

## Меню на один день 1409.44 ккал



*Твое питание*  
удели внимание своему питанию

 Меню на один день  
1409.44 ккал

**ХНЯ**  
[www.yournutrition.ru](http://www.yournutrition.ru)

 твоё питание  
[www.yournutrition.ru](http://www.yournutrition.ru)

[vk.com/ynutrition](https://vk.com/ynutrition)

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2398/>

Калорийность: 1409.44 ккал, белков: 102.11 г, жиров: 49 г, углеводов: 145.2 г  
2 ой день питания

## Завтрак



[Перловая каша с грибами](#) - 165 г.

Всего калорий: 284.25 ккал, БЖУ: 7.44 г. / 10.28 г. / 43.31 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.

## Ланч



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Миндаль жаренный](#) - 30 г.

Всего калорий: 187.63 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 16.64 г. / 4.39 г.

## Обед

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 25 г.

Всего калорий: 54.25 ккал, БЖУ: 1.48 г. / 0.28 г. / 11.13 г.



[Грибной суп с картофелем](#) - 250 г.

Всего калорий: 145.95 ккал, БЖУ: 7.08 г. / 2.88 г. / 25.18 г.

## Полдник



[Ролл с омлетом и грудкой](#) - 250 г.

Всего калорий: 333.78 ккал, БЖУ: 32.7 г. / 10.88 г. / 24.9 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.

## Ужин



[Минтай, запеченный в томате](#) - 250 г.

Всего калорий: 182.83 ккал, БЖУ: 38.3 г. / 2.33 г. / 2.38 г.



[Овощной салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.75 ккал, БЖУ: 1.31 г. / 2.55 г. / 5.15 г.

## Поздний ужин

### Йогурт Био Баланс Злаки - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 6.2 г. / 3 г. / 25.2 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1409.44 ккал

Белков: 102.11 г. (34.5%)

Жиров: 49 г. (16.5%)

Углеводов: 145.2 г. (49%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Другое: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2398/>