

Меню на один день 1600 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1760/>

Калорийность: 1382.61 ккал, белков: 97.28 г, жиров: 75.69 г, углеводов: 75.4 г

Завтрак



[Омлет](#) - 150 г.

Всего калорий: 264.17 ккал, БЖУ: 12.15 г. / 22.04 г. / 3.29 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

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

Ланч



[Ягодный штрудель с творогом в лаваше](#) - 150 г.

Всего калорий: 174.98 ккал, БЖУ: 13.67 г. / 5.57 г. / 15.38 г.

Обед



[Крем-суп из запечённой тыквы](#) - 200 г.

Всего калорий: 258.26 ккал, БЖУ: 9.02 г. / 18.06 г. / 17.96 г.



[Говядина вареная](#) - 70 г.

Всего калорий: 177.8 ккал, БЖУ: 18.06 г. / 11.76 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 60 г.

Всего калорий: 9 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.06 г. / 1.68 г.



[Помидор](#) - 60 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.66 г. / 0.12 г. / 2.22 г.



[Багет из цельнозерновой муки](#) - 20 г.

Всего калорий: 55 ккал, БЖУ: 1.9 г. / 1.32 г. / 8.9 г.

Полдник



[Салат с ветчиной и помидорами](#) - 150 г.

Всего калорий: 118.7 ккал, БЖУ: 4.77 г. / 7.02 г. / 9.08 г.

Ужин



[Треска под творожным соусом](#) - 200 г.

Всего калорий: 148 ккал, БЖУ: 30 г. / 2 г. / 1.4 г.



[Морковь по-корейски классическая готовая](#) - 70 г.

Всего калорий: 84.7 ккал, БЖУ: 0.77 г. / 5.74 г. / 7.49 г.

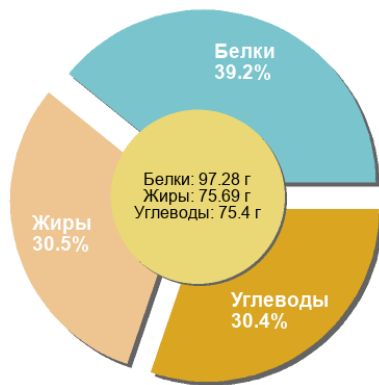
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1382.61 ккал

Белков: 97.28 г. (39.2%)

Жиров: 75.69 г. (30.5%)

Углеводов: 75.4 г. (30.4%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1760/>