

## Меню на один день 2693.43 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2421/>

Калорийность: 2693.43 ккал, белков: 140.73 г, жиров: 119.69 г, углеводов: 234.17 г

## Завтрак



[Кефир 1%](#) - 100 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 1 г. / 4 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 25 г. / 1 г. / 0 г.

## Ланч



[Арахис](#) - 100 г.

Всего калорий: 622 ккал, БЖУ: 26.3 г. / 45.2 г. / 9.9 г.



[Лимонад](#) - 100 г.

Всего калорий: 26 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 6.4 г.

[Батончик фруктовый Joyfield с абрикосом в шоколаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 352 ккал, БЖУ: 9.8 г. / 0.6 г. / 72.3 г.

## Обед



[Писто \(овощи тушеные по-испански\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 67.44 ккал, БЖУ: 2.34 г. / 4.65 г. / 4.28 г.



[Салат цезарь с курицей](#) - 100 г.

Всего калорий: 220.15 ккал, БЖУ: 14.02 г. / 8.58 г. / 22.44 г.



[Багет](#) - 100 г.

Всего калорий: 262 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.9 г. / 51.4 г.

## Полдник



[Чай из мяты](#) - 100 г.

Всего калорий: 5.73 ккал, БЖУ: 0.33 г. / 0.1 г. / 0.63 г.



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 100 г.

Всего калорий: 150.47 ккал, БЖУ: 11.65 г. / 1.99 г. / 20.34 г.

## Ужин



### Овощной салат - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.



### Вкуснейшая картошка в духовке - 100 г.

Всего калорий: 101.16 ккал, БЖУ: 1.67 г. / 4.87 г. / 12.64 г.



### Котлеты из свинины отбивные - 100 г.

Всего калорий: 470 ккал, БЖУ: 17.5 г. / 40.3 г. / 8.8 г.

## Поздний ужин



### Творог 2% - 100 г.

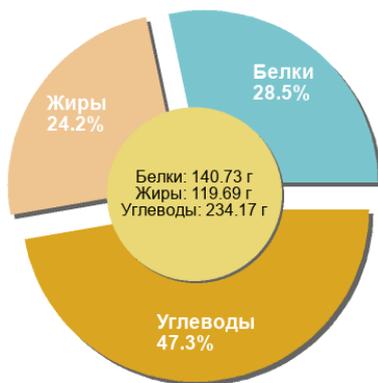
Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 18 г. / 2 г. / 3.3 г.



### Апельсин - 60 г.

Всего калорий: 21.6 ккал, БЖУ: 0.54 г. / 0.12 г. / 4.86 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2693.43 ккал

Белков: 140.73 г. (28.5%)

Жиров: 119.69 г. (24.2%)

Углеводов: 234.17 г. (47.3%)

Продуктов: 9

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2421/>