

Меню на 1362ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3307/>

Калорийность: 1304.62 ккал, белков: 71.19 г, жиров: 36.95 г, углеводов: 175.46 г

Завтрак



[Блинный торт с бананом](#) - 100 г.

Всего калорий: 128.13 ккал, БЖУ: 8.15 г. / 3.32 г. / 16.23 г.



[Смузи из хурмы](#) - 250 г.

Всего калорий: 137.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.75 г. / 31.75 г.

Ланч



[Шоколадный пудинг](#) - 100 г.

Всего калорий: 112.2 ккал, БЖУ: 2.73 г. / 5.14 г. / 13.83 г.

Обед



[Ячневая каша на молоке](#) - 130 г.

Всего калорий: 144.3 ккал, БЖУ: 4.68 г. / 2.6 г. / 25.74 г.



[Котлетки из рубленного куриного филе на пару](#) - 130 г.

Всего калорий: 116.34 ккал, БЖУ: 22 г. / 1.17 г. / 2.99 г.



[Крабовый салат с овощами](#) - 100 г.

Всего калорий: 61.8 ккал, БЖУ: 4.42 г. / 2.28 г. / 5.99 г.

Полдник



[Груша](#) - 200 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.6 г. / 21.8 г.



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

Ужин



[Скумбрия с лимоном](#) - 130 г.

Всего калорий: 241.22 ккал, БЖУ: 17.23 г. / 18.19 г. / 2.18 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 130 г.

Всего калорий: 145.6 ккал, БЖУ: 4.55 г. / 0.52 г. / 30.16 г.

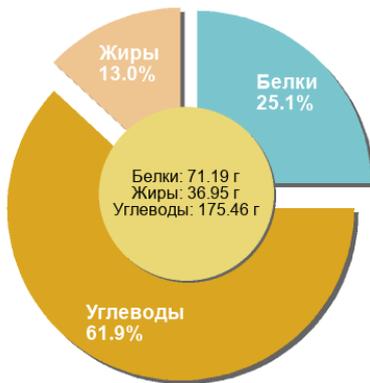
Поздний ужин



Кефирный коктейль - 100 г.

Всего калорий: 61.53 ккал, БЖУ: 3.33 г. / 1.98 г. / 8.59 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1304.62 ккал

Белков: 71.19 г. (25.1%)

Жиров: 36.95 г. (13%)

Углеводов: 175.46 г. (61.9%)

Продуктов: 4

Рецептов: 7

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3307/>