

воскресенье, августа 1, 2021

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Вареное Яйцо	308	21,14	6,508	2,24	0	2,24	25,06	556	844	252
4 больших										
Орехи Кешью	221	18,15	3,222	11,46	1,3	1,9	6,4	117	0	240
38 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	353	3,5	0,763	73,64	10,3		13,65	1	0	474
103 г										
Льняное Масло	120	13,6	1,278	0	0	0	0	0	0	0
1 ст л										
Булгур	352	1,37	0,239	78,15	18,8	0,42	12,66	18	0	422
103 г										
Кускус	395	0,67	0,123	81,3	5,2		13,4	10	0	174
105 г										
Рис	340	0,55	0,149	74,97	0	0	6,25	1	0	81
103 г										
Сыр Российский	180	14,63	9,181	0,45	0	0,24	11,68	348	45	66
5 порции (10 г на порцию)										
Barilla Макароны	115	0,41		23,79	2,78		3,5			
103 г										
Heinz Кетчуп Томатный	26	0,02		5,8		5,48	0,3			
25 г										
Dr. Korner Хлебцы Клюквенные	300	2		66	7,4		9			

воскресенье, августа 1, 2021

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
10 x 1 шт, 100 г										
Филе Индейки	533	3,12	1,008	0	0		118,08	235	298	1406
480 г										
Данон Творог Мягкий 0%	207	0,34		13,6		0	37,06			
2 x 1 порция, 340 г										
Всего	3529	80,22	22,678	449,68	50,98	20,32	260,63	1301	1187	3953

Обед

Ужин

Перекус/Другое

Всего	3529	80,22	22,678	449,68	50,98	20,32	260,63	1301	1187	3953
--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------