

Period Summary

Среднесуточная норма	Кал (ккал)	Жир (г)	Углев (г)	Белк (г)
Завтрак	524	21,95	34,39	46,16
Обед	476	13,3	43,98	45,05
Ужин	402	4,54	24,33	66,18
Перекус/Другое	199	4,81	22,78	17,23
Всего	1601	44,61	125,49	174,63

понедельник, марта 25, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Домик в деревне Молоко 1,5% 150 мл	68	2,25		7,05			4,65			
Bombbar Протеиновое Печенье Кокос 1 печенье, 40 г	108	4,9		3,3	5		10			
Диво Холодец Сельский Куриный 300 г	126	4,5		0,6			24			196599
Всего	302	11,65		10,95	5		38,65			196599
Обед										
Творожная Запеканка с Манкой 200 г	272	8,65	4,478	23,22	0,9	7,75	24,13	806	135	216
Nescafe Кофе 3 в 1 Капучино 1 чашка, 18 г	77	2,1		14			0,37			
Всего	349	10,75	4,478	37,22	0,9	7,75	24,5	806	135	216
Ужин										
Куриное Филе 220 г	242	2,73	0,726	0	0	0	50,8	143	128	561
Огурец (с Кожурой) 500 г	75	0,55	0,17	18,15	2,5	8,35	3,25	10	0	735
Куриное Филе 175 г	192	2,17	0,578	0	0	0	40,41	114	102	446
Всего	509	5,45	1,474	18,15	2,5	8,35	94,46	267	230	1742

Перекус/Другое

понедельник, марта 25, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Яйцо Куриное 41 г	64	4,46	1,42	0,38	0	0,31	5,23	55	192	55
Лента Овощная Смесь с Брокколи 300 г	172	0,84		35,79			5,04			
Авокадо Авокадо Хасс 51 г	82	7,65	2,04	4,59	1,63		1,02	7,65		
Магнит Банан 134 г	119	0,13	0,13	29,21	3,48	16,08	2,01			
Всего	437	13,08	3,59	69,97	5,11	16,39	13,3	62,65	192	55
Всего	1597	40,93	9,542	136,29	13,51	32,49	170,91	1135,65	557	198612

вторник, марта 26, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Микомела Пп Сникерс 180 г	261	16,2		7,2			21,6			
Вомббаг Протеиновое Печенье Шоколадный Брауни 1 печенье, 40 г	108	4,2		5,2	5,2		10			
Всего	369	20,4		12,4	5,2		31,6			
Обед										
Греенбокс Протеиновые Панкейки 135 г	266	7,02		29,84		6,75	21,33			
Куриное Филе 140 г	154	1,74	0,462	0	0	0	32,33	91	81	357
Домик в деревне Молоко 1,5% 270 мл	122	4,05		12,69			8,37			
Яйцо Куриное 43 г	67	4,68	1,49	0,4	0	0,32	5,49	58	202	57
Пятый Сезон Лечо Овощная Смесь 380 г	106	0		22,8			3,8			
Всего	715	17,49	1,952	65,73	0	7,07	71,32	149	283	414
Ужин										
Яблоко Зеленое 225 г	99	0,32	0,052	26,16	4,5	19,67	0,49	2	0	202
Перекус/Другое										
Авокадо Авокадо Хасс	64	6	1,6	3,6	1,28		0,8	6		

вторник, марта 26, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
40 г										
Куриное Филе	302	3,41	0,908	0	0	0	63,5	179	160	701
275 г										
Огурец (с Кожурой)	60	0,44	0,136	14,52	2	6,68	2,6	8	0	588
400 г										
Всего	426	9,85	2,644	18,12	3,28	6,68	66,9	193	160	1289
Всего	1609	48,06	4,648	122,41	12,98	33,42	170,31	344	443	1905

среда, марта 27, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Spaq Fabriq Панкейк 1 1/2 x 1 штука, 67,5 г	154	6,6		19,8	4,05	0	3,45			
Моя Запеканка с Изюмом 220 г	299	7,7		18,7			38,83			
Всего	453	14,3		38,5	4,05	0	42,28			
Обед										
Авокадо Авокадо Хасс 81 г	130	12,15	3,24	7,29	2,59		1,62	12,15		
Яйцо Куриное 45 г	70	4,89	1,559	0,42	0	0,34	5,74	61	211	60
Куриное Филе 105 г	116	1,3	0,346	0	0	0	24,24	68	61	268
Летний День Молоко 3,2% 200 мл	120	6,4	4	9,4	0	9,4	6	100	18	292
Каждый День Овощная Смесь Быстрозамороженная: Лечо 445 г	111	0,89		20,02	13,35		4,45			
Всего	547	25,63	9,145	37,13	15,94	9,74	42,05	241,15	290	620
Ужин										
Летний День Молоко 3,2% 60 мл	36	1,92	1,2	2,82	0	2,82	1,8	30	5,4	87,6
Куриное Филе 195 г	214	2,42	0,644	0	0	0	45,03	127	113	497
Помидоры 550 г	99	1,1	0,253	21,56	6,6	14,46	4,84	28	0	1304

среда, марта 27, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	349	5,44	2,097	24,38	6,6	17,28	51,67	185	118,4	1888,6
Перекус/Другое										
Куриное Филе 150 г	165	1,86	0,495	0	0	0	34,64	98	87	382
Огурец (с Кожурой) 400 г	60	0,44	0,136	14,52	2	6,68	2,6	8	0	588
Всего	225	2,3	0,631	14,52	2	6,68	37,24	106	87	970
Всего	1574	47,67	11,873	114,53	28,59	33,7	173,24	532,15	495,4	3478,6

