

Меню на 1265 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3338/>

Калорийность: 1264.44 ккал, белков: 82.01 г, жиров: 40.92 г, углеводов: 129.35 г

Завтрак



[Яично-луковый пирог в мультиварке](#) - 100 г.

Всего калорий: 171.3 ккал, БЖУ: 9.84 г. / 9.44 г. / 11.22 г.



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.



[Легкое желе «крем-брюле»](#) - 100 г.

Всего калорий: 63.72 ккал, БЖУ: 5.55 г. / 0.54 г. / 5.37 г.

Ланч



[Легкое желе «крем-брюле»](#) - 200 г.

Всего калорий: 127.44 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 1.08 г. / 10.74 г.



[Банан](#) - 90 г.

Всего калорий: 85.5 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.18 г. / 19.62 г.

Обед



[Овощной салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.75 ккал, БЖУ: 1.31 г. / 2.55 г. / 5.15 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 130 г.

Всего калорий: 131.3 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 4.42 г. / 18.98 г.



[Отбивные с сыром](#) - 130 г.

Всего калорий: 185.21 ккал, БЖУ: 28.78 г. / 7.31 г. / 0.91 г.

Полдник



[Яично-луковый пирог в мультиварке](#) - 100 г.

Всего калорий: 171.3 ккал, БЖУ: 9.84 г. / 9.44 г. / 11.22 г.

Ужин



[Куриный суп с клецками](#) - 130 г.

Всего калорий: 68.94 ккал, БЖУ: 7.12 г. / 1.72 г. / 6.2 г.



[Овощной салат](#) - 130 г.

Всего калорий: 63.38 ккал, БЖУ: 1.7 г. / 3.32 г. / 6.7 г.

Поздний ужин



[Смузи из хурмы](#) - 200 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.6 г. / 25.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1264.44 ккал

Белков: 82.01 г. (32.5%)

Жиров: 40.92 г. (16.2%)

Углеводов: 129.35 г. (51.3%)

Продуктов: 3

Рецептов: 9

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3338/>