

## Меню на один день 865 ккал



*Твое питание*  
удели внимание своему питанию

*Меню на один день*  
*865 ккал*

*www.yournutrition.ru*

*vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3178/>

Калорийность: 865 ккал, белков: 66.49 г, жиров: 36.33 г, углеводов: 69.16 г  
Куриное меню

## Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Сахар-песок](#) - 18 г.

Всего калорий: 71.64 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 17.95 г.

## Ланч



[Омлет](#) - 120 г.

Всего калорий: 211.33 ккал, БЖУ: 9.72 г. / 17.63 г. / 2.63 г.



[Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 150 г.

Всего калорий: 125.97 ккал, БЖУ: 5.21 г. / 6.2 г. / 13.4 г.

## Обед



[Куриный суп с лапшой](#) - 300 г.

Всего калорий: 206.34 ккал, БЖУ: 24.24 г. / 4.56 г. / 17.1 г.

## Ужин



[Ямайский куриный салат с грушами](#) - 200 г.

Всего калорий: 167.72 ккал, БЖУ: 21.12 г. / 5.94 г. / 8.08 г.

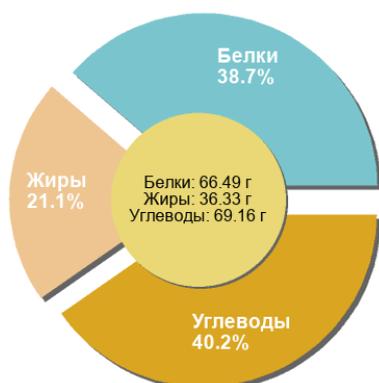
## Поздний ужин



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 865 ккал

Белков: 66.49 г. (38.7%)

Жиров: 36.33 г. (21.1%)

Углеводов: 69.16 г. (40.2%)

Продуктов: 3

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:  
<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3178/>