

ЭНЕРДЖИ МОНКЕУ



Меню:

2500 ккал

Завтрак

Крупа - 100 гр/320 ккал

Яйцо - 2 шт/180 ккал

Батончик «Энерджи Монкеу» - 1 шт/339 ккал

Обед

Крупа 100 гр/320 ккал

Мясо 200гр/ 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 - 180 гр

Жиры - 75 гр

Углеводы - 300 гр

ЭНЕРДЖИ МОНКЕЙ



Меню:

2500 ккал

Завтрак

Крупа - 100 гр/320 ккал

Творог 2% - 250гр/180ккал

Батончик «Энерджи Монкеу» - 1 шт/339 ккал

Обед

Крупа 100 гр/320 ккал

Мясо 200гр/ 280 ккал

Салат из овощей с маслом - 375 гр/250 ккал

Ужин

Мясо - 200 гр/380 ккал

Салат из овощей без масла - 355 гр/70 ккал

На ночь

Батончик «Энерджи Монкеу» - 1 шт/339 ккал

Итого

Белки - 180 гр

Жиры - 75 гр

Углеводы - 300 гр