понедельник, июля 9, 2018

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Мистраль Гречка Отварная 200 г	236	2,2		43,46			9,1			
Свинина Лопатка 100 г	253	20,19	7	0	0		16,69	68	71	291
Всего	489	22,39	7	43,46	0		25,79	68	71	291
Обед										
Мистраль Гречка Отварная 200 г	236	2,2		43,46			9,1			
Окей Овощная Смесь Летняя 200 г	58	0,4		10,8	2		2,8			
Свинина Лопатка 100 г	253	20,19	7	0	0		16,69	68	71	291
Кабачки Тушеные 200 г	73	4,43	0,842	8,47	2,7	5,03	1,78	411	0	
Всего	620	27,22	7,842	62,73	4,7	5,03	30,37	479	71	291
Ужин										
Жареное Яйцо 4 средних	310	23,5	6,54	1,49	0	1,33	21,7	829	730	232
Optimum Nutrition Протеиновый Коктейль 1 порция, 30 г	120	1	0,5	3		1	24			
Всего	430	24,5	7,04	4,49	0	2,33	45,7	829	730	232
Перекус/Другое										
Фундук 50 г	314	30,38	2,232	8,35	4,8	2,17	7,48	0	0	340

понедельник, июля 9, 2018

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Творог 0% 200 г	180	0,85	0,54	6,59	0	5,82	35,99	96	10	
Optimum Nutrition Протеиновый Коктейль 2 x 1 порция, 60 г	240	2	1	6		2	48			
Всего	734	33,23	3,772	20,94	4,8	9,99	91,47	96	10	340
Всего	2273	107,34	25,654	131,62	9,5	17,35	193,33	1472	882	1154