



Меню: 2000 ккал

Завтрак

Яйцо – 1 шт/90 ккал

Батончик «Энерджи Монкеу» - 1 шт/339
ккал

Обед

Крупа 70 гр/220 ккал

Мясо 150гр/ 280 ккал

Салат из овощей с маслом – 375 гр/250
ккал

Ужин

Крупа – 50 г/160 ккал

Мясо - 150 гр/280 ккал

Салат из овощей без масла – 355 гр/70 ккал

На ночь

Батончик «Энерджи Монкеу» - 1 шт/339
ккал

Итого

Белки – 150 гр

Жиры – 55 гр

Углеводы – 200 гр

ЭНЕРДЖИ МОНКЕУ



Меню:

2000 ккал

Завтрак

Крупа - 70 гр/220 ккал

Творог 2% - 100гр/100 ккал

Батончик «Энерджи Монкеу» - 1 шт/339

ккал

Обед

Крупа 70 гр/220 ккал

Мясо 150гр/ 280 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 - 150 гр

Жиры - 55 гр

Углеводы - 200 гр