

	грамм	ккал	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7:00-7:30					
гейнер	60	100	12,5	4	65
Каша овсяная	50	176	6	3	31
яйцо вареное 2шт.	100	157	13	12	1
Кофе с молоком	100	70	3	3	5
	310	503	34,5	22	102
Перекус 10:00-10:30					
чай	50				
печенье	70	387	14,9	7,33	65,36
	120	387	14,9	7,33	65,36
Обед 13:00-13:30					
гречка	100	308	13	3	57
печенье	35	193,5	7,5	3,6	32,5
тушенка	150	300	22,83	24	1
	285	801,5	43,33	30,6	90,5
Перекус 16:00-16:30					
чай					
печенье	70	387	14,9	7,33	65,36
	70	387	14,9	7,33	65,36
Ужин 18:00-19:00					
минтай	150	115,11	22,83	2,1	0,9
яйцо вареное 2шт.	100	157	13	12	1
	250	272,1	35,83	14,1	1,9
на ночь творог	125	100	20	5	2
Всего	1160	2450,61	163,46	86,36	325,12