

Меню на 2 дня от 2649.73 до 2808.6 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3270/>

Калорийность: 1597.49 ккал, белков: 87.2 г, жиров: 57.28 г, углеводов: 188.81 г
боабаба

Завтрак



[Протеин Dymatize All Natural Elite Whey Protein Isolate](#) - 30 г.

Всего калорий: 112.5 ккал, БЖУ: 21.6 г. / 1.8 г. / 3.6 г.

Овсяные хлопья Экстра - 40 г.

Всего калорий: 153.88 ккал, БЖУ: 5.44 г. / 2.43 г. / 27.57 г.



[Молоко 3.2%](#) - 80 г.

Всего калорий: 47.2 ккал, БЖУ: 2.32 г. / 2.56 г. / 3.76 г.



[Изюм](#) - 20 г.

Всего калорий: 52.8 ккал, БЖУ: 0.58 г. / 0.12 г. / 13.2 г.



[Банан](#) - 50 г.

Всего калорий: 47.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.1 г. / 10.9 г.

Ланч



[Чернослив](#) - 20 г.

Всего калорий: 46.2 ккал, БЖУ: 0.46 г. / 0.14 г. / 11.5 г.



[Курага](#) - 20 г.

Всего калорий: 43 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 0.06 г. / 10.2 г.

Обед



[Куриная грудка](#) - 100 г.

Всего калорий: 113 ккал, БЖУ: 23.6 г. / 1.9 г. / 0.4 г.

[Рис Агро-Альянс для плова](#) - 60 г.

Всего калорий: 252 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 5.4 г. / 47.4 г.



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

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

Полдник



[Ветчина](#) - 40 г.

Всего калорий: 108 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 9.6 г. / 0 г.



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 20 г.

Всего калорий: 49 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 4.54 г. / 0.72 г.



[Лаваш армянский](#) - 50 г.

Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 3.95 г. / 0.5 г. / 23.8 г.

Ужин



[Свинина](#) - 80 г.

Всего калорий: 207.2 ккал, БЖУ: 12.8 г. / 17.28 г. / 0.96 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

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



[Лук зелёный](#) - 20 г.

Всего калорий: 3.8 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 0.92 г.



[Салат](#) - 20 г.

Всего калорий: 2.4 ккал, БЖУ: 0.24 г. / 0.06 г. / 0.26 г.



[Масло оливковое рафинированное](#) - 5 г.

Всего калорий: 44.41 ккал, БЖУ: 0 г. / 4.87 г. / 0 г.

Поздний ужин



[Яблоко](#) - 100 г.

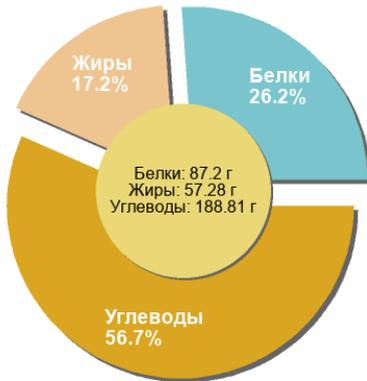
Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.



[Груша](#) - 100 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.3 г. / 10.9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1597.49 ккал

Белков: 87.2 г. (26.2%)

Жиров: 57.28 г. (17.2%)

Углеводов: 188.81 г. (56.7%)

Продуктов: 20

Другое: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3270/>