

Меню день 6 ой



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2407/>

Калорийность: 1051.3 ккал, белков: 52.85 г, жиров: 38.72 г, углеводов: 118.06 г

Завтрак



[Фриттата - завтрак спортсмена](#) - 250 г.

Всего калорий: 208.98 ккал, БЖУ: 15.75 г. / 12.18 г. / 7.63 г.



[Домашний зефир](#) - 100 г.

Всего калорий: 90.7 ккал, БЖУ: 4.1 г. / 1.96 г. / 14.07 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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

Ланч



[Смузи для сжигания веса](#) - 200 г.

Всего калорий: 130.78 ккал, БЖУ: 2.38 г. / 1.94 г. / 26.5 г.

[Конфеты Raffaello](#) - 10 г.

Всего калорий: 62.3 ккал, БЖУ: 0.93 г. / 4.78 г. / 3.88 г.

Обед



[Огурец](#) - 50 г.

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



[Томат \(помидор\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 14 ккал, БЖУ: 0.77 г. / 0.14 г. / 2.59 г.



[Булгур](#) - 30 г.

Всего калорий: 102.6 ккал, БЖУ: 3.69 г. / 0.39 г. / 17.28 г.



[Печень в сырном соусе](#) - 100 г.

Всего калорий: 138.8 ккал, БЖУ: 15.61 г. / 3.94 г. / 10.57 г.

Полдник



[Смузи с льном апельсином и морковкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 47.72 ккал, БЖУ: 2.84 г. / 0.64 г. / 8.04 г.



[Грецкий орех очищенный](#) - 20 г.

Всего калорий: 129.6 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 12.26 г. / 2.04 г.

Поздний ужин



[Кефирный коктейль для позднего перекуса](#) - 200

г.

Всего калорий: 118.32 ккал, БЖУ: 3.62 г. / 0.44 г. / 24.06 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1051.3 ккал

Белков: 52.85 г. (25.2%)

Жиров: 38.72 г. (18.5%)

Углеводов: 118.06 г. (56.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2407/>