

Меню на один день 1732.95 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3212/>

Калорийность: 1997.11 ккал, белков: 130.47 г, жиров: 125.04 г, углеводов: 83.88 г

Завтрак



[Омлет](#) - 400 г.

Всего калорий: 704.44 ккал, БЖУ: 32.4 г. / 58.76 г. / 8.76 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 300 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0 г.

Ланч



[Ягодный штрудель с творогом в лаваше](#) - 150 г.

Всего калорий: 174.98 ккал, БЖУ: 13.67 г. / 5.57 г. / 15.38 г.

Обед



[Крем-суп из запечённой тыквы](#) - 300 г.

Всего калорий: 387.39 ккал, БЖУ: 13.53 г. / 27.09 г. / 26.94 г.



[Говядина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 254 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 16.8 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 60 г.

Всего калорий: 9 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.06 г. / 1.68 г.



[Помидор](#) - 60 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.66 г. / 0.12 г. / 2.22 г.

Полдник



[Салат с ветчиной и помидорами](#) - 150 г.

Всего калорий: 118.7 ккал, БЖУ: 4.77 г. / 7.02 г. / 9.08 г.

Ужин



[Треска под творожным соусом](#) - 200 г.

Всего калорий: 148 ккал, БЖУ: 30 г. / 2 г. / 1.4 г.



[Капуста пекинская](#) - 100 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.



[Морковь по-корейски классическая готовая](#) - 60 г.

Всего калорий: 72.6 ккал, БЖУ: 0.66 г. / 4.92 г. / 6.42 г.

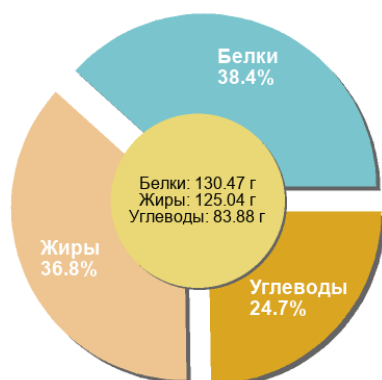
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1997.11 ккал

Белков: 130.47 г. (38.4%)

Жиров: 125.04 г. (36.8%)

Углеводов: 83.88 г. (24.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3212/>