

Меню на один день 1298.37 ккал



Твоё питание
удели внимание своему питанию

Меню на один день
1298.37 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2035/>

Калорийность: 1298.37 ккал, белков: 70.93 г, жиров: 33.35 г, углеводов: 170.34 г

Завтрак



[Простые творожные оладьи](#) - 180 г.

Всего калорий: 237.2 ккал, БЖУ: 19.19 г. / 4.41 г. / 28.53 г.



[Кофе латте макиато](#) - 300 г.

Всего калорий: 87 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 4.2 г. / 6 г.

Обед



[Паста с креветками в сливочном соусе](#) - 180 г.

Всего калорий: 439.79 ккал, БЖУ: 20.34 г. / 15.73 г. / 52.99 г.



[Кофе латте макиато](#) - 300 г.

Всего калорий: 87 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 4.2 г. / 6 г.



[Суп с фрикадельками](#) - 180 г.

Всего калорий: 74.3 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 2.75 г. / 9.32 г.

Полдник



[Цукаты \(смесь кубиков ананаса и папайи\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 240.8 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.8 г. / 56.8 г.

Ужин



[Курица с ананасом](#) - 200 г.

Всего калорий: 132.28 ккал, БЖУ: 17.6 г. / 1.26 г. / 10.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1298.37 ккал

Белков: 70.93 г. (25.8%)

Жиров: 33.35 г. (12.1%)

Углеводов: 170.34 г. (62%)

Продуктов: 3

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню: