

Меню на один день 1598,26 ккал (пн)



Твое питание
удели внимание своему питанию

 Меню на один день
1598,26 ккал (пн)

www.yournutrition.ru

vk.com/yournutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2425/>

Калорийность: 1425.3 ккал, белков: 98.13 г, жиров: 70.18 г, углеводов: 95.76 г

Завтрак



[Омлет с сыром и грибами в микроволновке](#) - 300 г.

Всего калорий: 493.89 ккал, БЖУ: 27.6 г. / 38.58 г. / 6.45 г.

Ланч



[Энергетические батончики](#) - 30 г.

Всего калорий: 71.49 ккал, БЖУ: 2.01 г. / 4.02 г. / 7.11 г.

Обед



[Рисовый суп с курочкой](#) - 300 г.

Всего калорий: 408.72 ккал, БЖУ: 36.99 г. / 7.62 г. / 47.64 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

Полдник



[Овощной салат](#) - 250 г.

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



[Вода минеральная](#) - 250 г.

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

Ужин



[Салат с курицей, ветчиной и сметаной](#) - 200 г.

Всего калорий: 196.82 ккал, БЖУ: 19.9 г. / 11.08 г. / 4.18 г.

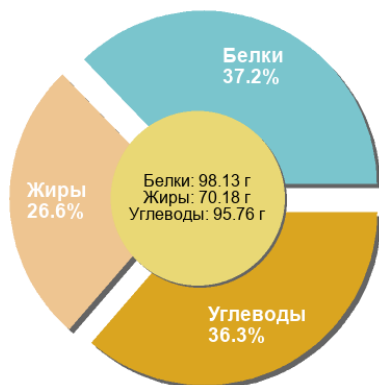
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1425.3 ккал

Белков: 98.13 г. (37.2%)

Жиров: 70.18 г. (26.6%)

Углеводов: 95.76 г. (36.3%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2425/>