

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 | 204 | 15,42 | 4,292 | 0,98 | 0 | 0,87 | 14,24 | 544 | 479 | 152 |
| 3 маленький | | | | | | | | | | |
| Шампиньоны Тушеные | 13 | 0,71 | 0,125 | 1,56 | 0,6 | 0,64 | 0,63 | 62 | 0 | |
| 30 г | | | | | | | | | | |
| Кофе с Молоком | 17 | 0,39 | 0,219 | 2,25 | 0 | 0,59 | 0,87 | 17 | 0 | |
| 2 кружки (240 мл) | | | | | | | | | | |
| Всего | 234 | 16,52 | 4,636 | 4,79 | 0,6 | 2,1 | 15,74 | 623 | 479 | 152 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Славянский Дар Горчица Зернистая | 5 | 0,12 | | 0,62 | | | 0,41 | | | |
| 5 г | | | | | | | | | | |
| Славянский Дар Горчица Зернистая | 5 | 0,12 | | 0,62 | | | 0,41 | | | |
| 5 г | | | | | | | | | | |
| Вю Мах Био-Йогурт Натуральный | 24 | 1,08 | | 2,45 | | | 1,19 | | | |
| 35 г | | | | | | | | | | |
| Фасоль (без Соли, Отварная) | 127 | 0,5 | 0,072 | 22,8 | 6,4 | 0,32 | 8,67 | 1 | 0 | 405 |
| 100 г | | | | | | | | | | |
| Куриная Грудка Отварная | 108 | 3,2 | 0,894 | 0 | 0 | 0 | 18,46 | 48 | 49 | |
| 80 г | | | | | | | | | | |
| Красные Помидоры | 7 | 0,08 | 0,019 | 1,59 | 0,5 | 1,07 | 0,36 | 2 | 0 | 96 |
| 1/3 средний целый (6,5 см диаметром) | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Chiaru Семена Чиа | 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 |