

Меню на 1382,7 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

 Меню на 1382,7
ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3389/>

Калорийность: 1382.7 ккал, белков: 87.64 г, жиров: 57.04 г, углеводов: 123.35 г

Завтрак

Лаваш с творогом в духовке - 130 г.

Всего калорий: 218.4 ккал, БЖУ: 15.6 г. / 10.4 г. / 15.6 г.

смужи кефир банан овсянка - 250 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 5 г. / 2.5 г. / 37.5 г.

Ланч



[Мандарин](#) - 100 г.

Всего калорий: 33 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.2 г. / 7.5 г.

Обед



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

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

Подлива из фарша томатная на сковороде - 130 г.

Всего калорий: 282.1 ккал, БЖУ: 10.4 г. / 24.7 г. / 3.9 г.

Полдник



[Банан](#) - 100 г.

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

Ужин

грибы в сливках с сыром - 130 г.

Всего калорий: 204.1 ккал, БЖУ: 6.5 г. / 14.3 г. / 5.2 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 130 г.

Всего калорий: 178.1 ккал, БЖУ: 38.74 г. / 2.34 г. / 0.65 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1382.7 ккал

Белков: 87.64 г. (32.7%)

Жиров: 57.04 г. (21.3%)

Углеводов: 123.35 г. (46%)

Продуктов: 5

Другое: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3389/>