

דוח תקופתי

בין התאריכים : חמישי 26-מרץ - רביעי 01-אפריל

מין/גיל נקבה / 53	גובה 165 ס"מ	BMI 25.7	BMR 1377 קל	משקל טווח 70.0 ק"ג	מים יומי 500 מ"ל	יעד קלורי 1215 קל	ספורט יומי 0 קל
קלוריות יומי 1080 קל	חלבון יומי 49 גרם/18%	פחמ' יומי 113 גרם/42%	שומן יומי 45 גרם/38%	סוכר יומי 24 גרם	סיבים יומי 8 גרם	ש.רווי יומי 17 גרם	נתרן יומי 945 מ"ג

70.0 ק"ג
ממוצע שבועי
29/03

חמישי 26-מרץ

שישי 27-מרץ

שבת 28-מרץ

ראשון 29-מרץ

שני 30-מרץ

שלישי 31-מרץ

משקל

70.0

מים

894

קלוריות

25%

חלבון

25%

פחמימה

34%

שומן

38%

סוכר

15 ג

ארוחת בוקר

מאכל

פיתה כוסמין כ-99 קלוריות ליוח (50 ג)
ביצה קשה (50 ג)
נס קפה עם חלב 3% (כוס) (100 ג)

ארוחת צהריים

חטיף חלבון קראנץ' בטעם שוקולד חטיף חלב (62 ג)
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)

רביעי 01-אפריל

סיכום שבועי

מאכל

*

קלורחלבוןפחמישומן

חטיף חלבון קראנץ' בטעם שוקולד חטיף חלב (62 ג)
בשר בקר, טחון, מטוגן בשמן זית (100 ג)
קינדר קארדס חטיף וופל יחודי במילוי קרם (26 ג)
נס קפה עם חלב 3% (כוס) (200 ג)
פיתה כוסמין כ-99 קלוריות ליוח (50 ג)
עלי טורטייה מיני קמח חיטה (25 ג)
ביצה קשה (50 ג)