

4-6 день 1600



*Твое питание*

*удели внимание своему питанию*



*4-6 день 1600*

*www.yournutrition.ru*

*vk.com/yournutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2344/>

Калорийность: 1660.71 ккал, белков: 149.65 г, жиров: 74.2 г, углеводов: 101.58 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.

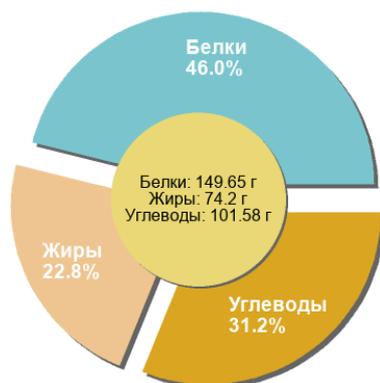
## Поздний ужин



### [Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 12 г. / 8.4 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1660.71 ккал

Белков: 149.65 г. (46%)

Жиров: 74.2 г. (22.8%)

Углеводов: 101.58 г. (31.2%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2344/>