

2к калл



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2558/>

Калорийность: 2068.68 ккал, белков: 104.93 г, жиров: 114.7 г, углеводов: 156.92 г

Завтрак



[Грецкий орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 7.6 г. / 32.6 г. / 3.5 г.



[Творог 9% \(полужирный\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 238.5 ккал, БЖУ: 25.05 г. / 13.5 г. / 3 г.



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.



[Сметана 20% \(средней жирности\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 206 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 20 г. / 3.2 г.

Обед



[Гречневая каша с маслом](#) - 200 г.

Всего калорий: 264 ккал, БЖУ: 9 г. / 4.6 г. / 50 г.



[Шампиньоны жареные](#) - 200 г.

Всего калорий: 100.6 ккал, БЖУ: 7.88 г. / 6.22 г. / 4.14 г.

Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 200 г.

Всего калорий: 358.58 ккал, БЖУ: 44 г. / 18.38 г. / 2.68 г.



[Картофель жареный](#) - 200 г.

Всего калорий: 384 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 19 г. / 46.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2068.68 ккал

Белков: 104.93 г. (27.9%)

Жиров: 114.7 г. (30.5%)

Углеводов: 156.92 г. (41.7%)

Продуктов: 8

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2558/>