

Меню для рациона

Мен

Мой рацион

Завтрак

01.12.2017 Гречневая диета

Обед:

3 чайные ложки меда;

200-250 г овощного рагу или же овощной салат (1 огурец, зеленый или репчатый лук, 1 помидор);

гречневая каша.

Кка 213

Белк 2

Жир 4

Углевод 1

Всего по виду

Ккал 213 Белки 2 г Жиры 4 г Углеводы 1 г

Обед

01.12.2017 Гречневая диета

Завтрак:

две столовые ложки меда;

200 мл яблочного или же томатного сока;

гречневая каша (можно на молоке

Кка 211

Белк 1

Жир 3

Углевод 1

Всего по виду

Ккал 211 Белки 1 г Жиры 3 г Углеводы 1 г

ИТОГ

Ккал 424 Белки 3 г Жиры 7 г Углеводы 2 г