Dietetic Brother

Q food

Ma Recette

Aliment \$	Ajout
Viande	⊕
Abricots	⊕
Noix de cajou	⊕
Haricots	⊕
Poulet	⊕
Pommes	⊕
Bananes	⊕
Riz	⊕
Pâtes	⊕
Brocolis	⊕

Aliment \$	Protéine 💠	Glucide 💠	Lipide 💠	Quantité	Supprimer
Viande	40	10	20	300g 🕏	Û
Abricots	38	12.1	15.2	100g 🖨	Û
Noix de cajou	10	5.5	1.2	100g 🖨	Û

Protéines 78g 1500 kcal 35%

Glucides 22.1g 750 kcal 30% Lipides 35.2g 1300 kcal 35%