Monday, October 21, 2013

	Cals (kcal)	Fat (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
Breakfast										
Oltermanni Сыр 9%	141	6.03	3.35	0			20.77			
2/3 x 100г, 67 g										
Домик в деревне Молоко 0,5%	52	0.75		7.35			4.2			
1 1/2 x 100ml, 150 ml										
Коричневый Сахар	19	0	0	4.87	0	4.81	0	2	0	17
5 g										
Кофе (из Молотых Зерен)	7	0.14	0.014	0	0	0	0.85	14	0	348
3 cups (8 fl oz)										
Total	219	6.92	3.364	12.22	0	4.81	25.82	16	0	365
Lunch										
Простоквашино Зерненый Творог	134	6.5		3.25			16.51			
130 g										
Говядина Оковалок (Только Постное, Оставленно до 0,3 см Жира)	64	1.77	0.654	0	0	0	11.14	28	18	178
50 g										
Total	198	8.27	0.654	3.25	0	0	27.65	28	18	178
Dinner										
Запеченная или Жареная Треска	122	3.59	0.631	0.41	0	0.09	20.91	406	43	476
100 g										
Nutrilite Протеиновый Коктейль с Кальцием	126	0.7		0.42			28.18			367.5
3 1/2 x 1 мерная ложка, 35 g										
Домик в деревне Молоко 0,5%	105	1.5		14.7			8.4			

Monday, October 21, 2013

	Cals (kcal)	Fat (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Chol (mg)	Potassium (mg)
3 x 100ml, 300 ml										
Total	353	5.79	0.631	15.53	0	0.09	57.49	406	43	843.5
Snacks/Other										
Бабаевский Шоколад Вдохновение	55	4		3.55			1.14			
1 порция, 10 g										
Фисташки	55	4.36	0.533	2.74	1	0.75	2.02	0	0	100
14 kernels										
Total	110	8.36	0.533	6.29	1	0.75	3.16	0	0	100
Total	**880**	**29.34**	**5.182**	**37.29**	**1**	**5.65**	**114.12**	**450**	**61**	**1486.5**