

1350-1400кк



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/278/>

Калорийность: 1372.99 ккал, белков: 75.05 г, жиров: 54.93 г, углеводов: 138.83 г

Завтрак



[Гречневая каша на молоке](#) - 100 г.
Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 2.3 г. / 21.6 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Масло сливочное](#) - 10 г.
Всего калорий: 74.8 ккал, БЖУ: 0.05 г. / 8.25 г. / 0.08 г.

Ланч



[Банан](#) - 150 г.
Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

Обед



[Тушеная говядина](#) - 150 г.
Всего калорий: 229.71 ккал, БЖУ: 19.88 г. / 12.47 г. / 9.66 г.



[Овощной салат](#) - 250 г.
Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.

Полдник

[Горошек зелёный Бондюэль Нежный](#) - 50 г.
Всего калорий: 26 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.1 г. / 3.75 г.



[Зелень](#) - 50 г.
Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.2 г. / 2.6 г.



[Огурец](#) - 90 г.
Всего калорий: 13.5 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 0.09 г. / 2.52 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 90 г.
Всего калорий: 144 ккал, БЖУ: 11.61 г. / 10.44 г. / 0.72 г.

Ужин



[Чечевичная запеканка с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 375 ккал, БЖУ: 28.2 г. / 7.2 г. / 42 г.



[Морковь по-корейски острая готовая](#) - 80 г.

Всего калорий: 109.6 ккал, БЖУ: 0.96 г. / 7.2 г. / 10.32 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1372.99 ккал

Белков: 75.05 г. (27.9%)

Жиров: 54.93 г. (20.4%)

Углеводов: 138.83 г. (51.6%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/278/>