

## Меню на 1347,33 ккал



*Твое питание*  
удели внимание своему питанию

 Меню на 1347,33  
ккал

[www.yournutrition.ru](http://www.yournutrition.ru)

[vk.com/ynutrition](https://vk.com/ynutrition)

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3312/>

Калорийность: 1310.85 ккал, белков: 94.23 г, жиров: 46.6 г, углеводов: 100.24 г

## Завтрак



[Фитнес-чизкейк «зебра»](#) - 100 г.

Всего калорий: 106.36 ккал, БЖУ: 8.64 г. / 1.45 г. / 15.02 г.

## Ланч



[Куриные блинчики](#) - 100 г.

Всего калорий: 121.6 ккал, БЖУ: 17.37 г. / 3.35 г. / 4.17 г.

## Обед



[Фаршированный перец с мясом](#) - 130 г.

Всего калорий: 191.1 ккал, БЖУ: 11.7 г. / 0.91 г. / 7.41 г.



[Картофельное пюре](#) - 100 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 4.2 г. / 14.7 г.



[Салат с курицей и ананасом в тарталетках](#) - 100 г.

Всего калорий: 154.01 ккал, БЖУ: 12.56 г. / 9.07 г. / 5.25 г.

## Полдник



[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.



[Куриные блинчики](#) - 100 г.

Всего калорий: 121.6 ккал, БЖУ: 17.37 г. / 3.35 г. / 4.17 г.



[Картофельное пюре](#) - 130 г.

Всего калорий: 137.8 ккал, БЖУ: 3.25 г. / 5.46 г. / 19.11 г.

## Поздний ужин

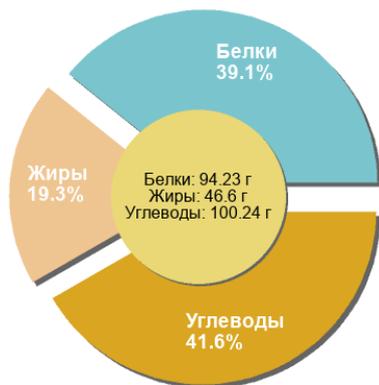


[Кефирный коктейль для позднего перекуса](#) - 100

г.

Всего калорий: 59.16 ккал, БЖУ: 1.81 г. / 0.22 г. / 12.03 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1310.85 ккал

Белков: 94.23 г. (39.1%)

Жиров: 46.6 г. (19.3%)

Углеводов: 100.24 г. (41.6%)

Продуктов: 3

Рецептов: 7

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3312/>