

день 1/2



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/415/>

Калорийность: 1739.8 ккал, белков: 165.67 г, жиров: 53.52 г, углеводов: 147.09 г

Завтрак



[Лаваш армянский](#) - 90 г.

Всего калорий: 212.4 ккал, БЖУ: 7.11 г. / 0.9 г. / 42.84 г.



[Творог 5%](#) - 150 г.

Всего калорий: 181.5 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 7.5 г. / 2.7 г.



[Яблоко](#) - 200 г.

Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.6 г.

[Мёд липовый](#) - 20 г.

Всего калорий: 64.6 ккал, БЖУ: 0.12 г. / 0 г. / 15.94 г.

Ланч



[Кефир 2%](#) - 250 г.

Всего калорий: 127.5 ккал, БЖУ: 8.5 г. / 5 г. / 11.75 г.

Обед



[Говядина](#) - 250 г.

Всего калорий: 467.5 ккал, БЖУ: 47.25 г. / 31 г. / 0 г.



[Морковь](#) - 120 г.

Всего калорий: 38.4 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.12 г. / 8.28 г.



[Лук репчатый](#) - 120 г.

Всего калорий: 56.4 ккал, БЖУ: 1.68 г. / 0 г. / 12.48 г.



[Капуста белокочанная](#) - 300 г.

Всего калорий: 81 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 0.3 г. / 14.1 г.

Полдник



[Огурец](#) - 250 г.

Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.25 г. / 7 г.

Ужин



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



[Кефир 2.5%](#) - 150 г.

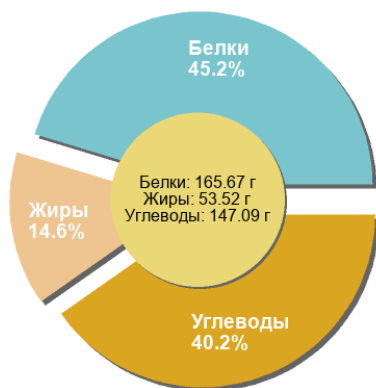
Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 3.75 г. / 5.85 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 0.3 г. / 5.55 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1739.8 ккал

Белков: 165.67 г. (45.2%)

Жиров: 53.52 г. (14.6%)

Углеводов: 147.09 г. (40.2%)

Продуктов: 13

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/415/>