



Pisheglot



pustotrep

pustotrep@gmail.com

Тип учетной записи:
Бесплатная



Мой Вес



Напоминания



Фотоальбом



Приемы пищи



Отчеты

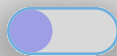




Напоминания



Напоминание о
взвешивании



8.00 AM

пн



Напоминание об
обеде



1.00 PM

пн, вт, ср, чт, пт





Текущий Вес

55 кг

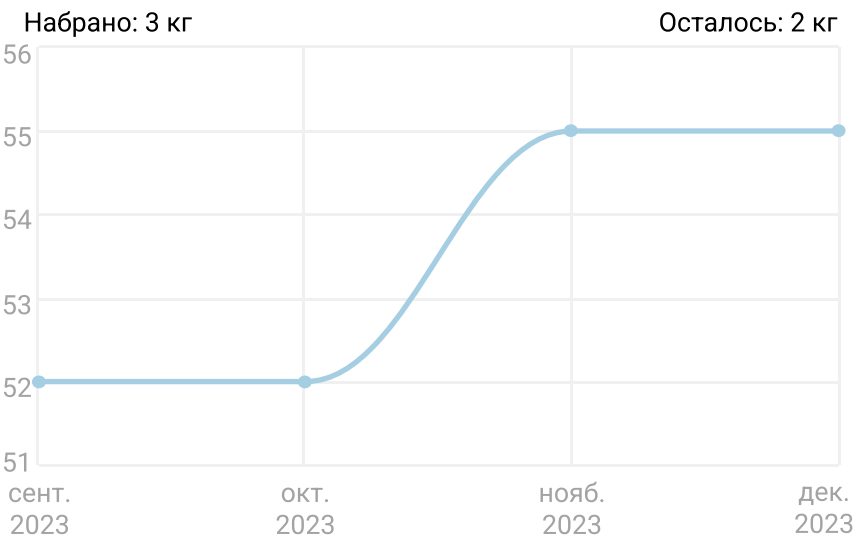
Последнее взвешивание- Сегодня

Начальный вес:

52 кг

Желанный Вес:

57 кг



2023

08 декабря

55 кг

14 ноября

55 кг



17 октября

54 кг



26 сентября

52 кг

<

20 нояб 23-26 нояб 23

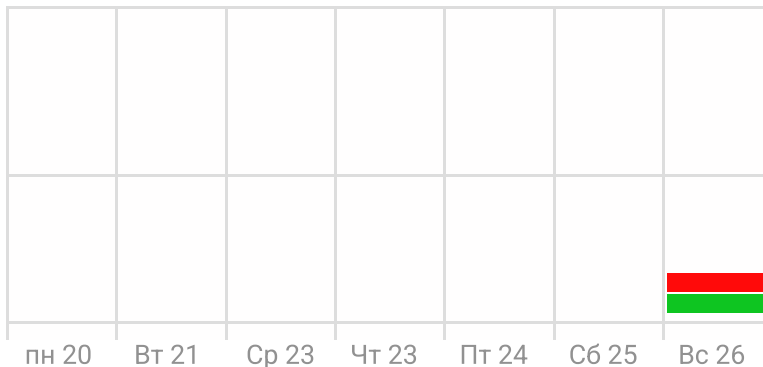
>

- Калории
- Макроэлементы
- Питательные вещества

Калории

Употреблено калорий: 460

Цель: 2500ккал



Ккал

<div></div> Завтрак	(48%)	220
<div></div> Обед	(48%)	240
<div></div> Ужин	(0%)	-

Съеденная пища

Продукты	Кол-во приемов	Ккал
Мираторг Чевапчичи из Говядины	x1=	240
Ломтик Солнца Сыр Колбасный	x1=	220
Всего	x2=	460



20 нояб 23-26 нояб 23

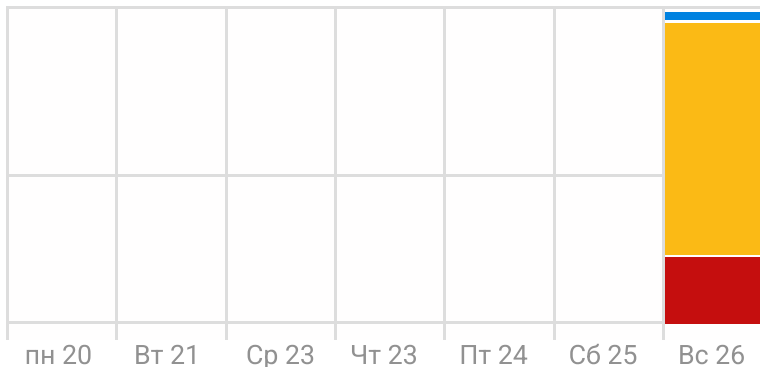


Калории

Макроэлементы

Питательн...

