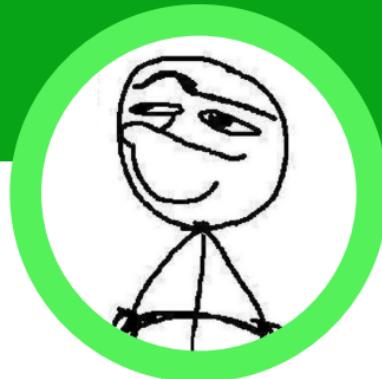




Pisheglot



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:

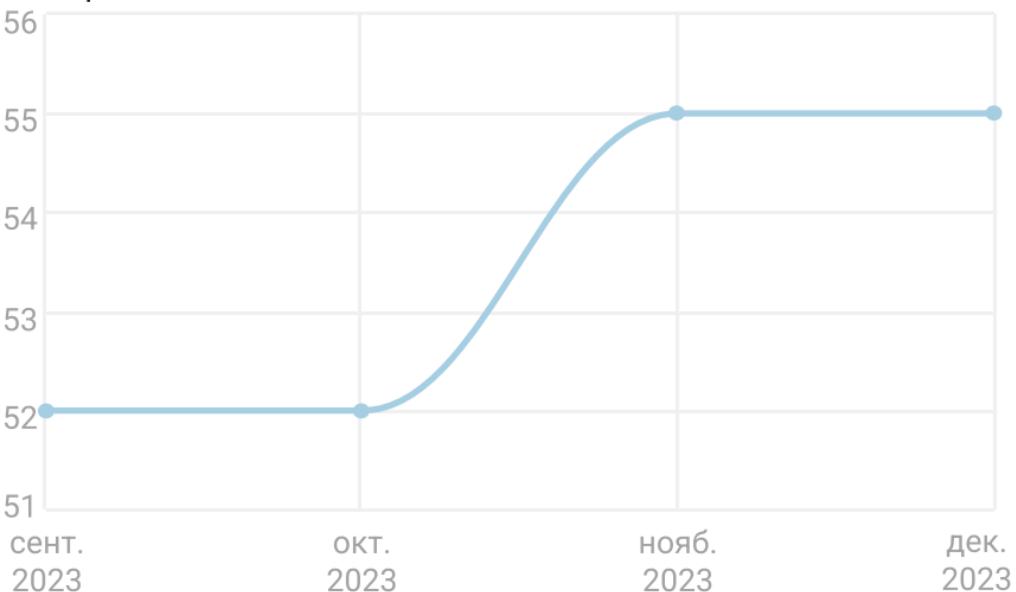
52 кг

Желанный Вес:

57 кг

Набрано: 3 кг

Осталось: 2 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

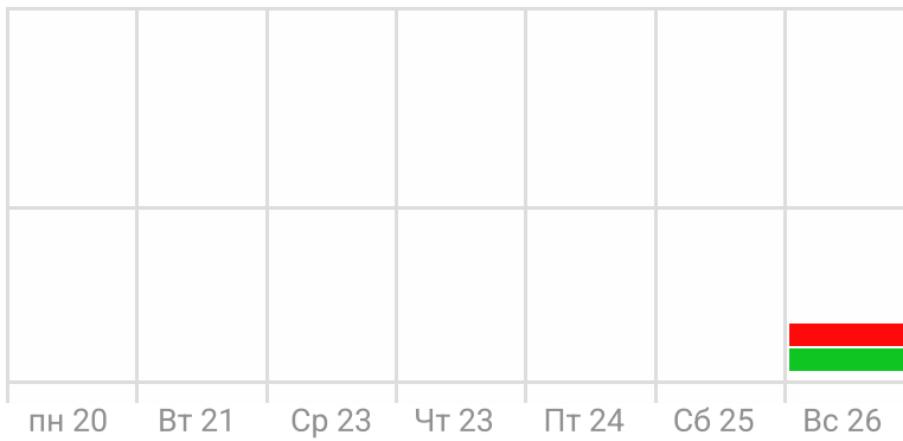
Макроэлем...

Питательн...

Калории

Употреблено калорий: 460

Цель: 2500ккал



Ккал

	Завтрак	(48%)	220
	Обед	(48%)	240
	Ужин	(0%)	-

Съеденная пища

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

<

20 нояб 23-26 нояб 23

▽

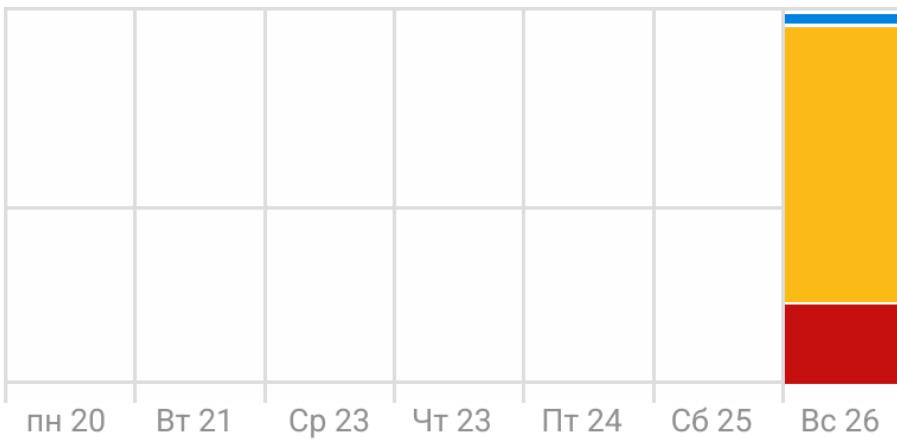
>

Калории

Макроэлем...

Питательн...

Макроэлементы



Всего Цель

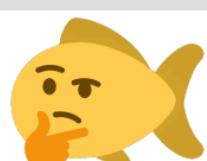
█ Углеводы	2%	50%
█ Жиры	70%	30%
█ Белки	28%	20%

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

Макроэлем...

Питательн...

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



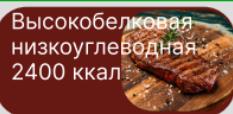
Сегодня ▼



Сбалансированная
диета
2400 ккал



Кетодиета
2400 ккал



Высокобелковая
низкоуглеводная
диета
2400 ккал



Средиземноморская
диета
2400 ккал

Свернуть ⌂

Завтрак



Перекус перед обедом



Обед



Полдник



Ужин



Ночной дожор





Завтрак

воскресенье, дек 10

Рецепты

Поиск в
интернете

Недавнее

Попробуй
вкус
сезона



Мираторг колбаски из говядины...



Чевапчики из Говядины (Мираторг)



100г -240 ккал

Чевапчики из Телятины (Мираторг)



100г-240 ккал

Чевапчики из Мяса Птицы



(Мираторг)

100г -240 ккал

Не можете найти желаемое?



Добавить новую еду



Завтрак

воскресенье, дек 10

Рецепты

Поиск в
интернете

Недавнее

Попробуй
вкус
сезона



Поиск рецептов



Сортировать



Блинчики с малиной



Яичница глазунья



Заказать в доставке за
15 минут



Стейк из говядины

Картофельные драники

