

דוחתקופתי

בין התאריכים : שישי 27-מרץ - חמישי 02-אפריל

מין/גיל נקבה / 53	גובה 165 ס"מ	BMI 25.7	BMR 1377 קל	משקל טווח 70.0 ק"ג	מים יומי 750 מ"ל	יעד קלורי 1215 קל	ספורט יומי 0 קל
קלוריות יומי 1171 קל	חלבון יומי 57 גרם/19%	פחמ' יומי 117 גרם/40%	שומן יומי 50 גרם/38%	סוכר יומי 33 גרם	סיבים יומי 8 גרם	ש.רווי יומי 16 גרם	נתרן יומי 1280 מ"ג

70.0 ק"ג
ממוצע שבועי
29/03

שישי 27-מרץ	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 פיתה כוסמין כ-99 קלוריות לייח (50 ג) ביצה קשה (50 ג) נס קפה עם חלב 3% (כוס) (100 ג) ארוחת צהריים חטיף חלבון קראנץ' בטעם שוקולד חטיף חלב 62 210 קינדר קארדס חטיף וופל יחודי במילוי קרם (26 ג) נס קפה עם חלב 3% (כוס) (100 ג) ארוחת ערב בשר בקר, טחון, מטוגן בשמן זית (100 ג) עלי טורטייה מיני קמח חיטה (25 ג)						
			קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן
		99	6	16		
		77	6		5	
		61	3	5	3	
				22	5	
		132		14	7	
		61	3	5	3	
		173	15	2	12	
		81	2	13	2	

חמישי 02-אפריל						
משקל	מים	קלוריות	חלבון	פחמימה	שומן	סוכר
70.0	1000מל	1267	13%	47%	38%	34 ג
ארוחת בוקר מאכל ביצה קשה (100 ג) ארוחת צהריים מצות אביב- מצות חמץ (90 ג) סלט עגבניות מבושלות עם שום ושמן קנולה (150 80 חטיפים חטיף אגוזי מריד (45 ג) ארוחת ביניים עוגיות לפסח, מקמח מצה (116 ג) נס קפה עם חלב 3% (כוס) (300 ג)						
		154	קלוריות	חלבון	פחמימות	שומן
		13	1		11	
		360	9	76		
		80	2	5	6	
		217	2	26	12	
		274	7	27	15	
		183	10	15	9	

רביעי 01-אפריל

מאכל	*	קלור	חלבון	פחמי	שומן
מצות אביב- מצות חמץ (90 ג)	A	360	9	76	
נס קפה עם חלב 3% (כוס) (500 ג)	B	305	16	24	15
עוגיות לפסח, מקמח מצה (116 ג)	C	274	7	27	15
ביצה קשה (150 ג)	B	231	19	2	16
חטיף אגוזי מריד (45 ג)	E	217	2	26	12
חטיף חלבון קראנץ' בטעם שוקולד חטיף חלב (62 ג)	A	210	21	22	5
בשר בקר, טחון, מטוגן בשמן זית (100 ג)	D	173	15	2	12
קינדר קארדס חטיף וופל יחודי במילוי קרם (26 ג)	E	132		14	7
פיתה כוסמין כ-99 קלוריות לייח (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