Zooni

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/3218/

Калорийность: 1059 ккал, белков: 107.95 г, жиров: 10.73 г, углеводов: 133.3 г

Завтрак

Рис белый вареный - 150 г.
Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.75 г. / 37.35 г.

Томат (помидор) - 75 г.
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.83 г. / 0.15 г. / 2.78 г.

Перец сладкий красный - 75 г.
Всего калорий: 20.25 ккал, БЖУ: 0.98 г. / 0 г. / 3.98 г.

Куриная грудка вареная - 100 г.
Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.

Обед

Перец сладкий красный - 75 г.
Всего калорий: 20.25 ккал, БЖУ: 0.98 г. / 0 г. / 3.98 г.

Огурец - 75 г.
Всего калорий: 11.25 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.08 г. / 2.1 г.

Гречневая каша с маслом - 150 г.
Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 6.75 г. / 3.45 г. / 37.5 г.

Куриная грудка вареная - 100 г.
Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.

Ужин

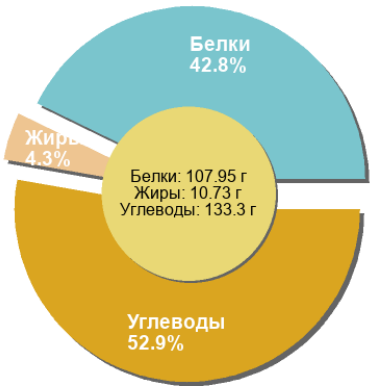
[Рис белый вареный](#) - 150 г.
Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.75 г. / 37.35 г.

[Перец сладкий жёлтый](#) - 75 г.
Всего калорий: 20.25 ккал, БЖУ: 0.98 г. / 0 г. / 3.98 г.

[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.
Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.

[Томат (помидор)](#) - 75 г.
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.83 г. / 0.15 г. / 2.78 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1059 ккал

Белков: 107.95 г. (42.8%)

Жиров: 10.73 г. (4.3%)

Углеводов: 133.3 г. (52.9%)

Продуктов: 12

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:
https://www.yournutrition.ru/menu/show/3218/