

דוחתקופתי

בין התאריכים : ראשון 29-מרץ - שבת 04-אפריל

מין/גיל נקבה / 53	גובה 165 ס"מ	BMI 25.7	BMR 1377 קל	משקל טווח 70.0 מ"ק	מים יומי 625 מ"ל	יעד קלורי 1215 קל	ספורט יומי 0 קל
קלוריות יומי 1218 קל	חלבון יומי 55 גרם/18%	פחמ' יומי 152 גרם/50%	שומן יומי 50 גרם/37%	סוכר יומי 30 גרם	סיבים יומי 7 גרם	ש.רווי יומי 15 גרם	נתרן יומי 1098 מ"ג

70.0 ק"ג
ממוצע שבועי
29/03

ראשון 29-מרץ

שני 30-מרץ

חמישי 02-אפריל

משקל	מים	קלוריות	חלבון	פחמימה	שומן	סוכר
70.0	1000מל	1267	13%	47%	38%	134 ג
ארוחת בוקר מאכל						
ביצה קשה (100 ג)		154	13	1		11
ארוחת צהריים מנות אביב- מצות חמץ (90 ג)		360	9	76		
סלט עגבניות מבושלות עם שום ושמן קנולה (150 80 ג)		80	2	5		6
חטיפים חטיף אגוזי מריר (45 ג)		217	2	26		12
ארוחת ביניים עוגיות לפסח, מקמח מצה (116 ג)		274	7	27		15
נס קפה עם חלב 3% (כוס) (300 ג)		183	10	15		9

משקל	מים	קלוריות	חלבון	פחמימה	שומן	סוכר
70.0	500מל	1353	21%	37%	40%	149 ג
ארוחת בוקר מאכל						
עוגיות לפסח, עוגיות בוטנים (27 ג)		106	3	14		4
ביצה קשה (50 ג)		77	6			5
ביצה קשה (50 ג)		77	6			5
ארוחת צהריים קציצות בשר עוף מבושלות ברוטב עגבניות ט (120 ג)		137	14	11		4
לחמניה לפסח עם שמן סויה (49 ג)		131	3	8		10
ארוחת ערב תפוחי אדמה, אפויים, ללא קליפה, עם שמן (140 ג)		202	3	27		9
ג) דג טונה מבושל ברוטב עגבניות ושמן קנולה (178 180 ג)		180	25	6		5
חטיפים סוכריות גומי (16 ג)		63			16	
ארוחת ביניים עוגיות לפסח, מקמח מצה (87 ג)		205	5	20		11
נס קפה עם חלב 3% (כוס) (200 ג)		122	6	10		6
בננה, טריה, בלי קליפה (60 ג)		53		12		

משקל	מים	קלוריות	חלבון	פחמימה	שומן	סוכר
70.0	894		25%	34%	38%	15 ג
ארוחת בוקר מאכל						
פיתה כוסמין כ-99 קלוריות ליח (50 ג)		99	6	16		
ביצה קשה (50 ג)		77	6			5
נס קפה עם חלב 3% (כוס) (100 ג)		61	3	5		3
ארוחת צהריים חטיף חלבון קראנץ' בטעם שוקולד חטיף חלב (62 210 ג)		210	21	22		5
קינדר קארדס חטיף וופל יחודי במילוי קרם (26 ג)		132		14		7
נס קפה עם חלב 3% (כוס) (100 ג)		61	3	5		3
ארוחת ערב בשר בקר, טחון, מטוגן בשמן זית (100 ג)		173	15	2		12
עלי טורטייה מיני קמח חיטה (25 ג)		81	2	13		2

שבת 04-אפריל

משקל	מים	קלוריות	חלבון	פחמימה	שומן	סוכר
70.0	500מל	1257	16%	50%	32%	144 ג
ארוחת בוקר מאכל						
עוגיות לפסח, מקמח מצה (58 ג)		137	3	13		8
נס קפה עם חלב 3% (כוס) (100 ג)		61	3	5		3
ארוחת צהריים מצות אביב- מצות חמץ (60 ג)		240	6	50		
סלט ביצים עם מיונז (50 ג)		103	6			8
קציצות בשר עוף, מבושלות, ללא רוטב (60 ג)		92	11	5		3
ארוחת ערב עוגיות לפסח, מקמח מצה (58 ג)		137	3	13		8
נס קפה עם חלב 3% (כוס) (100 ג)		61	3	5		3
חטיפים עוגת שוקולד, עשירה, בראוניס עם סוכר חו (34 ג)		146	2	16		8
ארוחת ביניים מעדן חלב GO שוקולד (120 ג)		128	12	14		2
בננה (100 ג)		89	1	20		
סוכריות גומי (16 ג)		63		16		

רביעי 01-אפריל

סיכום שבועי

מאכל	*	קלור	חלבון	פחמי	שומן
עוגיות לפסח, מקמח מצה (319 ג)	C	753	19	74	42
מצות אביב- מצות חמץ (150 ג)	A	600	15	126	2
נס קפה עם חלב 3% (כוס) (899 ג)	B	548	29	43	27
ביצה קשה (250 ג)	B	385	31	3	27
חטיף אגוזי מריר (45 ג)	E	217	2	26	12
חטיף חלבון קראנץ' בטעם שוקולד חטיף חלב (62 ג)	A	210	21	22	5
תפוחי אדמה, אפויים, ללא קליפה, עם שמן (140 ג)	B	202	3	27	9
דג טונה מבושל ברוטב עגבניות ושמן קנולה (178 ג)	B	180	25	6	5
בשר בקר, טחון, מטוגן בשמן זית (100 ג)	D	173	15	2	12
עוגת שוקולד, עשירה, בראוניס עם סוכר חו (34 ג)	E	146	2	16	8
קציצות בשר עוף מבושלות ברוטב עגבניות ט (120 ג)	B	137	14	11	4
קינדר קארדס חטיף וופל יחודי במילוי קרם (26 ג)	E	132		14	7
לחמניה לפסח עם שמן סויה (49 ג)	C	131	3	8	10
מעדן חלב GO שוקולד (120 ג)		128	12	14	2
סוכריות גומי (32 ג)	D	127		32	
עוגיות לפסח, עוגיות בוטנים (27 ג)	D	106	3	14	4
סלט ביצים עם מיונז (50 ג)	C	103	6		8
פיתה כוסמין כ-99 קלוריות ליח (50 ג)	A	99	6	16	
קציצות בשר עוף, מבושלות, ללא רוטב (60 ג)	B	92	11	5	3
בננה (100 ג)	A	89	1	20	
עלי טורטייה מיני קמח חיטה (25 ג)	C	81	2	13	2
סלט עגבניות מבושלות עם שום ושמן קנולה (150 ג)	B	80	2	5	6
בננה, טריה, בלי קליפה (60 ג)	B	53			12