

## Разгрузочное меню



*Твое питание*  
удели внимание своему питанию

*Разгрузочное меню*

*www.yournutrition.ru* *vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3191/>

Калорийность: 1017.65 ккал, белков: 42.83 г, жиров: 40.9 г, углеводов: 120.67 г

## Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 43 г.  
Всего калорий: 68.8 ккал, БЖУ: 5.55 г. / 4.99 г. / 0.34 г.



[Йогурт греческий](#) - 15 г.  
Всего калорий: 9.9 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.48 г. / 0.53 г.



[Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 150 г.  
Всего калорий: 125.97 ккал, БЖУ: 5.21 г. / 6.2 г. / 13.4 г.

## Ланч

[Булочки для хот-догов](#) - 30 г.  
Всего калорий: 101.7 ккал, БЖУ: 2.61 г. / 2.25 г. / 18.18 г.



[Сахар-песок](#) - 9 г.  
Всего калорий: 35.82 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 8.97 г.



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.  
Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.

## Обед



[Рассольник с гречкой постный](#) - 300 г.  
Всего калорий: 81.18 ккал, БЖУ: 2.43 г. / 0.84 г. / 15.84 г.

[Омлет](#) - 120 г.  
Всего калорий: 220.8 ккал, БЖУ: 11.52 г. / 18.48 г. / 2.28 г.

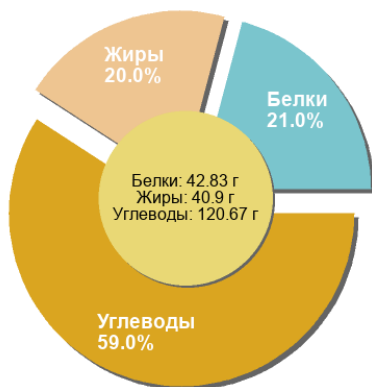
## Ужин



[Кабачки диетические с сыром](#) - 120 г.  
Всего калорий: 49.98 ккал, БЖУ: 1.69 г. / 2.3 г. / 5.42 г.

[Хлебцы-молодцы Лайт вафельные ржаные](#) - 70 г.  
Всего калорий: 241.5 ккал, БЖУ: 7.07 г. / 3.36 г. / 45.71 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1017.65 ккал

Белков: 42.83 г. (21%)

Жиров: 40.9 г. (20%)

Углеводов: 120.67 г. (59%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3191/>