

Меню на один день 2502.13 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2422/>

Калорийность: 2502.13 ккал, белков: 68.71 г, жиров: 95.18 г, углеводов: 347.15 г

Завтрак



[Ромашковый чай с мятой](#) - 100 г.

Всего калорий: 4.78 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0.14 г. / 0.8 г.



[Сэндвич с яйцом и авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 207.79 ккал, БЖУ: 10.78 г. / 14.66 г. / 7.56 г.



[Овсянка с яблоками, орехами и корицей](#) - 100 г.

Всего калорий: 209.85 ккал, БЖУ: 4.78 г. / 10.14 г. / 26.44 г.

Ланч

[Батончик мюсли Его с бананом в шоколаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 416 ккал, БЖУ: 5 г. / 13.5 г. / 68 г.

[Абрикосовый сок](#) - 100 г.

Всего калорий: 38 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.1 г. / 9 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Обед



[Чай зелёный](#) - 100 г.

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



[Хрустящая квашеная капуста](#) - 100 г.

Всего калорий: 27.29 ккал, БЖУ: 1.74 г. / 0.11 г. / 4.82 г.



[Багет](#) - 100 г.

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

[Борщ из свежей капусты с мясом](#) - 150 г.

Всего калорий: 94.5 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 5.4 г. / 8.25 г.

Полдник



[Чай каркаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Кекс с изюмом](#) - 90 г.

Всего калорий: 336.84 ккал, БЖУ: 5.08 г. / 15.89 г. / 43.46 г.



[Виноград](#) - 100 г.

Всего калорий: 65 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.2 г. / 16.8 г.

Ужин



[Батон Нарезной](#) - 100 г.

Всего калорий: 264 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.9 г. / 50.9 г.



[Кабачковая икра](#) - 100 г.

Всего калорий: 97 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 7 г. / 7.4 г.



[Мясо тушеное со сметаной](#) - 100 г.

Всего калорий: 164.37 ккал, БЖУ: 10.36 г. / 12.78 г. / 1.99 г.



[Наивкуснейшая картошка в духовке](#) - 100 г.

Всего калорий: 89.27 ккал, БЖУ: 1.73 г. / 3.61 г. / 12.45 г.

Поздний ужин



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

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



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2502.13 ккал

Белков: 68.71 г. (13.4%)

Жиров: 95.18 г. (18.6%)

Углеводов: 347.15 г. (67.9%)

Продуктов: 11

Рецептов: 8

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2422/>