

## меню для Анастасии



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/346/>

Калорийность: 1340.28 ккал, белков: 94.14 г, жиров: 70.86 г, углеводов: 74.86 г

## Завтрак



[Ягодный штрудель с творогом в лаваше](#) - 200 г.

Всего калорий: 233.3 ккал, БЖУ: 18.22 г. / 7.42 г. / 20.5 г.

## Ланч



[Банан](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

## Обед



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 250 г.

Всего калорий: 208.25 ккал, БЖУ: 2.35 г. / 19.45 г. / 5.65 г.



[Отбивные с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 213.71 ккал, БЖУ: 33.21 г. / 8.43 г. / 1.05 г.

## Полдник



[Йогурт Еrisa Натуральный 6%](#) - 150 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 10.5 г. / 9 г. / 6.3 г.

## Ужин



[Запеченная курица с овощами](#) - 150 г.

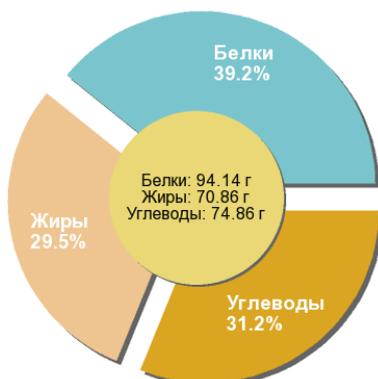
Всего калорий: 178.07 ккал, БЖУ: 14.58 г. / 11.48 г. / 2.46 г.



[Салат из редиски с яйцом](#) - 250 г.

Всего калорий: 214.45 ккал, БЖУ: 13.03 г. / 14.78 г. / 6.2 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1340.28 ккал

Белков: 94.14 г. (39.2%)

Жиров: 70.86 г. (29.5%)

Углеводов: 74.86 г. (31.2%)

Продуктов: 2

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:  
<https://www.yournutrition.ru/menu/show/346/>