

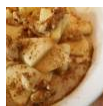
Меню на один день 3300.04 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/188/>

Калорийность: 3300.04 ккал, белков: 132.7 г, жиров: 127.67 г, углеводов: 400.99 г

Завтрак



[Овсянка с яблоками, орехами и корицей](#) - 220 г.

Всего калорий: 461.67 ккал, БЖУ: 10.52 г. / 22.31 г. / 58.17 г.



[Лаваш с помидорами и сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 305.24 ккал, БЖУ: 19.12 г. / 11.9 г. / 21.94 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 150 г.

Всего калорий: 87 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 1.5 г. / 16.8 г.



[Багет](#) - 70 г.

Всего калорий: 183.4 ккал, БЖУ: 5.25 г. / 2.03 г. / 35.98 г.

Ланч



[Чай чёрный с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 43 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0.8 г. / 8.2 г.



[Йогурт натуральный 2.7%](#) - 100 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 2.7 г. / 4.7 г.



[Кедровые орехи](#) - 45 г.

Всего калорий: 306 ккал, БЖУ: 7.02 г. / 25.2 г. / 12.78 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Обед



[Чай чёрный с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 86 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 1.6 г. / 16.4 г.



[Салат из огурцов, капусты и кукурузы](#) - 100 г.

Всего калорий: 93.89 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 6.4 г. / 6.95 г.



[Рис с овощами за 10 минут](#) - 250 г.

Всего калорий: 655.55 ккал, БЖУ: 22.18 г. / 14.83 г. / 108 г.



[Тефтели с сыром в томатном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 234.54 ккал, БЖУ: 18.52 г. / 15.36 г. / 5.66 г.



[Багет](#) - 100 г.

Всего калорий: 262 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.9 г. / 51.4 г.

Ужин



[Супер-полезная лазанья из кабачков](#) - 250 г.

Всего калорий: 204.33 ккал, БЖУ: 25.7 г. / 6.7 г. / 9.35 г.



[Салат из помидоров, моцареллы и базилика с горчичной заправкой](#) - 200 г.

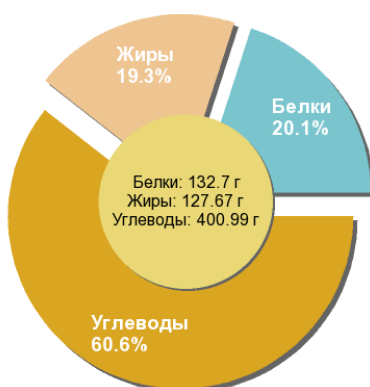
Всего калорий: 140.42 ккал, БЖУ: 6.04 г. / 11.64 г. / 6.46 г.



[Чай чёрный с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 86 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 1.6 г. / 16.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 3300.04 ккал

Белков: 132.7 г. (20.1%)

Жиров: 127.67 г. (19.3%)

Углеводов: 400.99 г. (60.6%)

Продуктов: 9

Рецептов: 7

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню: