

# Svetlana\_B: Дневник питания за 2017-01-19

Вода: 9 *Стаканов*

Ходьба: 0 *Минут*

Шаги: 0 *в день*

Масло ☐

Витамины ☒

Сегодняшний вес 94.7 *кг.*

Объем 0 *см.*

За весь день:

Калории, ккал: 1681.98

Белки, гр: 64.17

Жиры, гр: 51.8

Углеводы, гр: 269.83

Норма:

800 - 1150

19.51 - 42.07

25.8 - 37.09

97.56 - 154.26

## Завтрак 7:50

	гр	Калории, ккал	ПК	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр
овсяная каша на воде	243	215.59	0.89	7.78	4.37	35.48
Масло сливочное	6	39.54	6.59	0.15	3.69	0.00
Мед пчелиный	12	36.96	3.08	0.10	0.00	9.64
Итого:	261	292.09	1.12	8.02	8.06	45.11

## Обед 11:20

	гр	Калории, ккал	ПК	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр
Щи без мяса	297	66.26	0.22	1.69	1.75	14.58
майонез салатный Махеев	10	24.10	2.41	0.03	2.50	0.38
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	22	49.72	2.26	1.67	0.20	11.04
Буженина	30	71.70	2.39	0.60	7.20	1.80
Итого:	359	211.78	0.59	3.99	11.65	27.81

## Второй обед 14:20

	гр	Калории, ккал	ПК	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр
	150	135.00	0.90	3.00	0.60	42.00

Картофель зрелый						
Опята	50	8.50	0.17	1.10	0.60	0.25
Горбуша	50	45.00	0.90	11.45	3.90	0.00
Пирожное бисквитное	70	240.80	3.44	0.00	0.07	66.99
Итого:	320	429.30	1.34	15.55	5.17	109.24

Ужин17:20

	гр	Калории, ккал	ПК	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр
помело	353	112.96	0.32	2.12	0.71	33.01
Щи без мяса	364	81.21	0.22	2.07	2.15	17.87
Буженина	70	167.30	2.39	1.40	16.80	4.20
Итого:	787	361.47	0.46	5.59	19.65	55.08

Поздний Ужин22:0

	гр	Калории, ккал	ПК	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр
Говядина постная	132	195.36	1.48	23.63	3.70	0.00
йогурт биобаланс	240	192.00	0.80	7.44	3.60	32.64
Итого:	372	387.36	1.04	31.07	7.30	32.64

Итого за день

1681.9864.1751.80269.83