

## Меню на один день 2441.62 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2207/>

Калорийность: 2441.62 ккал, белков: 162.97 г, жиров: 112.19 г, углеводов: 193.85 г

## Завтрак



[Быстрая кашка на завтрак](#) - 300 г.

Всего калорий: 183.48 ккал, БЖУ: 5.88 г. / 1.32 г. / 35.67 г.



[Миндаль сладкий](#) - 30 г.

Всего калорий: 193.5 ккал, БЖУ: 5.58 г. / 17.31 г. / 4.86 г.

## Обед



[Багет из цельнозерновой муки](#) - 60 г.

Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 5.7 г. / 3.96 г. / 26.7 г.



[Перец сладкий красный](#) - 50 г.

Всего калорий: 13.5 ккал, БЖУ: 0.65 г. / 0 г. / 2.65 г.



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Индейка жареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 412.5 ккал, БЖУ: 70 г. / 15 г. / 0 г.



[Макароны, запеченные с помидорами под сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 863.45 ккал, БЖУ: 26.08 г. / 45.38 г. / 85.38 г.

## Ужин



[Уха по-фински со сливками](#) - 300 г.

Всего калорий: 120.69 ккал, БЖУ: 5.28 г. / 9.57 г. / 3.99 г.



[Творог Простоквашино 5% классический](#) - 200 г.

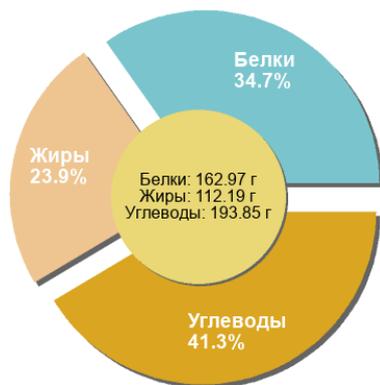
Всего калорий: 242 ккал, БЖУ: 32 г. / 10 г. / 6 г.



[Йогурт Eриса Ананас](#) - 200 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 11.4 г. / 9.6 г. / 27.2 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2441.62 ккал

Белков: 162.97 г. (34.7%)

Жиров: 112.19 г. (23.9%)

Углеводов: 193.85 г. (41.3%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2207/>