Март 2022

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/1863/

Калорийность: 798.11 ккал, белков: 86.14 г, жиров: 13.61 г, углеводов: 80.93 г

Завтрак

Чай зелёный - 200 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Куриная грудка с яблоком - 200 г.
Всего калорий: 175.2 ккал, БЖУ: 29.24 г. / 2.54 г. / 8.52 г.

Ланч

Морковный торт с финиками - 200 г.
Всего калорий: 156.68 ккал, БЖУ: 10.52 г. / 2 г. / 24.3 г.

Обед

Куриный суп с рисом - 150 г.
Всего калорий: 204.36 ккал, БЖУ: 18.5 г. / 3.81 г. / 23.82 г.

Полдник

Диетические куриные котлеты с морковью - 150 г.
Всего калорий: 132.87 ккал, БЖУ: 20.48 г. / 3.26 г. / 5.49 г.

Ужин

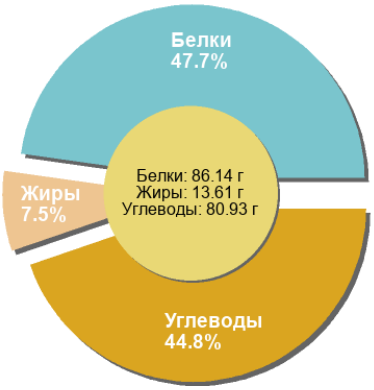
Свекла варёная - 100 г.
Всего калорий: 49 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0 г. / 10.8 г.

Кефир 1% - 200 г.
Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Поздний ужин

Чай зелёный - 100 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 798.11 ккал

Белков: 86.14 г. (47.7%)

Жиров: 13.61 г. (7.5%)

Углеводов: 80.93 г. (44.8%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/1863/