

Меню на один день 1305.78 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2424/>

Калорийность: 1305.78 ккал, белков: 73 г, жиров: 47.27 г, углеводов: 145.61 г
Меню

Завтрак



[Гречка «особенная»](#) - 200 г.

Всего калорий: 230.04 ккал, БЖУ: 13.12 г. / 5.4 г. / 32.04 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Мёд цветочный](#) - 20 г.

Всего калорий: 64.4 ккал, БЖУ: 0.06 г. / 0 г. / 16.02 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.

Ланч



[Смузи для сжигания веса](#) - 170 г.

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

Обед

[Хлеб Тостовый](#) - 30 г.

Всего калорий: 85.5 ккал, БЖУ: 2.19 г. / 1.17 г. / 15.75 г.



[Гречневый суп с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 166.86 ккал, БЖУ: 3.66 г. / 9.36 г. / 18.12 г.

Полдник



[Смузи для сжигания веса](#) - 170 г.

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

Ужин



[Минтай под сметанно-чесночным соусом](#) - 200 г.

Всего калорий: 176.66 ккал, БЖУ: 22.48 г. / 7.94 г. / 3.72 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.

Поздний ужин



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1305.78 ккал

Белков: 73 г. (27.5%)

Жиров: 47.27 г. (17.8%)

Углеводов: 145.61 г. (54.8%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2424/>