

Меню на один день 1668.5 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на один день
1668.5 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/318/>

Калорийность: 1668.5 ккал, белков: 74.34 г, жиров: 44.33 г, углеводов: 178.69 г

Завтрак



[Кофе эспрессо](#) - 100 г.

Всего калорий: 34.55 ккал, БЖУ: 2.57 г. / 2.52 г. / 0.44 г.



[Яичница по - французски](#) - 150 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 18 г. / 6 г. / 3 г.

[Сосиски свиные](#) - 50 г.

Всего калорий: 171 ккал, БЖУ: 4.75 г. / 17.15 г. / 0 г.

Ланч



[Кофе эспрессо](#) - 100 г.

Всего калорий: 34.55 ккал, БЖУ: 2.57 г. / 2.52 г. / 0.44 г.

Обед



[Картофельный суп-пюре с зеленью](#) - 250 г.

Всего калорий: 145.38 ккал, БЖУ: 4.98 г. / 2.23 г. / 28.05 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Овсяные хлопья Геркулес](#) - 100 г.

Всего калорий: 352 ккал, БЖУ: 12.5 г. / 6.2 г. / 61 г.

Полдник



[Кофе эспрессо](#) - 100 г.

Всего калорий: 34.55 ккал, БЖУ: 2.57 г. / 2.52 г. / 0.44 г.

Ужин



[Помидор](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Горошек зелёный Globus](#) - 100 г.

Всего калорий: 74 ккал, БЖУ: 5.5 г. / 0.7 г. / 7.4 г.



[Куриная грудка, запеченная в сметане](#) - 100 г.

Всего калорий: 72.47 ккал, БЖУ: 10.6 г. / 1.79 г. / 3.72 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.

Поздний ужин



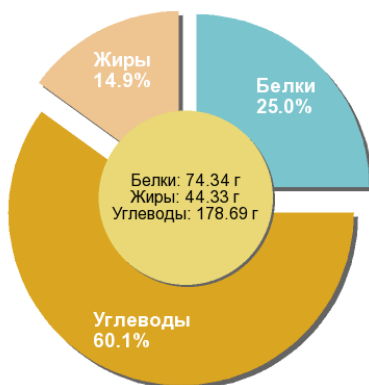
[Ряженка 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.5 г. / 10.5 г.

[Вино красное Киндзмараули](#) - 300 г.

Всего калорий: 516 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0 г. / 60 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1668.5 ккал

Белков: 74.34 г. (25%)

Жиров: 44.33 г. (14.9%)

Углеводов: 178.69 г. (60.1%)

Продуктов: 11

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/318/>