

← Дневник

Добавить запись

02.01.2021>

01.01.2021▼

10:30 - завтрак

Редактировать запись

Удалить запись

Чувство голода:

Чат

хочу есть(2)

Салат Мимоза с печенью трески

1/4 тарелки

Салат Гранатовый браслет

1/4 тарелки

Торт Наполеон

1/4 тарелки

Кофе с молоком

300 мл

Чувство насыщения:

сыт(2)

13:16 - перекус

Редактировать запись

Удалить запись

Чувство голода:

слегка голоден(1)

Вода

2 стакана

Мандарины

2 шт

Чувство насыщения:

слегка сыт(1)

18:30 - ужин

[Редактировать запись](#)

[Удалить запись](#)

Чувство голода: хочу есть(2)

Гречка с грибами 1/4 тарелки

Утиная ножка 1/4 тарелки

Кофе чёрный (воронка) 300 мл

Торт Наполеон 1 палец ладони

Шоколадная конфета 1 шт

Чувство насыщения: сыт(2)

20:58 - перекус

[Редактировать запись](#)

[Удалить запись](#)

Чувство голода: ни сыт, ни голоден(0)

Мандарин 2 шт

Чувство насыщения: ни сыт, ни голоден(0)

31.12.2020



30.12.2020



29.12.2020



