

Владислав



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3274/>

Калорийность: 2563.76 ккал, белков: 193.99 г, жиров: 123.33 г, углеводов: 174.17 г

Завтрак

Вомббар - 30 г.

Всего калорий: 115.8 ккал, БЖУ: 20.7 г. / 2.7 г. / 2.4 г.



[Банан](#) - 80 г.

Всего калорий: 76 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.16 г. / 17.44 г.



[Изюм](#) - 20 г.

Всего калорий: 52.8 ккал, БЖУ: 0.58 г. / 0.12 г. / 13.2 г.



[Молоко 3.2%](#) - 260 г.

Всего калорий: 153.4 ккал, БЖУ: 7.54 г. / 8.32 г. / 12.22 г.



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.

Обед



[Яйцо куриное](#) - 80 г.

Всего калорий: 125.6 ккал, БЖУ: 10.16 г. / 8.72 г. / 0.56 г.



[Морковь по-корейски классическая готовая](#) - 75 г.

Всего калорий: 90.75 ккал, БЖУ: 0.83 г. / 6.15 г. / 8.03 г.

[Рис Агро-Альянс для плова](#) - 70 г.

Всего калорий: 294 ккал, БЖУ: 4.55 г. / 6.3 г. / 55.3 г.



[Куриная грудка](#) - 200 г.

Всего калорий: 226 ккал, БЖУ: 47.2 г. / 3.8 г. / 0.8 г.

Полдник

Вомбар - 30 г.

Всего калорий: 115.8 ккал, БЖУ: 20.7 г. / 2.7 г. / 2.4 г.



Ветчина - 50 г.

Всего калорий: 135 ккал, БЖУ: 7 г. / 12 г. / 0 г.



Лаваш армянский - 25 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 1.98 г. / 0.25 г. / 11.9 г.



Сыр Hochland творожный сливочный - 40 г.

Всего калорий: 98 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 9.08 г. / 1.44 г.

Ужин



Свинина - 200 г.

Всего калорий: 518 ккал, БЖУ: 32 г. / 43.2 г. / 2.4 г.



Масло оливковое рафинированное - 5 г.

Всего калорий: 44.41 ккал, БЖУ: 0 г. / 4.87 г. / 0 г.



Лук зелёный - 20 г.

Всего калорий: 3.8 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 0.92 г.



Салат - 20 г.

Всего калорий: 2.4 ккал, БЖУ: 0.24 г. / 0.06 г. / 0.26 г.



Огурец - 150 г.

Всего калорий: 22.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.15 г. / 4.2 г.



Томат (помидор) - 150 г.

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

Поздний ужин



Груша - 100 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.3 г. / 10.9 г.



Творог 5% - 150 г.

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



Яблоко - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2563.76 ккал

Белков: 193.99 г. (39.5%)

Жиров: 123.33 г. (25.1%)

Углеводов: 174.17 г. (35.4%)

Продуктов: 20

Другое: 2

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3274/>