

2 дня



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/75/>

Калорийность: 1395.84 ккал, белков: 99.81 г, жиров: 66.46 г, углеводов: 99.79 г

## Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное всмятку\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 12.8 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Овсяная каша на молоке](#) - 200 г.

Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.2 г. / 28.4 г.

## Ланч



[Яблоко Гренни Смит](#) - 100 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.7 г.



[Кофе чёрный](#) - 250 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.

## Обед



[Огурец](#) - 200 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.2 г. / 5.6 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.4 г.



[Куриное филе жаренное](#) - 200 г.

Всего калорий: 358.58 ккал, БЖУ: 44 г. / 18.38 г. / 2.68 г.

## Полдник



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

## Ужин



[Салат Витаминка готовый](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 2 г. / 20.2 г. / 21.6 г.



[Гуляш из говяжьего сердца](#) - 200 г.

Всего калорий: 156.76 ккал, БЖУ: 24.16 г. / 5.48 г. / 2.26 г.

## Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 100 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1395.84 ккал

Белков: 99.81 г. (37.5%)

Жиров: 66.46 г. (25%)

Углеводов: 99.79 г. (37.5%)

Продуктов: 11

Рецептов: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/75/>