

вторник, августа 30, 2022

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Завтрак										
Пятерочка Банан 150 г	134	0,45	0,15	34,5	1,5	18	1,65	1,5		537
Макдоналдс Двойной Фреш Макмаффин 1 порция, 196 г	513	32	12	28	2	4	28	2500		
Всего	647	32,45	12,15	62,5	3,5	22	29,65	2501,5		537
Обед										
Роллтон Лагман с Бараниной 100 г	308	15,5		36,8			5,4			
Банан 1 средний (18 см - 20 см в длину)	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
Гречка Отварная 500 г	600	20,85	3,996	95,25	13	4,3	16,1	865	0	425
Жар Мясо Фарш Свиной 50 г	190	18,4		0			6,25			
Пятерочка Банан 20 г	18	0,06	0,02	4,6	0,2	2,4	0,22	0,2		71,6
Пятерочка Сахар 30 г	120	0		30		30	0			
Всего	1341	55,2	4,148	193,6	16,3	51,13	29,26	866,2	0	918,6
Ужин										
Самбери Самса Узбекская 200 г	556	25,8		61			20,2			
Радость Вкуса Сыр Российский 45% 100 г	307	23,4		0			24,2			

вторник, августа 30, 2022

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
Всего	863	49,2		61			44,4			
Перекус/Другое										
Сахар	49	0	0	12,6	0	12,59	0	0	0	0
3 ч.л.										
Домик в деревне Молоко 2,5%	108	5	3,4	9,4	0	9,4	6,2	100	16	92
200 мл										
Махеевъ Майонез	46	5,05	6,7	0,18	0	0	0,03	0		
10 г										
Всего	203	10,05	10,1	22,18	0	21,99	6,23	100	16	92
Всего	3054	146,9	26,398	339,28	19,8	95,12	109,54	3467,7	16	1547,6