

4-6 день 1600



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2343/>

Калорийность: 1560.71 ккал, белков: 142.65 г, жиров: 68.2 г, углеводов: 97.38 г

Завтрак



[Омлет с творогом](#) - 300 г.

Всего калорий: 372.27 ккал, БЖУ: 44.49 г. / 18.81 г. / 4.14 г.

Ланч



[Низкокалорийное творожное печенье](#) - 200 г.

Всего калорий: 386 ккал, БЖУ: 20.6 г. / 5.6 г. / 67.4 г.

Обед



[Говядина в сливочном соусе](#) - 300 г.

Всего калорий: 408.93 ккал, БЖУ: 33.6 г. / 27.39 г. / 7.5 г.

Ужин



[Ямайский куриный салат с грушами](#) - 350 г.

Всего калорий: 293.51 ккал, БЖУ: 36.96 г. / 10.4 г. / 14.14 г.

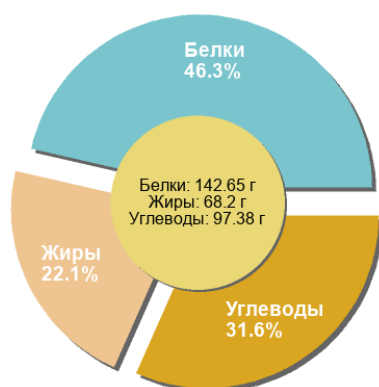
Поздний ужин



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 100 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 6 г. / 4.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1560.71 ккал

Белков: 142.65 г. (46.3%)

Жиров: 68.2 г. (22.1%)

Углеводов: 97.38 г. (31.6%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2343/>