1500ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/277/

Калорийность: 1515.35 ккал, белков: 154.32 г, жиров: 62.24 г, углеводов: 83.84 г

Завтрак

Овсяноблин - 300 г.
Всего калорий: 410.76 ккал, БЖУ: 38.67 г. / 14.46 г. / 31.62 г.

Ланч

Яблоко - 50 г.
Всего калорий: 23.5 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.2 г. / 4.9 г.

Обед

Курица вареная (без кожи) - 200 г.
Всего калорий: 340 ккал, БЖУ: 50.4 г. / 14.8 г. / 0 г.

Салат из свеклы - 150 г.
Всего калорий: 252.9 ккал, БЖУ: 6.42 г. / 16.83 г. / 21.17 г.

Полдник

Яблоко - 50 г.
Всего калорий: 23.5 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.2 г. / 4.9 г.

Ужин

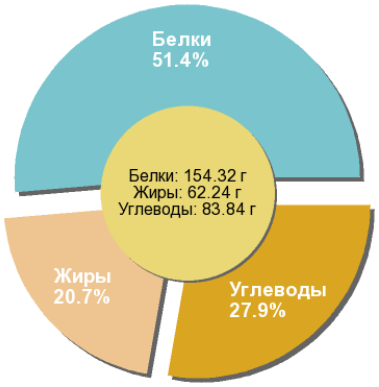
Овощной суп - 250 г.
Всего калорий: 60.75 ккал, БЖУ: 2.53 г. / 0.33 г. / 12.8 г.

Тёплый салат с курицей - 200 г.
Всего калорий: 249.44 ккал, БЖУ: 28.9 г. / 12.42 г. / 3.5 г.

Поздний ужин

Творог 2% - 150 г.
Всего калорий: 154.5 ккал, БЖУ: 27 г. / 3 г. / 4.95 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1515.35 ккал

Белков: 154.32 г. (51.4%)

Жиров: 62.24 г. (20.7%)

Углеводов: 83.84 г. (27.9%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/277/