



Десерт (на английском) 23:19

juice 23:19 ✓

cake 23:19 ✓

Ваши данные:

Уровень активности: 60 минут в день

Цель калорий: 1000

Первое блюдо: fish soup

Второе блюдо: meat

Напиток: juice

Десерт: cake

Вам необходимо за день выпить 3840 мл воды

Вам необходимо за день съесть 3 г первого блюда

Вам необходимо за день съесть 2 г второго блюда

Вам необходимо за день съесть 1 г десерта

Вам необходимо за день выпить 0 г напитка

Чтобы следить за тем, сколько осталось выпить воды:

Введите команду `/log water`, а через пробел число миллилитров выпитого.

Чтобы оценить, сколько калорий осталось:

Введите команду `/log_cal` через пробел продукт на английском и ещё через пробел количество грамм.

23:19

Цель калорий: 1000

Первое блюдо: fish soup

Второе блюдо: meat

Напиток: juice

Десерт: cake

Вам необходимо за день выпить 3840 мл воды

Вам необходимо за день съесть 3 г первого блюда

Вам необходимо за день съесть 2 г второго блюда

Вам необходимо за день съесть 1 г десерта

Вам необходимо за день выпить 0 г напитка

Чтобы следить за тем, сколько осталось выпить воды:

Введите команду `/log water`, а через пробел число миллилитров выпитого.

Чтобы оценить, сколько калорий осталось:

Введите команду `/log_cal` через пробел продукт на английском и ещё через пробел количество грамм.

23:19

`/log_water` 500 23:20 ✓

Вы выпили 500 мл воды. Осталось 3340.0 мл до нормы. 23:20

`/log_water` 3340 23:20 ✓

Вы выпили мл воды. Норма достигнута! 23:20

`/log_cal` meat 200 23:20 ✓

Вы съели все калории. Норма достигнута! 23:20