

Меню суперкОчка дурочка



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3164/>

Калорийность: 1802.98 ккал, белков: 156.95 г, жиров: 49.83 г, углеводов: 187.37 г

Завтрак



[Овсяная каша на молоке](#) - 200 г.

Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.2 г. / 28.4 г.



[Творог 1%](#) - 100 г.

Всего калорий: 79 ккал, БЖУ: 16.3 г. / 1 г. / 1.3 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 53 ккал, БЖУ: 15 г. / 0 г. / 6 г.

Ланч



[Молоко 0.1% \(обезжиренное\)](#) - 300 г.

Всего калорий: 93 ккал, БЖУ: 6 г. / 0.3 г. / 14.4 г.

[Протеин MyProtein Impact Whey Protein](#) - 30 г.

Всего калорий: 123.6 ккал, БЖУ: 24.6 г. / 2.25 г. / 1.2 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 0.3 г. / 5.55 г.



[Куриное филе жаренное](#) - 150 г.

Всего калорий: 268.94 ккал, БЖУ: 33 г. / 13.79 г. / 2.01 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 250 г.

Всего калорий: 280 ккал, БЖУ: 8.75 г. / 1 г. / 58 г.

Обед



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 250 г.
Всего калорий: 252.5 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 8.5 г. / 36.5 г.



[Куриное филе жаренное](#) - 150 г.
Всего калорий: 268.94 ккал, БЖУ: 33 г. / 13.79 г. / 2.01 г.

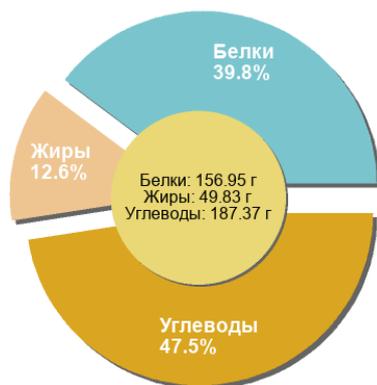


[Томат \(помидор\)](#) - 200 г.
Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.4 г.



[Огурец](#) - 100 г.
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1802.98 ккал

Белков: 156.95 г. (39.8%)

Жиров: 49.83 г. (12.6%)

Углеводов: 187.37 г. (47.5%)

Продуктов: 14

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3164/>