

Period Summary

Среднесуточная норма	Кал (ккал)	Жир (г)	Углев (г)	Белк (г)
Завтрак	449	22,08	29,2	34,56
Обед	460	20,19	38,53	29,47
Ужин	336	18,89	20,99	20,7
Перекус/Другое	95	3,63	7,23	8,61
Всего	1340	64,78	95,95	93,34

понедельник, мая 1, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак	419	17,39	2,617	13,16	0,6	1,12	49,7	515	51	465
Обед	790	29,62	3,599	67,58	4,5	12,83	64,37	1068	25	556
Ужин	256	11,1	1,721	28,37	0,5	12,96	10,53	199	65	39
Перекус/Другое	151	3,98	1,869	19,27	1,4	15,35	11,59	664	3	604
Всего	1616	62,09	9,806	128,38	7	42,26	136,19	2446	144	1664

вторник, мая 2, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак	387	19,16	1,199	29,05	7,9	8,25	29,11	100	0	1011
Обед	434	21,39	2,364	37,47	2,9	2,54	22,69	707	93	24
Ужин	266	10,19	2,536	14,92	0,8	2,03	27,5	326	81	
Перекус/Другое										
Всего	1087	50,74	6,099	81,44	11,6	12,82	79,3	1133	174	1035

среда, мая 3, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак	280	13,64	1,654	11,92	1	8,98	29,12	861	182	614
Обед	257	6,06	2,217	51,87	4,6	38,78	3,34	90	34	677
Ужин	399	24,23	4,704	11,72	1,3	1,15	31,4	387	236	427
Перекус/Другое	90	4,5		0		0	12,5			
Всего	1026	48,43	8,575	75,51	6,9	48,91	76,36	1338	452	1718

четверг, мая 4, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак	373	21,69	1,14	23,99	1,3	1,15	20,4	332	46	24
Обед	466	27,41	5,15	23,43	2,6	2,29	29,5	682	244	363
Ужин	512	20,04	2,455	40,34	3	23,61	45,13	995	51	1320
Перекус/Другое	225	9,32	0,002	15,77	0,2	9,7	19,19	6	0	15
Всего	1576	78,46	8,747	103,53	7,1	36,75	114,22	2015	341	1722

пятница, мая 5, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак	735	40,14	3,357	46,86	11,2	9,34	51,98	191	5	1110
Обед	412	26,25	10,069	36	1,3	2,79	7,71	160	46	61
Ужин	275	14,45	5,805	19,17	1,3	2,79	16,83	97	16	
Перекус/Другое	199	7,58	0,072	15,56	0,2	0,43	17,01	68	0	10
Всего	1621	88,42	19,303	117,59	14	15,35	93,53	516	67	1181

суббота, мая 6, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак	373	11,03	4,508	40,52	1,8	13,98	27,76	464	24	15
Обед	480	12,48	2,706	39,84	1,8	10,63	38,12	855	38	556
Ужин	363	27,36	9,984	22,87	1,9	9,35	7,93	817	24	556
Перекус/Другое										
Всего	1216	50,87	17,198	103,23	5,5	33,96	73,81	2136	86	1127

воскресенье, мая 7, 2017

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак	576	31,49	7,597	38,91	2,3	4,46	33,83	211	22	
Обед	381	18,09	3,177	13,52	0,6	4,66	40,53	316	131	
Ужин	284	24,89	9,872	9,55	1,3	3,07	5,6	348	35	
Перекус/Другое										
Всего	1241	74,47	20,646	61,98	4,2	12,19	79,96	875	188	