это моё меню

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/3138/

Калорийность: 911.34 ккал, белков: 60.92 г, жиров: 34.94 г, углеводов: 91.98 г

Завтрак

Чай чёрный без сахара - 250 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Яичница по - французски - 200 г.
Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 24 г. / 8 г. / 4 г.

Ланч

Морковь - 120 г.
Всего калорий: 38.4 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.12 г. / 8.28 г.

Яблоко - 80 г.
Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.

Обед

Овощной суп для худеющих - 300 г.
Всего калорий: 91.8 ккал, БЖУ: 4.68 г. / 0.27 г. / 17.82 г.

Томатный сок - 250 г.
Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

Полдник

Персик - 120 г.
Всего калорий: 55.2 ккал, БЖУ: 1.08 г. / 0.12 г. / 13.56 г.

Ужин

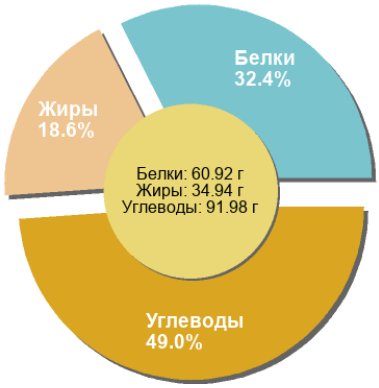
Сибас в духовке - 200 г.
Всего калорий: 271.34 ккал, БЖУ: 11.98 г. / 21.36 г. / 6.98 г.

Капуста цветная варёная - 250 г.
Всего калорий: 72.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.75 г. / 10 г.

Поздний ужин

Кефир 1% - 350 г.
Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 9.8 г. / 3.5 г. / 14 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 911.34 ккал

Белков: 60.92 г. (32.4%)

Жиров: 34.94 г. (18.6%)

Углеводов: 91.98 г. (49%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/3138/