

понедельник, июля 18, 2016

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Жареное Яйцо 3 маленький	204	15,42	4,292	0,98	0	0,87	14,24	544	479	152
Шампиньоны Тушеные 30 г	13	0,71	0,125	1,56	0,6	0,64	0,63	62	0	
Кофе с Молоком 2 кружки (240 мл)	17	0,39	0,219	2,25	0	0,59	0,87	17	0	
Всего	234	16,52	4,636	4,79	0,6	2,1	15,74	623	479	152
Обед										
Славянский Дар Горчица Зернистая 5 г	5	0,12		0,62			0,41			
Славянский Дар Горчица Зернистая 5 г	5	0,12		0,62			0,41			
Био Мах Био-Йогурт Натуральный 35 г	24	1,08		2,45			1,19			
Фасоль (без Соли, Отварная) 100 г	127	0,5	0,072	22,8	6,4	0,32	8,67	1	0	405
Куриная Грудка Отварная 80 г	108	3,2	0,894	0	0	0	18,46	48	49	
Красные Помидоры 1/3 средний целый (6,5 см диаметром)	7	0,08	0,019	1,59	0,5	1,07	0,36	2	0	96
Всего	276	5,1	0,985	28,08	6,9	1,39	29,5	51	49	501
Ужин										
Огурец (с Кожурой)	15	0,11	0,034	3,63	0,5	1,67	0,65	2	0	147

понедельник, июля 18, 2016

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
100 г										
Приготовленная Брокколи (без Жира)	52	0,62	0,119	10,71	5	2,07	3,56	417	0	437
150 г										
Куриные Грудки (Запеченые)	165	3,57	1,01	0	0	0	31,02	74	85	256
100 г										
Зеленый Перец	12	0,1	0,035	2,78	1	1,44	0,52	2	0	105
60 г										
Дикси Творог 5%	24	0,8		0,6			3,2			
20 г										
Ростагроэкспорт Сметана 10%	12	1		0,39			0,26			
10 г										
Всего	280	6,2	1,198	18,11	6,5	5,18	39,21	495	85	945
Закуски/Другие										
Дикси Творог 5%	121	4		3			16			
100 г										
Ростагроэкспорт Сметана 10%	27	2,3		0,9			0,6			
23 г										
Голубика	7	0,04	0,003	1,77	0,3	1,21	0,09	0	0	
20 г										
Chiaqi Семена Chia	14	1,13		1,35		0	0,76			
4 г										
Жареное Яйцо	155	11,75	3,27	0,74	0	0,66	10,85	414	365	116
2 средних										
Кабачок	18	0,2	0,041	3,84			1,2	1	0	182
100 г										
Optimum Nutrition Platinum Hydro Whey	84	0,6	0	1,2	1,2	0	18		0	

понедельник, июля 18, 2016

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
23 г										
Всего	426	20,02	3,314	12,8	1,5	1,87	47,5	415	365	298
Всего	1216	47,84	10,133	63,78	15,5	10,54	131,95	1584	978	1896