

Дневник питания за Пт 10.12.21

Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Арахисовая Паста [Crunchus Brunchus], г	50	315	15	25	5
Яблоко Голден, г	120	68.4	0.3	0.2	13.4
Геркулес Фермерский Цельнозерновой [Мистраль], г	80	311.2	10.7	4	54.4
Итого	250	694.6	26.1	29.2	72.8

Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Филе Куриной Грудки [Агрокомплекс], г	120	154.8	25.2	6	0
Яйцо куриное вареное вкрутую, С2	1	62	5	4.2	0.4
Борщ без мяса, г	300	89.1	2.4	3.3	12
Итого	460	305.9	32.6	13.5	12.4

Дневной перекус 2

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Арахисовая Паста [Crunchus Brunchus], г	50	315	15	25	5
Геркулес Фермерский Цельнозерновой [Мистраль], г	80	311.2	10.7	4	54.4
Итого	130	626.2	25.7	29	59.4

Ужин

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Томаты Свежие [Магнит], г	150	30	0.9	0.3	6.3
Филе Куриной Грудки [Агрокомплекс], г	90	116.1	18.9	4.5	0
Казеин Протеин [Sport Nutrition], г	35	135.1	26.3	1	3.5
Сыр Российский 50% [Сыр Стародубский], г	40	141.2	9.2	11.6	0
холодец из куриных лапок, г	150	137.7	12.5	9.3	0.3
Итого	465	560.1	67.7	26.7	10.1
Итого за день	1305	2186.8	152.1	98.4	154.7