

пятница, февраля 12, 2021

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Запеченная или Жареная Форель	592	28,85	7,399	1,29	0	0,28	76,77	1147	217	1676
315 г										
Яйцо	220	14,91	4,648	1,16	0	1,16	18,87	210	634	201
3 больших										
Орехи Кешью	93	7,64	1,356	4,83	0,5	0,8	2,69	49	0	101
16 г										
Помидоры	27	0,3	0,069	5,88	1,8	3,94	1,32	8	0	356
150 г										
Огурец (с Кожурой)	22	0,16	0,051	5,44	0,8	2,5	0,98	3	0	220
150 г										
Зеленый Перец	30	0,26	0,087	6,96	2,6	3,6	1,29	4	0	262
150 г										
Гречка	326	3,23	0,704	67,92	9,5		12,59	1	0	437
95 г										
Пискаревский Кефир 1%	56	1,5		6			4,5			
150 мл										
Хлеб Черный	444	2,63	0,294	95,53	23,7	2,37	14,56	412	0	629
220 г										
Геркулес Овсяные Хлопья	355	6,2	1	65,7			13,1			
100 г										
Heinz Кетчуп Томатный	22	0,02		5		4,38	0,2			
20 г										
Barilla Спагетти	1580	8,8		306,68			61,6	22		
440 г										
Данон Творог Мягкий 0%	104	0,17		6,8		0	18,53			
1 порция, 170 г										

пятница, февраля 12, 2021

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Dr. Korner Хлебцы Кукурузно-Рисовые с Карамелью	173	1,08		37,8	3,08		3,78			
54 г										
Жидкая Овсянка	581	9,64		103,81			19,75			
158 г										
Всего	4625	85,39	15,608	720,8	41,98	19,03	250,53	1856	851	3882

Обед

Ужин

Перекус/Другое

Всего	4625	85,39	15,608	720,8	41,98	19,03	250,53	1856	851	3882
--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	------------	-------------