

Svetlana_V: Дневник питания за 2017-01-18

🍵 Вода: 5 *Стаканов*

🚶 Ходьба: 0 *Минут*

👣 Шаги: 0 *в день*

🍴 Масло

💊 Витамины

⚖️ Сегодняшний вес 95.4 *кг.*

📏 Объем 0 *см.*

За весь день:	Калории, ккал: 697.15	Белки, гр: 33.41	Жиры, гр: 22.16	Углеводы, гр: 92.25
Норма:	800 - 1150	19.51 - 42.07	25.8 - 37.09	97.56 - 154.26

Завтрак 🕒 8:20

	гр	Калории, ккал	ПК	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр
каша гречневая	163	132.84	0.81	5.13	1.34	22.12
Масло сливочное	9	59.31	6.59	0.23	5.54	0.00
Мед пчелиный	15	46.20	3.08	0.12	0.00	12.04
= Итого:	187	238.36	1.27	5.48	6.87	34.16

Обед 🕒 12:0

	гр	Калории, ккал	ПК	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр
Горбуша с майонезом	50	64.00	1.28	5.50	1.50	12.00
Капуста белокачанная	120	28.80	0.24	2.16	0.12	5.52
солянка домашняя	200	138.00	0.69	11.00	9.18	3.40
= Итого:	370	230.80	0.62	18.66	10.80	20.92

Второй обед 🕒 15:30

	гр	Калории, ккал	ПК	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр
биобаланс злаковый	300	228.00	0.76	9.30	4.50	37.20
= Итого:	300	228.00	0.76	9.30	4.50	37.20

Ужин 18:30

	гр	Калории, ккал	ПК	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр
 Итого:	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Поздний Ужин 22:00

	гр	Калории, ккал	ПК	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр
 Итого:	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого за день		697.15		33.41	22.16	92.25
----------------------	--	---------------	--	--------------	--------------	--------------