

Меню на один день 1407.74 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на один день
1407.74 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/yournutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2401/>

Калорийность: 1315.03 ккал, белков: 98.72 г, жиров: 42.63 г, углеводов: 128.01 г
Меню день 4ый

Завтрак



[Тост с яйцом пашот](#) - 150 г.

Всего калорий: 352.38 ккал, БЖУ: 17.19 г. / 16.76 г. / 32.01 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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

Ланч



[Смузи для сжигания веса](#) - 170 г.

Всего калорий: 111.16 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 1.65 г. / 22.53 г.

Обед



[Фаршированнhttps://www.yournutrition.ru/images/recipes/7769/photo650.jpg](https://www.yournutrition.ru/images/recipes/7769/photo650.jpg)ые перчики - 250 г.

Всего калорий: 164.4 ккал, БЖУ: 19.8 г. / 5.1 г. / 8.98 г.

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 37 г.

Всего калорий: 80.29 ккал, БЖУ: 2.18 г. / 0.41 г. / 16.47 г.

Полдник



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Простые творожные оладьи](#) - 116 г.

Всего калорий: 152.86 ккал, БЖУ: 12.37 г. / 2.84 г. / 18.39 г.

Ужин



[Куриные блинчики](#) - 200 г.

Всего калорий: 243.2 ккал, БЖУ: 34.74 г. / 6.7 г. / 8.34 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 114 г.

Всего калорий: 22.8 ккал, БЖУ: 1.25 г. / 0.23 г. / 4.22 г.

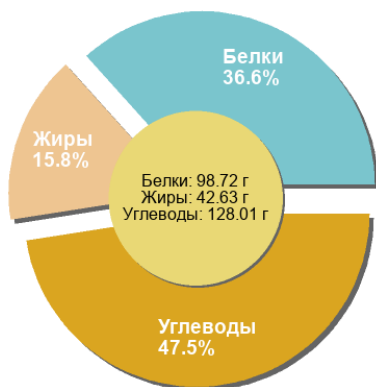
Поздний ужин



[Тост с яйцом пашот](#) - 80 г.

Всего калорий: 187.94 ккал, БЖУ: 9.17 г. / 8.94 г. / 17.07 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1315.03 ккал

Белков: 98.72 г. (36.6%)

Жиров: 42.63 г. (15.8%)

Углеводов: 128.01 г. (47.5%)

Продуктов: 4

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2401/>