

Меню на один день 1419.38 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на один день
1419.38 ккал



www.yournutrition.ru  твоё питание www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2402/>

Калорийность: 1396.88 ккал, белков: 116.32 г, жиров: 53.76 г, углеводов: 110.58 г
Меню день 5ый

Завтрак



[Гречневая запеканка с курицей](#) - 150 г.

Всего калорий: 241.82 ккал, БЖУ: 26.85 г. / 6.14 г. / 20.91 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

Ланч



[Овсяное печенье на кефире с кунжутом](#) - 100 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 6.3 г. / 6.6 г. / 10.6 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Обед



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Картофель варёный](#) - 100 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.4 г. / 16.7 г.



[Куриные грудки в сметанном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 302.22 ккал, БЖУ: 37.82 г. / 15.28 г. / 3.58 г.

Полдник



[Овсяное печенье на кефире с кунжутом](#) - 100 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 6.3 г. / 6.6 г. / 10.6 г.

Ужин



[Куриная печень в горшочке](#) - 200 г.

Всего калорий: 238.84 ккал, БЖУ: 23.6 г. / 13.44 г. / 6.44 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

Поздний ужин

[Йогурт Био Баланс Клубника](#) - 200 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 6.2 г. / 3 г. / 28.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1396.88 ккал

Белков: 116.32 г. (41.4%)

Жиров: 53.76 г. (19.2%)

Углеводов: 110.58 г. (39.4%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2402/>