 80 г.

Всего калорий: 90.77 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 1.74 г. / 18.54 г.

[Горбуша запеченная в шубе](#) - 100 г.

Всего калорий: 184 ккал, БЖУ: 13.2 г. / 13.1 г. / 3.2 г.



[Масло подсолнечное](#) - 10 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.99 г. / 0 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Салат Айсберг](#) - 100 г.

Всего калорий: 14 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.1 г. / 1.8 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

Полдник



[Банан](#) - 140 г.

Всего калорий: 133 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.28 г. / 30.52 г.



[Творог 1%](#) - 90 г.

Всего калорий: 71.1 ккал, БЖУ: 14.67 г. / 0.9 г. / 1.17 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

Ужин



Томат (помидор) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



Масло подсолнечное - 10 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.99 г. / 0 г.



Яйцо куриное - 110 г.

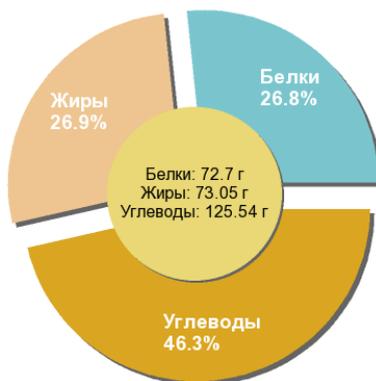
Всего калорий: 172.7 ккал, БЖУ: 13.97 г. / 11.99 г. / 0.77 г.



Салат Айсберг - 100 г.

Всего калорий: 14 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.1 г. / 1.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1443.37 ккал

Белков: 72.7 г. (26.8%)

Жиров: 73.05 г. (26.9%)

Углеводов: 125.54 г. (46.3%)

Продуктов: 22

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/168/>