

Меню на 1275 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3318/>

Калорийность: 1274.8 ккал, белков: 81.17 г, жиров: 46.92 г, углеводов: 129.63 г

Завтрак



[Желейные лакомства](#) - 100 г.

Всего калорий: 53.1 ккал, БЖУ: 2.84 г. / 1.16 г. / 8.17 г.

Ланч



[Тост с яйцом пашот](#) - 100 г.

Всего калорий: 234.92 ккал, БЖУ: 11.46 г. / 11.17 г. / 21.34 г.

Обед



[Кабаби](#) - 130 г.

Всего калорий: 208.3 ккал, БЖУ: 20.53 г. / 13.16 г. / 1.95 г.



[Низкокалорийное овощное рагу](#) - 130 г.

Всего калорий: 55.3 ккал, БЖУ: 1.57 г. / 2.52 г. / 6.4 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.

Полдник



[Хурма](#) - 200 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.6 г. / 30.6 г.

Ужин



[Курица с брокколи](#) - 130 г.

Всего калорий: 97.68 ккал, БЖУ: 11.83 г. / 3.98 г. / 4.11 г.



[Ячневая каша на воде](#) - 130 г.

Всего калорий: 98.8 ккал, БЖУ: 2.99 г. / 0.39 г. / 20.41 г.



[Кабаби](#) - 130 г.

Всего калорий: 208.3 ккал, БЖУ: 20.53 г. / 13.16 г. / 1.95 г.

Поздний ужин



[Кефирно-ягодный коктейль: поздний ужин или перекус](#) - 200 г.

Всего калорий: 74.4 ккал, БЖУ: 4.92 г. / 0.38 г. / 11.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1274.8 ккал

Белков: 81.17 г. (31.5%)

Жиров: 46.92 г. (18.2%)

Углеводов: 129.63 г. (50.3%)

Продуктов: 3

Рецептов: 7

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3318/>