

пятница, мая 7, 2021

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Dr. Korner Хлебцы Клюквенные	435	2,9		95,7	10,73		13,05			
14 1/2 x 1 шт, 145 г										
Heinz Кетчуп Томатный	33	0,03		7,5		6,57	0,3			
30 г										
Рижский Хлеб Лаваш Армянский	520	2		110			16			
200 г										
Хлеб Черный	290	1,72	0,193	62,53	15,5	1,55	9,53	270	0	
144 г										
Сыр Российский	108	8,78	5,508	0,27	0	0,14	7,01	209	27	
3 порции (10 г на порцию)										
Филе Индейки	379	2,22	0,716	0	0		83,89	167	211	
341 г										
Кускус	639	1,09	0,199	131,63	8,5		21,69	17	0	282
170 г										
Льняное Масло	421	47,6	4,474	0	0	0	0	0	0	
3 1/2 ст л										
Зеленый Перец	30	0,26	0,087	6,96	2,6	3,6	1,29	4	0	262
150 г										
Огурец (с Кожурой)	22	0,16	0,051	5,44	0,8	2,5	0,98	3	0	220
150 г										
Помидоры	27	0,3	0,069	5,88	1,8	3,94	1,32	8	0	356
150 г										
Булгур	547	2,13	0,371	121,39	29,3	0,66	19,66	27	0	656
160 г										
Жидкая Овсянка	828	13,72		147,82			28,12			
2 1/4 x 100g, 225 г										

пятница, мая 7, 2021

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Данон Творог Мягкий 0% 2 x 1 порция, 340 г	207	0,34		13,6		0	37,06			
Barilla Макароны Girandole 160 г	574	3,2		111,52	4,8		22,4	8		
Всего	5060	86,45	11,668	820,24	74,03	18,96	262,3	713	238	1776

Обед

Ужин

Перекус/Другое

Всего	5060	86,45	11,668	820,24	74,03	18,96	262,3	713	238	1776
--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------	-------------