

Monday, March 16, 2015

	Cals (kcal)	Fat (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
Breakfast										
Мюсли	208	9.42	0.972	28.44	10	10.08	6.3	6	0	156
1 1/2 servings										
Тысяча Озер Сыр Сливочный 50%	112	9.12		0		0	7.52			
32 g										
Майонез	136	11.69	1.715	8.36	0	2.24	0.32	249	9	3
35 g										
Хлебный Дом Хлеб Зерновой "Геркулес"	173	3.24		29.4		2.34	6.06			
60 g										
Домик в деревне Молоко 0,5%	12	0.16		1.55			0.96			
1/3 x 100ml, 33 ml										
Total	641	33.63	2.687	67.75	10	14.66	21.16	255	9	159
Lunch										
Оливковое Масло	40	4.5	0.621	0	0	0	0	0	0	0
1 tsp										
Салат Овощной	118	9.14	0.707	9	2.7	4.85	2.1	139	0	
217 g										
Курица Гриль	322	18.34	5.111	0	0	0	36.82	550	119	
136 g										
Total	480	31.98	6.439	9	2.7	4.85	38.92	689	119	0
Dinner										
Бульон из Индейки	27	0.87	0.234	0.79	0.2	0.34	3.78	117	10	
100 g										
Индейка Тушеная	202	6.89	1.144	9.84	1.5	5.92	24.44	1504	61	
170 g										

Monday, March 16, 2015

	Cals (kcal)	Fat (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
Каша Пшеничная 230 g	311	2.93	0.505	60.19	4.9	0.19	10.27	298	0	
Total	540	10.69	1.883	70.82	6.6	6.45	38.49	1919	71	
Snacks/Other										
Домик в деревне Молоко 0,5% 35 ml	12	0.18		1.64			1.02			
Россия Щедрая Душа Какао- Порошок 10 g	27	1.1		1			2.4			
Оливковое Масло 1 tsp	40	4.5	0.621	0	0	0	0	0	0	0
Салат Овощной 68 g	37	2.87	0.221	2.82	0.8	1.52	0.66	43	0	
Индейка Тушеная 117 g	139	4.74	0.787	6.78	1	4.08	16.82	1035	42	
Total	255	13.39	1.629	12.24	1.8	5.6	20.9	1078	42	0
Total	1916	89.69	12.638	159.81	21.1	31.56	119.47	3941	241	159