

04.04.2022



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1898/>

Калорийность: 1308.56 ккал, белков: 97.29 г, жиров: 62.13 г, углеводов: 84.46 г

## Завтрак

[Фасоль чёрная](#) - 50 г.

Всего калорий: 66 ккал, БЖУ: 4.45 г. / 0.25 г. / 11.85 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

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



[Лук зелёный](#) - 20 г.

Всего калорий: 3.8 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 0.92 г.



[Овсяноблин](#) - 100 г.

Всего калорий: 136.92 ккал, БЖУ: 12.89 г. / 4.82 г. / 10.54 г.



[Авокадо](#) - 50 г.

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



[Яичница глазунья](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 5.95 г. / 8.65 г. / 0.35 г.

## Обед



[Яичница глазунья](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 5.95 г. / 8.65 г. / 0.35 г.



[Грибной соус](#) - 150 г.

Всего калорий: 110.84 ккал, БЖУ: 4.74 г. / 7.92 г. / 4.85 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

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



[Рис белый вареный](#) - 150 г.

Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.75 г. / 37.35 г.

## Ужин



[Куриное филе](#) - 200 г.

Всего калорий: 220 ккал, БЖУ: 46.2 г. / 2.4 г. / 0 г.



[Сыр Эдам](#) - 30 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 7.8 г. / 0 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 0.3 г. / 5.55 г.

[Салаты Белая Дача Хрустящий айсберг](#) - 100 г.

Всего калорий: 17 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 2.3 г.



[Масло подсолнечное](#) - 10 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1308.56 ккал

Белков: 97.29 г. (39.9%)

Жиров: 62.13 г. (25.5%)

Углеводов: 84.46 г. (34.6%)

Продуктов: 13

Рецептов: 2

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1898/>