16.05.16

Название	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Количество
Завтрак					
L-Carnitine	4.10	0.01	0	0.61	10 грамм
2-й завтрак					
Протеин 100% Whey Gold Standard	119.95	23.99	1.50	3.00	1 порция
Обед					
Рис вареный, белый	34.80	0.66	0.15	7.47	30 грамм
Сушка-мини с солью	36.60	1.01	0.47	7.10	10 грамм
Бульон куриный	45.00	6.00	1.50	0.90	300 грамм
Паровая куриная котлета	270.00	42.00	4.00	19.60	200 грамм
Полдник					
Лимон	3.60	0.13	0	0.75	15 грамм
Творог Ласковое лето 3%	288.60	45.30	9.00	6.60	300 грамм
Йогурт	52.20	1.74	2.10	6.60	60 грамм
Ужин					
Яблоко сезонное	141.00	1.20	1.20	29.40	300 грамм
2-й ужин					
Огурец	28.00	1.60	0.20	5.00	200 грамм
Сыр домашний с травами	138.00	18.00	6.00	2.40	120 грамм
Капуста белокачанная	34.10	1.98	0	6.71	110 грамм
Перекус завтрак - обед					
Лимон	7.20	0.27	0	1.50	30 грамм
Перекус обед - ужин					
спорт утро					
L-Carnitine	2.05	0.01	0	0.30	5 грамм
Amino BCAA	33.44	7.14	0.32	0.00	1 порция
спорт вечер					
L-Carnitine	2.05	0.01	0	0.30	5 грамм
Amino BCAA	33.44	7.14	0.32	0.00	1 порция

17.05.16

Название	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Количество
Завтрак					
L-Carnitine	4.10	0.01	0	0.61	10 грамм
2-й завтрак					
Протеин 100% Whey Gold Standard	119.95	23.99	1.50	3.00	1 порция
Обед					
Творог 5%	242.00	32.00	10.00	6.00	200 грамм
Йогурт	37.50	2.35	1.65	2.65	50 грамм
Огурец	28.00	1.60	0.20	5.00	200 грамм
Полдник					
Ужин					
2-й ужин					
Сушки "Посольский челночок"	159.00	4.45	3.20	34.25	50 грамм

Капуста белокочанная	28.00	2.00	0	5.00	100 грамм
Сыр домашний с травами	80.50	10.50	3.50	1.40	70 грамм
Перекус завтрак - обед					
Лимон	7.20	0.27	0	1.50	30 грамм
Бразильский орех	98.40	2.15	9.96	0.72	15 грамм
Перекус обед - ужин					
Сушка-мини с солью	36.60	1.01	0.47	7.10	10 грамм
спорт утро					
L-Carnitine	2.05	0.01	0	0.30	5 грамм
Amino BCAA	33.44	7.14	0.32	0.00	1 порция
спорт вечер					
L-Carnitine	2.05	0.01	0	0.30	5 грамм
Amino BCAA	33.44	7.14	0.32	0.00	1 порция

18.05.16

Название	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Количество
Завтрак					
L-Carnitine	4.10	0.01	0	0.61	10 грамм
2-й завтрак					
Творог 5%	242.00	32.00	10.00	6.00	200 грамм
Йогурт	45.00	2.82	1.98	3.18	60 грамм
Огурец	28.00	1.60	0.20	5.00	200 грамм
Обед					
Соус сметанный	78.00	1.90	5.20	5.70	100 грамм
Тефтели из говядины	150.00	7.40	9.10	9.60	100 грамм
Бульон куриный	37.50	5.00	1.25	0.75	250 грамм
Паровая куриная котлета	135.00	21.00	2.00	9.80	100 грамм
Полдник					
Творог 5%	242.00	32.00	10.00	6.00	200 грамм
Йогурт	45.00	2.82	1.98	3.18	60 грамм
Огурец	28.00	1.60	0.20	5.00	200 грамм
Ужин					
Морковь по-корейски	79.94	0.91	4.90	6.30	70 грамм
Творог Ласковое лето 3%	163.54	25.67	5.10	3.74	170 грамм
Йогурт 3,5% классический	49.00	2.24	2.45	4.48	70 грамм
Сушка-мини с солью	366.00	10.10	4.70	71.00	100 грамм
Йогурт фруктовый с массовой долей жира 3,5	174.00	5.80	7.00	22.00	200 грамм
2-й ужин					
Перекус завтрак - обед					
Перекус обед - ужин					
Лимон	4.80	0.18	0	1.00	20 грамм
темный шоколад для выпечки с низким содержанием жира	90.51	1.64	6.18	6.01	1 долька
спорт утро					
L-Carnitine	2.05	0.01	0	0.30	5 грамм
Amino BCAA	33.44	7.14	0.32	0.00	1 порция
спорт вечер					

