דוח תקופתי

בין התאריכים : שבת 28-מרץ - שישי 03-אפריל

מין/גיל	גובה	BMI	BMR	משקל טווח	מים יומי	יעד קלורי	ספורט יומי
נקבה / 53	165 ס"מ	25.7	1377 קל	70.0 ק"ג	667 מ"ל	1215 קל	0 קל

קלוריות יומי	חלבון יומי	פחמ' יומי	שומן יומי	סוכר יומי	סיבים יומי	ש.רווי יומי	נתרן יומי
1193 קל	55 גרם/18%	127 גרם/43%	49 גרם/37%	35 גרם	7 גרם	16 גרם	1175 מ"ג

70.0 ק"ג
ממוצע שבועי
29/03

שבת 28-מרץ

ראשון 29-מרץ

שני 30-מרץ

שלישי 31-מרץ

משקל	מים	קלוריות	חלבון	פחמימה	שומן	סוכר
70.0		894	25%	34%	38%	15 ג

ארוחת בוקר

מאכל	קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן
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 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

רביעי 01-אפריל

חמישי 02-אפריל

משקל	מים	קלוריות	חלבון	פחמימה	שומן	סוכר
70.0	1000מל	1267	13%	47%	38%	34 ג

ארוחת בוקר

מאכל	קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן
ביצה קשה (100 ג)	154	13	1	11
ארוחת צהריים				
מצות אביב- מצות חמץ (90 ג)	360	9	76	
סלט עגבניות מבושלות עם שום ושמן קנולה (150 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

שישי 03-אפריל

משקל	מים	קלוריות	חלבון	פחמימה	שומן	סוכר
70.0	500מל	1353	21%	37%	40%	49 ג

ארוחת בוקר

מאכל	קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן
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
דג טונה מבושל ברוטב עגבניות ושמן קנולה (178 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	

סיכום שבועי

מאכל	*	קלור	חלבון	פחמי	שומן
עוגיות לפסח, מקמח מצה (203 ג)	C	479	12	47	27
נס קפה עם חלב 3% (כוס) (699 ג)	B	427	22	34	21
ביצה קשה (250 ג)	B	385	31	3	27
מצות אביב- מצות חמץ (90 ג)	A	360	9	76	
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
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
עוגיות לפסח, עוגיות בוטנים (27 ג)	D	106	3	14	4
פיתה כוסמין כ-99 קלוריות ליח (50 ג)	A	99	6	16	
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
סוכריות גומי (16 ג)	D	63		16	
בננה, טריה, בלי קליפה (60 ג)	B	53		12	