

среда, июля 20, 2016

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Сливочное Масло	29	3,24	2,055	0	0	0	0,03	0	9	1
4 г										
Кофе с Молоком	17	0,39	0,219	2,25	0	0,59	0,87	17	0	
2 кружки (240 мл)										
Домик в деревне Молоко 0,5%	18	0,25		2,35			1,5			
50 г										
Каждый День Мед Гречишный	46	0		12,22		11,22	0,12	3,75	0	3,75
15 г										
Дикси Пшено Шлифованное	175	1,5		34,5			6			
50 г										
Edite Bibite Арахисовая Паста с Кусочками Арахиса	148	12,5		5,48			4,7			
25 г										
Всего	433	17,88	2,274	56,8	0	11,81	13,22	20,75	9	4,75
Обед										
Салат из Помидоров и Огурцов	134	11,41	0,84	6,61	1	4,05	0,86	369	0	
1 чашка										
Barilla Fusilli	215	1,2		41,82			8,4			
60 г										
Брест Литовск Сыр Легкий 35%	35	2,18		0			3,74		5,16	
12 г										
Индейка Отварная	160	4,69	1,547	0	0	0	27,66	66	72	
100 г										
Всего	544	19,48	2,387	48,43	1	4,05	40,66	435	77,16	

среда, июля 20, 2016

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Ужин										
Агро-Альянс Красный Рис 40 г	132	1,2		27,2			3			
Салат из Помидоров и Огурцов 1 чашка	134	11,41	0,84	6,61	1	4,05	0,86	369	0	
Азбука Вкуса Суп Минестроне Овощной 200 г	155	11,8		10,2			2			
Всего	421	24,41	0,84	44,01	1	4,05	5,86	369	0	
Закуски/Другие										
Груша 1 штука	51	0,28	0,015	12,99	4,4	8,6	0,61	0	0	
Chiari Семена Чиа 2 x 1 столовая ложка, 24 г	94	7,54		9		0	5,08			
Банан 1/2 средний (18 см - 20 см в длину)	53	0,19	0,066	13,48	1,5	7,22	0,64	1	0	211
Голубика 20 г	7	0,04	0,003	1,77	0,3	1,21	0,09	0	0	
Всего	205	8,05	0,084	37,24	6,2	17,03	6,42	1	0	211
Всего	1603	69,82	5,585	186,48	8,2	36,94	66,16	825,75	86,16	215,75