

Меню на один день 1508 ккал кето



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1729/>

Калорийность: 1508 ккал, белков: 89.94 г, жиров: 116.33 г, углеводов: 24.15 г

Обед



[Грецкий орех](#) - 20 г.

Всего калорий: 130.8 ккал, БЖУ: 3.04 г. / 13.04 г. / 1.4 г.



[Огурец](#) - 50 г.

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



[Авокадо](#) - 50 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 1 г. / 10 г. / 3 г.



[Клубника](#) - 20 г.

Всего калорий: 8.2 ккал, БЖУ: 0.16 г. / 0.08 г. / 1.5 г.



[Масло кокосовое](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.98 г. / 0 г.



[Масло оливковое](#) - 10 г.

Всего калорий: 89.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.98 г. / 0 г.



[Салат](#) - 30 г.

Всего калорий: 3.6 ккал, БЖУ: 0.36 г. / 0.09 г. / 0.39 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.4 г.



[Яйцо куриное](#) - 120 г.

Всего калорий: 188.4 ккал, БЖУ: 15.24 г. / 13.08 г. / 0.84 г.



[Творог 5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 121 ккал, БЖУ: 17.2 г. / 5 г. / 1.8 г.

Ужин

[Кижуч](#) - 100 г.

Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 21.6 г. / 6 г. / 0 г.



[Сметана 20% \(средней жирности\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 10 г. / 1.6 г.



[Сыр Голландский](#) - 45 г.

Всего калорий: 158.4 ккал, БЖУ: 11.7 г. / 12.06 г. / 0 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Огурец](#) - 100 г.

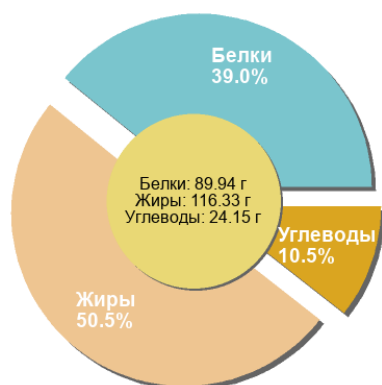
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Кунжут](#) - 10 г.

Всего калорий: 56.5 ккал, БЖУ: 1.94 г. / 4.87 г. / 1.22 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1508 ккал

Белков: 89.94 г. (39%)

Жиров: 116.33 г. (50.5%)

Углеводов: 24.15 г. (10.5%)

Продуктов: 16

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1729/>