

## понедельник, февраля 17, 2020

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Завтрак</b>										
Морская Соль	0	0	0	0	0	0	0	4651	0	
12 г										
Пятерочка Банан	96	0,5		21	1		1,5			
100 г										
Яичный Желток	274	22,56	8,118	3,05	0	0,48	13,48	41	1049	93
85 г										
Геркулес Овсяные Хлопья Монастырские	352	6,2		62,8	6		12,3			
100 г										
Яичный Белок	94	0,31	0	1,31	0	1,28	19,62	299	0	293
180 г										
Савушкин Продукт Творог Мягкий Нежный 0,1%	56	0,12		1,25			12,5			
125 г										
Романов Луг Творог 1%	129	1,5		1,95			27			
150 г										
<b>Всего</b>	<b>1001</b>	<b>31,19</b>	<b>8,118</b>	<b>91,36</b>	<b>7</b>	<b>1,76</b>	<b>86,4</b>	<b>4991</b>	<b>1049</b>	<b>386</b>
<b>Обед</b>										
Куриное Филе	275	3,1	0,825	0	0	0	57,72	162	145	
250 г										
Капуста	72	0,36	0,048	16,74	6,9	10,74	4,32	54	0	738
300 г										
Окей Говядина Лопатка	278	11,25		0			48,5			
250 г										
Картофель (с Кожурой)	408	0,48	0,138	92,59	11,7	4,13	10,71	32	0	2231
530 г										
<b>Всего</b>	<b>1033</b>	<b>15,19</b>	<b>1,011</b>	<b>109,33</b>	<b>18,6</b>	<b>14,87</b>	<b>121,25</b>	<b>248</b>	<b>145</b>	<b>2969</b>

## понедельник, февраля 17, 2020

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
<b>Ужин</b>										
Горбуша	232	6,9	1,116	0	0	0	39,88	134	104	646
200 г										
Огурец (с Кожурой)	66	0,48	0,15	15,97	2,2	7,35	2,86	9	0	647
440 г										
<b>Всего</b>	<b>298</b>	<b>7,38</b>	<b>1,266</b>	<b>15,97</b>	<b>2,2</b>	<b>7,35</b>	<b>42,74</b>	<b>143</b>	<b>104</b>	<b>1293</b>
<b>Перекус/Другое</b>										
Льняное Масло	133	15	1,41	0	0	0	0	0	0	
15 г										
Тыквенные Семечки	108	9,17	1,735	3,56	0,8	0,2	4,91	4	0	161
20 г										
Now Ultra Omega-3	50	5	2,5	0			0		0	
5 x 1 капсула, 5 г										
<b>Всего</b>	<b>291</b>	<b>29,17</b>	<b>5,645</b>	<b>3,56</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,91</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>161</b>
<b>Всего</b>	<b>2623</b>	<b>82,93</b>	<b>16,04</b>	<b>220,22</b>	<b>28,6</b>	<b>24,18</b>	<b>255,3</b>	<b>5386</b>	<b>1298</b>	<b>4809</b>