

понедельник, августа 29, 2022

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Макдоналдс Двойной Эгг Макмаффин с Яйцом и Свиной Котлетой	628	40	18	28			38			
1 порция										
Макдоналдс Апельсиновый Сок (0,47 L)	235	0		52		0	0			
1 порция, 470 мл										
Банан	210	0,78	0,264	53,9	6,1	28,86	2,57	2	0	845
2 средних (18 см - 20 см в длину)										
Всего	1073	40,78	18,264	133,9	6,1	28,86	40,57	2	0	845
Обед										
Гречка Отварная	240	8,34	1,598	38,1	5,2	1,72	6,44	346	0	170
200 г										
Говядина Отварная	307	19,76	6,641	1,17	0	0,2	30,9	1220	91	
120 г										
Банан	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
1 средний (18 см - 20 см в длину)										
Snickers Сникерс	499	25,4	11	58,8		48	8			
100 г										
Всего	1151	53,89	19,371	125,02	8,3	64,35	46,63	1567	91	592
Ужин										
Салат Овощной с Маслом	134	12,31	0,912	5,96	1,8	3,21	1,39	92	0	
150 г										
Солянка Сборная Мясная	171	11,32	3,66	4,17	0,8	1,18	12,69	400	47	
1 чашка										
Котлета Свиная	464	29,68	9,314	25,42	1,5	3,82	22,39	603	134	
2 котлеты										

понедельник, августа 29, 2022

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	769	53,31	13,886	35,55	4,1	8,21	36,47	1095	181	

Перекус/Другое

Всего	2993	147,98	51,521	294,47	18,5	101,42	123,67	2664	272	1437
-------	------	--------	--------	--------	------	--------	--------	------	-----	------