Макроэлементы



Всего Цель

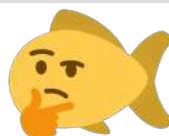
<div></div> Углеводы	2%	50%
<div></div> Жиры	70%	30%
<div></div> Белки	28%	20%

Съеденная пища

Продукты	Углев (г)	Жир (г)	Белк (г)
Мираторг Чевапчичи из Говядины	1.50	17.20	14.80
Ломтик Солнца Сыр Колбасный	0.00	19.00	18.00
Всего	1.50	36.20	32.80

Рекомендации:

Повысить содержание углеводов
понизить содержание жиров
понизить содержание белков





20 нояб 23-26 нояб 23



Калории

Макроэлементы

Питательные вещества

Питательные вещества

Питательное
вещество

Всего

Цель

[+/-]

Калории (ккал)

460

17500

-17040

Белки(г)

33

700

-667

Углеводы(г)

2

1750

-1748

Клетчатка(г)

-

-

-

Сахар(г)

0

-

-

Жиры(г)

36

469

-433



Сегодня ▾

Сбалансированная
диета
2400 ккал



Кетодиета
2400 ккал



Высокобелковая
низкоуглеводная
2400 ккал



Средиземноморская
диета
2400 ккал



Свернуть ^

Завтрак



Перекус перед обедом



Обед



Полдник



Ужин



Ночной дозор





Рецепты

Поиск в
интернете

Доставка

Попробуй
вкус
сезона



Мираторг колбаски из говядины...



Чевапчичи из Говядины (Мираторг)

100г -240 ккал



Чевапчичи из Телятины (Мираторг)

100г-240 ккал



Чевапчичи из Мяса Птицы
(Мираторг)

100г -240 ккал



Не можете найти желаемое?



Добавить новую еду



Рецепты

Поиск в
интернете


Доставка

Попробуй
вкус
сезона



Поиск рецептов



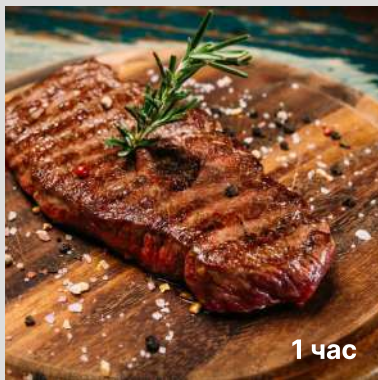
Сортировать 



Блинчики с малиной



Яичница глазунья



Стейк из говядины



Картофельные драники



- Breakfast
550 ккал
- Basic
1000 ккал
- Fit
1200 ккал
- Daily
1400 ккал

Здоровое питание на каждый день
Оптимальное четырехразовое меню на 1 400 ккал/день. Подойдет для тех, кто не занимается спортом, но заботится о своем ежедневном рационе

- Доставка: 10 дек, вс ▼
- ☰ Настроить меню



Завтрак [Заменить](#)

Круассан с ветчиной и сыром

455 Ккал, 125 г



Обед [Заменить](#)

Кириная котлета с соусом и спагетти

367 Ккал, 280 г



Полдник [Заменить](#)

Курица с брокколи и заправкой

224 Ккал, 158 г



Ужин [Заменить](#)

Минтай в шпинатном соусе и рис карри

307 Ккал, 234 г

Всего в вс.		1353 Ккал
57	66	132
Белки	Жиры	Углеводы

Хочу это меню

Сэкономь время и деньги с
Pisheglot




Оплата
сразу


2 дня

6 дней
выгода 2%

12 дней
выгода 3%

Оплата по
частям

 30 дней
выгода 4 %

 60 дней
выгода 5%

Хочу вкусно питаться!

Daily ~1400 ккал

~~7200 ₹~~

7056 ₹

Ваша выгода - 144 ₹

Введите номер телефона

Для уточнения деталей заказа и доставки

Заказать!