

Period Summary

Среднесуточная норма	Кал (ккал)	Жир (г)	Углев (г)	Белк (г)
Завтрак	557	18,93	66	29,43
Обед	487	8,62	47,57	54,7
Ужин	323	6,51	17,84	47,86
Перекус/Другое	266	2,98	21,69	38,75
Всего	1632	37,05	153,1	170,73

понедельник, апреля 1, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Вомббаг Протеин Шоколад 20 г	72	1,4		1,4		0	13,6			
ДорDrops Арахисовая Паста без Сахара 30 г	165	13,5		1,8	2,7		7,2			
Авокадо Авокадо Хасс 50 г	80	7,5	2	4,5	1,6		1	7,5		
Dr. Korner Хлебцец Лимонный 60 г	192	1,2		39,6			5,4			
Домик в деревне Молоко 1,5% 140 мл	63	2,1		6,58			4,34			
Всего	572	25,7	2	53,88	4,3	0	31,54	7,5		
Обед										
Макфа Пшеничная Мука 20 г	67	0,22		14,12			2,06			
Вомббаг Протеин Шоколад 35 г	126	2,45		2,45		0	23,8			
Домик в деревне Молоко 1,5% 220 мл	99	3,3		10,34			6,82			
Global Village Зелёный Горошек 250 г	88	0	0	15	10,25		7,5			
Всего	380	5,97	0	41,91	10,25	0	40,18			
Ужин										
Огурец (с Кожурой)	105	0,77	0,238	25,41	3,5	11,69	4,55	14	0	1029

понедельник, апреля 1, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
700 г										
Vombbaг Протеин Шоколад	144	2,8		2,8		0	27,2			
40 г										
Куриное Филе	308	3,47	0,924	0	0	0	64,65	182	162	714
280 г										
Storck Werther's Original Сливочная Карамель	42	0,84	0,57	8,69		7,16	0	0,1		
10 г										
Всего	599	7,88	1,732	36,9	3,5	18,85	96,4	196,1	162	1743
Перекус/Другое										
Магнит Банан	87	0,1	0,1	21,36	2,55	11,76	1,47			
98 г										
Всего	1638	39,65	3,832	154,05	20,6	30,61	169,59	203,6	162	1743

вторник, апреля 2, 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%	94	3,15		9,87			6,51			
210 мл										
Вомббар Протеин Шоколад	144	2,8		2,8		0	27,2			
40 г										
Dr. Korner Хлебец Бородинский	182	1,65		30,25	9,35		6,6			
5 1/2 x 1 шт, 55 г										
Блинчики От Вики)	207	3,46		35,09			8,86			
160 г										
Всего	627	11,06		78,01	9,35	0	49,17			
Обед										
Авокадо Авокадо Хасс	82	7,65	2,04	4,59	1,63		1,02	7,65		
51 г										
Куриное Филе	165	1,86	0,495	0	0	0	34,64	98	87	382
150 г										
Кримм Картофель Классический Пастеризованный	169	0,9		36,68			4,5			
225 г										
Всего	416	10,41	2,535	41,27	1,63	0	40,16	105,65	87	382
Ужин										
DorDrops Миндальная Паста	86	7,35		1,35	1,8	0	3,15			
15 г										
Куриное Филе	110	1,24	0,33	0	0	0	23,09	65	58	255
100 г										

вторник, апреля 2, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Fish House Коктейль из Морепродуктов Солёный в Рассоле	32	0,9		0,9			5,4			
90 г										
Всего	228	9,49	0,33	2,25	1,8	0	31,64	65	58	255
Перекус/Другое										
Огурец (с Кожурой)	94	0,69	0,214	22,87	3,2	10,52	4,1	13	0	926
630 г										
Куриное Филе	220	2,48	0,66	0	0	0	46,18	130	116	510
200 г										
Wagon Wheels Original	64	2,13	1,48	10,12	0,34	5,6	0,7			
15 г										
Всего	378	5,3	2,354	32,99	3,54	16,12	50,98	143	116	1436
Всего	1649	36,26	5,219	154,52	16,32	16,12	171,95	313,65	261	2073

