

Меню на 1256,82 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3362/>

Калорийность: 1256.82 ккал, белков: 91.2 г, жиров: 54.62 г, углеводов: 103.97 г

Завтрак



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 100 г.
Всего калорий: 150.47 ккал, БЖУ: 11.65 г. / 1.99 г. / 20.34 г.



[Форель \(филе\)](#) - 100 г.
Всего калорий: 173.67 ккал, БЖУ: 20.59 г. / 10.43 г. / 4.78 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.
Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.

Обед



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 100 г.
Всего калорий: 139.93 ккал, БЖУ: 4.42 г. / 12.08 г. / 2.89 г.



[Рисовая каша на молоке](#) - 100 г.
Всего калорий: 97 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 3.1 г. / 16 г.



[Отбивные с сыром](#) - 100 г.
Всего калорий: 142.47 ккал, БЖУ: 22.14 г. / 5.62 г. / 0.7 г.

Полдник



[Творожная запеканка с бананами](#) - 100 г.
Всего калорий: 94.9 ккал, БЖУ: 6.86 г. / 0.59 г. / 15.45 г.

Ужин



[Скумбрия с лимоном](#) - 130 г.
Всего калорий: 241.22 ккал, БЖУ: 17.23 г. / 18.19 г. / 2.18 г.



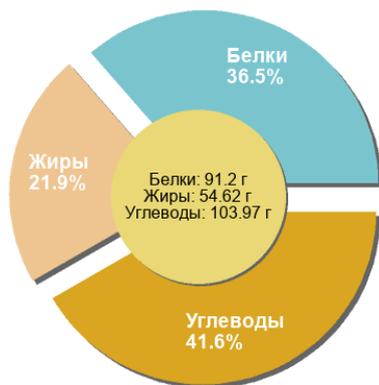
[Ячневая каша на молоке](#) - 100 г.
Всего калорий: 111 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 2 г. / 19.8 г.

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: 1256.82 ккал

Белков: 91.2 г. (36.5%)

Жиров: 54.62 г. (21.9%)

Углеводов: 103.97 г. (41.6%)

Продуктов: 4

Рецептов: 6

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3362/>