

700 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/275/>

Калорийность: 699.61 ккал, белков: 78.23 г, жиров: 25.78 г, углеводов: 40.72 г

## Завтрак



[Белковый омлет](#) - 150 г.

Всего калорий: 132.06 ккал, БЖУ: 12.51 г. / 8.04 г. / 2.64 г.



[Огурец](#) - 75 г.

Всего калорий: 11.25 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.08 г. / 2.1 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 75 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.83 г. / 0.15 г. / 2.78 г.

## Обед



[Свекла варёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0 г. / 16.2 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.

## Полдник



[Яблоко](#) - 50 г.

Всего калорий: 23.5 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.2 г. / 4.9 г.

## Ужин



[Морковь](#) - 150 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.15 г. / 10.35 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 70 г.

Всего калорий: 95.9 ккал, БЖУ: 20.86 г. / 1.26 г. / 0.35 г.



[Сыр Сулугуни](#) - 40 г.

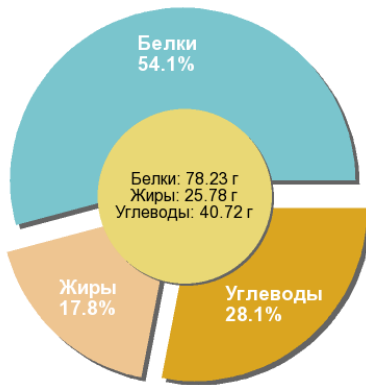
Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 8 г. / 9.6 г. / 0 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 30 г.

Всего калорий: 47.4 ккал, БЖУ: 0.78 г. / 4.5 г. / 0.9 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 699.61 ккал

Белков: 78.23 г. (54.1%)

Жиров: 25.78 г. (17.8%)

Углеводов: 40.72 г. (28.1%)

Продуктов: 9

Рецептов: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/275/>