среда, апреля 3, 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 40 г	116	0,8		24,4		0	3			
Bombbar Протеин Шоколад 30 г	108	2,1		2,1		0	20,4			
DorDrops Миндальная Паста 20 г	115	9,8		1,8	2,4	0	4,2			
Домик в деревне Молоко 1,5% 500 мл	225	7,5		23,5			15,5			
Гост Сгущёнка с Сахаром 40 мл	128	3,4		22,4			2			
Всего	692	23,6		74,2	2,4	0	45,1			
Обед										
Авокадо Авокадо Хасс 52 г	83	7,8	2,08	4,68	1,66		1,04	7,8		
Куриное Филе 140 г	154	1,74	0,462	0	0	0	32,33	91	81	357
Кримм Картофель Классический Пастеризованный 200 г	150	0,8		32,6			4			
Всего	387	10,34	2,542	37,28	1,66	0	37,37	98,8	81	357
Ужин										
Перекус/Другое										
Bombbar Протеин Шоколад 50 г	180	3,5		3,5		0	34			

среда, апреля 3, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Огурец (с Кожурой) 750 г	112	0,82	0,255	27,22	3,8	12,52	4,88	15	0	1102
Куриное Филе 230 г	253	2,85	0,759	0	0	0	53,11	150	133	586
Всего	545	7,17	1,014	30,72	3,8	12,52	91,99	165	133	1688
Всего	1624	41,11	3,556	142,2	7,86	12,52	174,46	263,8	214	2045

четверг, апреля 4, 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%	164	5,48		17,16			11,32			
365 мл										
Вомббаг Протеин Шоколад	108	2,1		2,1		0	20,4			
30 г										
ДорDrops Арахисовая Паста без Сахара	165	13,5		1,8	2,7		7,2			
30 г										
Авокадо Авокадо Хасс	82	7,65	2,04	4,59	1,63		1,02	7,65		
51 г										
Dr. Korner Хлебцец Бородинский	231	2,1		38,5	11,9		8,4			
7 x 1 шт, 70 г										
Чизкейк ПП	131	7,1	1,951	9,61	0,7	7,08	7,82	186	61	96
78 г										
Всего	881	37,93	3,991	73,76	16,93	7,08	56,16	193,65	61	96
Обед										
Куриное Филе	132	1,49	0,396	0	0	0	27,71	78	70	306
120 г										
Evolution Food Яичный Белок Сухой	109	0		0			27,2			
34 г										
Каждый День Овощная Смесь Быстрозамороженная: Лечо	94	0		21,8	12		4			
400 г										
Всего	335	1,49	0,396	21,8	12	0	58,91	78	70	306
Ужин										

четверг, апреля 4, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Куриное Филе 220 г	242	2,73	0,726	0	0	0	50,8	143	128	561
Огурец (с Кожурой) 400 г	60	0,44	0,136	14,52	2	6,68	2,6	8	0	588
Всего	302	3,17	0,862	14,52	2	6,68	53,4	151	128	1149
Перекус/Другое										
Ашан Воздушный Рис 30 г	114	0,6		25,8			1,05			
Всего	1632	43,19	5,249	135,88	30,93	13,76	169,52	422,65	259	1551

