

Меню на 1240,5 ккал



Твоё питание
удели внимание своему питанию

 *Меню на 1240,5
ккал*

www.yournutrition.ru *vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3377/>

Калорийность: 1240.5 ккал, белков: 82.06 г, жиров: 54.08 г, углеводов: 216.6 г

Завтрак

Самса из лаваша - 100 г.

Всего калорий: 291 ккал, БЖУ: 9 г. / 21 г. / 16 г.

Ланч



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Смузи из красной смородины - 200 г.

Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 4 г. / 2 г. / 140 г.

Обед

тушеная капуста с фасолью - 130 г.

Всего калорий: 110.5 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 5.2 г. / 13 г.

курица отварная - 130 г.

Всего калорий: 221 ккал, БЖУ: 32.76 г. / 9.62 г. / 0 г.

Полдник

Запеченные яблоки с корицей в духовке - 130 г.

Всего калорий: 117 ккал, БЖУ: 0 г. / 5.2 г. / 16.9 г.

Ужин



[Мясо по-французски из курицы](#) - 200 г.

Всего калорий: 226 ккал, БЖУ: 28.1 г. / 9.86 г. / 4.9 г.

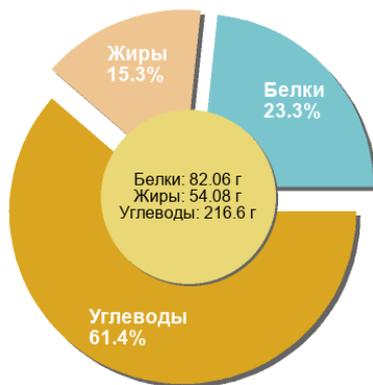
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 100 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 1 г. / 4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1240.5 ккал

Белков: 82.06 г. (23.3%)

Жиров: 54.08 г. (15.3%)

Углеводов: 216.6 г. (61.4%)

Продуктов: 2

Рецептов: 1

Другое: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3377/>