19.05.16

Название	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Количество
Завтрак					
L-Carnitine	4.10	0.01	0	0.61	10 грамм
2-й завтрак					
Протеин 100% Whey Gold Standard	119.95	23.99	1.50	3.00	1 порция
Обед					
Борщ из свежей капусты и картофеля	126.00	3.50	3.85	18.90	350 грамм
Козинак арахисовый	78.00	2.85	4.95	5.85	15 грамм
котлета куринная на пару (кур фарш, булка, лук, масло, специи)	266.00	36.00	10.00	16.00	200 грамм
Полдник					
Йогурт	45.00	2.82	1.98	3.18	60 грамм
Изюм	26.20	0.18	0	6.60	10 грамм
Творог 5%	242.00	32.00	10.00	6.00	200 грамм
Ужин					
2-й ужин					
Капуста белокачанная	31.00	1.80	0	6.10	100 грамм
Помидор свежий	23.00	1.00	0	4.00	100 грамм
Перекус завтрак - обед					
Яблоко сезонное	70.50	0.60	0.60	14.70	150 грамм
Перекус обед - ужин					
спорт утро					
L-Carnitine	2.05	0.01	0	0.30	5 грамм
Amino BCAA	33.44	7.14	0.32	0.00	1 порция
спорт вечер					
L-Carnitine	2.05	0.01	0	0.30	5 грамм
Amino BCAA	33.44	7.14	0.32	0.00	1 порция

20.05.16

Название	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Количество
Завтрак					
Варенье из груши	136.50	0.15	0.10	35.40	50 грамм
Йогурт	52.50	3.29	2.31	3.71	70 грамм
Творог 5%	242.00	32.00	10.00	6.00	200 грамм
2-й завтрак					
Обед					
Лимон	4.80	0.18	0	1.00	20 грамм
Рассольник домашний	98.00	3.20	1.00	19.80	200 грамм
Тефтели из говядины	150.00	7.40	9.10	9.60	100 грамм
котлета куринная на пару (кур фарш, булка, лук, масло, специи)	133.00	18.00	5.00	8.00	100 грамм
Полдник					
Йогурт	52.50	3.29	2.31	3.71	70 грамм
Изюм	26.20	0.18	0	6.60	10 грамм

Творог 5%	181.50	24.00	7.50	4.50	150 грамм
Ужин					
2-й ужин					
Балык запеченный горбуша, скумбрия	378.00	46.00	22.00	0	200 грамм
Томаты парниковые	35.00	1.50	0	10.50	250 грамм
Перекус завтрак - обед					
Яблоко сезонное	47.00	0.40	0.40	9.80	100 грамм
Перекус обед - ужин					
спорт утро					
спорт вечер					
L-Carnitine	2.05	0.01	0	0.30	5 грамм
Amino BCAA	33.44	7.14	0.32	0.00	1 порция

21.05.16

Название	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Количество
Завтрак					
L-Carnitine	4.10	0.01	0	0.61	10 грамм
2-й завтрак					
Протеин 100% Whey Gold Standard	119.95	23.99	1.50	3.00	1 порция
Обед					
Полдник					
Ужин					
Йогурт классический 2,5%	65.00	3.64	3.25	6.11	130 грамм
Изюм	39.30	0.27	0	9.90	15 грамм
Творог обезжиренный 0%	255.00	54.00	0	9.90	1 упаковка
2-й ужин					
Перекус завтрак - обед					
Яблоко сезонное	47.00	0.40	0.40	9.80	100 грамм
Перекус обед - ужин					
Ядро ореха фундука жареное	210.90	5.34	19.83	2.82	30 грамм
Груша красная	407.75	4.90	4.55	70.00	700 грамм
спорт утро					
L-Carnitine	2.05	0.01	0	0.30	5 грамм
Amino BCAA	33.44	7.14	0.32	0.00	1 порция
спорт вечер					
L-Carnitine	2.05	0.01	0	0.30	5 грамм

22.05.16

Название	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Количество
Завтрак					
L-Carnitine	4.10	0.01	0	0.61	10 грамм
2-й завтрак					
Протеин 100% Whey Gold Standard	119.95	23.99	1.50	3.00	1 порция
Обед					
Горбуша	235.20	33.60	11.20	0	160 грамм
Огурцы парниковые	10.00	0.70	0	1.80	100 грамм

Капуста белокачанная	31.00	1.80	0	6.10	100 грамм
Полдник					
Ужин					
2-й ужин					
Курица гриль	184.00	27.50	8.20	0	100 грамм
Кабачок	60.00	1.50	0.75	11.50	250 грамм
Перекус завтрак - обед					
Перекус обед - ужин					
Груша красная	116.50	1.40	1.30	20.00	200 грамм
Яблоко сезонное	141.00	1.20	1.20	29.40	300 грамм
спорт утро					
спорт вечер					
L-Carnitine	2.05	0.01	0	0.30	5 грамм
Amino BCAA	33.44	7.14	0.32	0.00	1 порция