четверг, марта 28, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Летний День Молоко 3,2% 140 мл	84	4,48	2,8	6,58	0	6,58	4,2	70	12,6	204,4
Диво Холодец Сельский Куриный 300 г	126	4,5		0,6			24			196599
Авокадо Авокадо Хасс 51 г	82	7,65	2,04	4,59	1,63		1,02	7,65		
Excess Free Торт-Пирожное "Наполеон" 200 г	260	5		2,6		0	32,6			
Всего	552	21,63	4,84	14,37	1,63	6,58	61,82	77,65	12,6	196803,4
Обед										
Вкуснотеево Творог Обезжиренный 0,5% 250 г	185	1,25		8,25			35			
Чим Чим Устричный Соус 63 г	107	0,63		24,57			0,94			
Sen Soy Вермишель Фунчеза 60 г	204	0		49,8			0,9			
Всего	496	1,88		82,62			36,84			
Ужин										
Летний День Молоко 3,2% 70 мл	42	2,24	1,4	3,29	0	3,29	2,1	35	6,3	102,2
Огурец (с Кожурой) 750 г	112	0,82	0,255	27,22	3,8	12,52	4,88	15	0	1102
Куриное Филе 235 г	258	2,91	0,776	0	0	0	54,26	153	136	599

четверг, марта 28, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Вкуснотеево Творог Обезжиренный 0,5%	148	1		6,6			28			
200 г										
Всего	560	6,97	2,431	37,11	3,8	15,81	89,24	203	142,3	1803,2

Перекус/Другое

Всего	1608	30,48	7,271	134,1	5,43	22,39	187,9	280,65	154,9	198606,6
--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-----------------

пятница, марта 29, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Dr. Korner Хлебц Рисовый 20 г	58	0,4		12,2		0	1,5			
Bombbar Протеин Шоколад 40 г	144	2,8		2,8		0	27,2			
Диво Холодец Сельский Куриный 300 г	126	4,5		0,6			24			196599
Домик в деревне Молоко 1,5% 650 мл	292	9,75		30,55			20,15			
Всего	620	17,45		46,15		0	72,85			196599
Обед										
Моя Запеканка с Изюмом 140 г	190	4,9		11,9			24,71			
Spaq Fabriq Панкейк 1 штука, 45 г	103	4,4		13,2	2,7	0	2,3			
Огурец (с Кожурой) 450 г	68	0,5	0,153	16,34	2,2	7,52	2,92	9	0	662
Яйцо 2 средних	129	8,75	2,727	0,68	0	0,68	11,07	123	372	118
Всего	490	18,55	2,88	42,12	4,9	8,2	41	132	372	780
Ужин										
Куриное Филе 250 г	275	3,1	0,825	0	0	0	57,72	162	145	638

Перекус/Другое

пятница, марта 29, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Авокадо Авокадо Хасс 40 г	64	6	1,6	3,6	1,28		0,8	6		
ВкусВилл Манго 300 г	180	1,2	0,3	40,2	4,8	42	2,4	3		504
Всего	244	7,2	1,9	43,8	6,08	42	3,2	9		504
Всего	1629	46,3	5,605	132,07	10,98	50,2	174,77	303	517	198521

суббота, марта 30, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Домик в деревне Молоко 1,5% 550 мл	248	8,25		25,85			17,05			
Чизкейк ПП 170 г	286	15,47	4,252	20,94	1,5	15,43	17,05	406	134	208
Dr. Korner Хлебц Рисовый 10 г	29	0,2		6,1		0	0,75			
Snag Fabriq Панкейк 1 штука, 45 г	103	4,4		13,2	2,7	0	2,3			
Авокадо Авокадо Хасс 51 г	82	7,65	2,04	4,59	1,63		1,02	7,65		
Всего	748	35,97	6,292	70,68	5,83	15,43	38,17	413,65	134	208
Обед										
Вкуснотеево Творог Обезжиренный 0,5% 288 г	213	1,44		9,5			40,32			
Ужин										
Огурец (с Кожурой) 350 г	52	0,38	0,119	12,7	1,8	5,84	2,28	7	0	514
Баклажан 400 г	96	0,76	0,136	22,8	13,6	9,4	4,04	8	0	920
Куриное Филе 370 г	407	4,59	1,221	0	0	0	85,43	240	215	944
Всего	555	5,73	1,476	35,5	15,4	15,24	91,75	255	215	2378
Перекус/Другое										

суббота, марта 30, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Storck Werther's Original Сливочная Карамель	64	1,26	0,86	13,04		10,74	0	0,15		
15 г										
Всего	1580	44,4	8,628	128,72	21,23	41,41	170,24	668,8	349	2586

воскресенье, марта 31, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Домик в деревне Молоко 1,5% 150 мл	68	2,25		7,05			4,65			
Чизкейк ПП 330 г	556	30,03	8,254	40,65	2,9	29,95	33,11	789	260	404
Всего	624	32,28	8,254	47,7	2,9	29,95	37,76	789	260	404
Обед										
Домик в деревне Молоко 1,5% 70 мл	32	1,05		3,29			2,17			
Моя Запеканка с Изюмом 320 г	435	11,2		27,2			56,48			
Авокадо Авокадо Хасс 34 г	54	5,1	1,36	3,06	1,09		0,68	5,1		
Всего	521	17,35	1,36	33,55	1,09		59,33	5,1		
Ужин										
Огурец (с Кожурой) 800 г	120	0,88	0,272	29,04	4	13,36	5,2	16	0	1176
Куриное Филе 315 г	346	3,91	1,04	0	0	0	72,73	205	183	803
Всего	466	4,79	1,312	29,04	4	13,36	77,93	221	183	1979
Перекус/Другое										
Всего	1611	54,42	10,926	110,29	7,99	43,31	175,02	1015,1	443	2383