

Главная

Сегодня

Понедельник, 08.04.2024



Белки	Жиры	Углеводы
124 гр	124 гр	124 гр

Итого
3 200 ккал

Завтрак (800 ккал)



Обед



Яичница

160 ккал (б. 15, ж. 25, у. 35)

Гречневая крупа

160 ккал (б. 15, ж. 25, у. 35)

Манная каша

160 ккал (б. 15, ж. 25, у. 35)

Ужин



Полдник



Перекус

