



Меню:

1500 ккал

Завтрак

Крупа - 70 гр/220 ккал

Тост с маслом и сыром - 1 шт/180 ккал

Обед

Крупа 50 гр/160 ккал

Мясо 100гр/ 190 ккал

Батончик «Энерджи Монкей» - 1 шт/339
ккал

Ужин

Крупа - 50 г/160 ккал

Мясо - 150 гр/280 ккал

Салат из овощей без масла - 355 гр/70 ккал

Итого

Белки - 95 гр

Жиры - 45 гр

Углеводы - 155 гр

ЭНЕРДЖИ МОНКЕУ



Меню:

1500 ккал

Завтрак

Крупа - 70 гр/220 ккал

Творог 2% - 100гр/100 ккал

Обед

Крупа 50 гр/160 ккал

Мясо 100гр/ 190 ккал

Батончик «Энерджи Монкеу» - 1 шт/339
ккал

Ужин

Крупа - 50 г/160 ккал

Мясо - 150 гр/280 ккал

Салат из овощей без масла - 355 гр/70
ккал

Итого

Белки - 95 гр

Жиры - 45 гр

Углеводы - 155 гр