

Похудательное 4-6 день



Твое питание

удели внимание своему питанию



*Похудательное 4-6
день*

www.yournutrition.ru

vk.com/yournutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2345/>

Калорийность: 1329.24 ккал, белков: 128.68 г, жиров: 61.38 г, углеводов: 68.07 г
4-6 день

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](#) - 100 г.

Всего калорий: 193 ккал, БЖУ: 10.3 г. / 2.8 г. / 33.7 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.

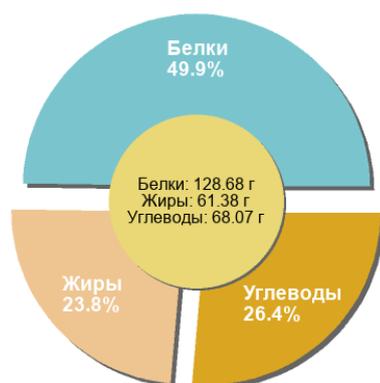
Поздний ужин



[Кефирный коктейль](#) - 100 г.

Всего калорий: 61.53 ккал, БЖУ: 3.33 г. / 1.98 г. / 8.59 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1329.24 ккал

Белков: 128.68 г. (49.9%)

Жиров: 61.38 г. (23.8%)

Углеводов: 68.07 г. (26.4%)

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2345/>