Кал (ккал) Жир (г) Н/жир (г) Углев (г) Клетч (г) Сахар (г) Белк (г) Натри (мг) Холес (мг) Завтрак Морская Соль 0 0 0 0 0 0 0 4651 0 12 г Пятерочка Банан 96 0,5 21 1 1,5 1,5 100 г 94 22,56 8,118 3,05 0 0,48 13,48 41 1049 4651 1049 4651 1049 </th <th colspan="12">понедельник, февраля 17, 2020</th>	понедельник, февраля 17, 2020											
Морская Соль 12 г 0 0 0 0 0 4651 0 Пятерочка Банан 100 г 96 0,5 21 1 1,5 1,5 100 г 1,00 г 1,5 1,5 1,00 г 1,00 г <t< th=""><th>Калий (мг)</th></t<>	Калий (мг)											
Морская Соль 0 0 0 0 0 4651 0 12 г Пятерочка Банан 96 0,5 21 1 1,5 1,5 100 г 1,00 г 1,048 13,48 41 1049 1049 1049 1,048 13,48 41 1049 1												
Пятерочка Банан 96 0,5 21 1 1,5 Яичный Желток 274 22,56 8,118 3,05 0 0,48 13,48 41 1049 85 г Геркулес Овсяные Хлопья Монастырские 100 г Яичный Белок 94 0,31 0 1,31 0 1,28 19,62 299 0 180 г Савушкин Продукт Творог Мягкий Нежный 0,1% 129 1,5 1,95 27												
100 г Яичный Желток 274 22,56 8,118 3,05 0 0,48 13,48 41 1049 85 г Геркулес Овсяные Хлопья Монастырские 352 6,2 62,8 6 12,3 12,3 12,3 12,3 12,5 12,5 12,5 12,5 180 г 180 г 12,5 12,5 12,5 12,5 12,5 125 г 125 г 12,7 12,5 <td></td>												
Ямчный Желток 274 22,56 8,118 3,05 0 0,48 13,48 41 1049 85 г Геркулес Овсяные Хлопья Монастырские 100 г Ямчный Белок 94 0,31 0 1,31 0 1,28 19,62 299 0 180 г Савушкин Продукт Творог мягкий Нежный 0,1% 129 1,5 1,95 27												
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 0 180 г Савушкин Продукт Творог Мягкий Нежный 0,1% 56 0,12 1,25 1,25 12,5 12,5 125 г 127 1,95 27												
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 0 180 г Савушкин Продукт Творог Мягкий Нежный 0,1% 12,5 12,5 12,5 125 г 125 г 127 127	93											
Монастырские 100 г Яичный Белок 94 0,31 0 1,31 0 1,28 19,62 299 0 180 г Савушкин Продукт Творог 56 0,12 1,25 12,5 Мягкий Нежный 0,1% 125 г Романов Луг Творог 1% 129 1,5 1,95 27												
Яичный Белок 94 0,31 0 1,31 0 1,28 19,62 299 0 180 г Савушкин Продукт Творог 56 0,12 1,25 12,5 мягкий Нежный 0,1% 129 1,5 1,95 27												
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												
Савушкин Продукт Творог Мягкий Нежный 0,1% 56 0,12 1,25 125 г 129 1,5 1,95 27	293											
Мягкий Нежный 0,1% 125 г Романов Луг Творог 1% 129 1,5 1,95 27												
Романов Луг Творог 1% 1.5 1,95 27												
150 Γ												
Bcero 1001 31,19 8,118 91,36 7 1,76 86,4 4991 1049	386											
Обед												
Куриное Филе 275 3,1 0,825 0 0 0 57,72 162 145												
250 Γ												
Капуста 72 0,36 0,048 16,74 6,9 10,74 4,32 54 0	738											
300 Γ												
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 r	2201											
Bcero 1033 15,19 1,011 109,33 18,6 14,87 121,25 248 145	2969											

	Кал (ккал)	Жир (г)	Н/жир (г)	Углев (г)	Клетч (г)	Сахар (г)	Белк (г)	Натри (мг)	Холес (мг)	Калий (мг)
	(**************************************	()	(-)	(-)	(.)	(-)	()	(,	()	()
Ужин										
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										
Всего	298	7,38	1,266	15,97	2,2	7,35	42,74	143	104	1293
Перекус/Другое										
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 х 1 капсула, 5 г										
Всего	291	29,17	5,645	3,56	0,8	0,2	4,91	4	0	161
Всего	2623	82,93	16,04	220,22	28,6	24,18	255,3	5386	1298	4809