пятница, апреля 5, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Storck Werther's Original Сливочная Карамель	64	1,26	0,86	13,04		10,74	0	0,15		
15 г										
ВкусВилл Манго	300	2	0,5	67	8	70	4	5		840
500 г										
Всего	364	3,26	1,36	80,04	8	80,74	4	5,15		840
Обед										
Dr. Korner Хлебцы Хрустящие Кукурузно-Рисовые Карамельные	132	0,4		27,6	4,4	0	2,6			
4 x 1 хлебец, 40 г										
Домик в деревне Молоко 1,5%	54	1,8		5,64			3,72			
120 мл										
Яйцо Куриное	70	4,89	1,559	0,42	0	0,34	5,74	61	211	60
45 г										
Краски лета Овощная Смесь Лечо	81	0		17,1			3			
300 г										
Куриное Филе	220	2,48	0,66	0	0	0	46,18	130	116	510
200 г										
Кримм Картофель Классический Пастеризованный	59	0,32		12,88			1,58			
79 г										
Всего	616	9,89	2,219	63,64	4,4	0,34	62,82	191	327	570
Ужин										
Печеньки От Вики	277	4,56		15,81			41,54			

пятница, апреля 5, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
134 г										
Перекус/Другое										
Баклажан	96	0,76	0,136	22,8	13,6	9,4	4,04	8	0	920
400 г										
Куриное Филе	275	3,1	0,825	0	0	0	57,72	162	145	638
250 г										
Всего	371	3,86	0,961	22,8	13,6	9,4	61,76	170	145	1558
Всего	1628	21,57	4,54	182,29	26	90,48	170,12	366,15	472	2968

суббота, апреля 6, 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% 140 мл	63	2,1		6,58			4,34			
Dr. Korner Хлебцец Рисовый 30 г	87	0,6		18,3		0	2,25			
DropDrops Миндальная Паста 40 г	230	19,6		3,6	4,8	0	8,4			
Всего	380	22,3		28,48	4,8	0	14,99			
Обед										
Куриное Филе 160 г	176	1,98	0,528	0	0	0	36,94	104	93	408
6 Соток Кукуруза Сладкая Консервированная 300 г	150	0	0	33			6			
Авокадо Авокадо Хасс 40 г	64	6	1,6	3,6	1,28		0,8	6		
Печеньки От Вики 108 г	224	3,67		12,74			33,48			
Всего	614	11,65	2,128	49,34	1,28	0	77,22	110	93	408
Ужин										
One Price Coffee Сырный Латте 1 порция, 600 мл	269	14,4		21,2			13,6			
Перекус/Другое										
Огурец (с Кожурой) 500 г	75	0,55	0,17	18,15	2,5	8,35	3,25	10	0	735

суббота, апреля 6, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Куриное Филе	289	3,26	0,868	0	0	0	60,73	171	153	671
263 г										
Всего	364	3,81	1,038	18,15	2,5	8,35	63,98	181	153	1406
Всего	1627	52,16	3,166	117,17	8,58	8,35	169,79	291	246	1814

воскресенье, апреля 7, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Авокадо Авокадо Хасс 44 г	70	6,6	1,76	3,96	1,41		0,88	6,6		
ВкусВилл Манго 520 г	312	2,08	0,52	69,68	8,32	72,8	4,16	5,2		873,6
Всего	382	8,68	2,28	73,64	9,73	72,8	5,04	11,8		873,6
Обед										
Печеньки От Вики 100 г	207	3,4		11,8			31			
6 Соток Кукуруза Сладкая Консервированная 300 г	150	0	0	33			6			
Ашан Воздушный Рис 30 г	114	0,6		25,8			1,05			
Домик в деревне Молоко 1,5% 140 мл	62	2,1		6,58			4,2			
Диво Холодец Сельский Куриный 300 г	126	4,5		0,6			24			196599
Всего	659	10,6	0	77,78			66,25			196599
Ужин										
Баклажан 600 г	144	1,14	0,204	34,2	20,4	14,1	6,06	12	0	1380
Куриное Филе 400 г	440	4,96	1,32	0	0	0	92,36	260	232	1020
Всего	584	6,1	1,524	34,2	20,4	14,1	98,42	272	232	2400

воскресенье, апреля 7, 2024

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Перекус/Другое										
Всего	1625	25,38	3,804	185,62	30,13	86,9	169,71	283,8	232	199872,6