

Состав диеты на 2 недели для похудения

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)												
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe								
<b>2 недели</b>																		
<b>четверг</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Салат из свеклы с яблоками и курагой	60	0,6	9,0	6,0	58,8				5,4	0,0	121,2	22,2					0,6	
масл. раст.	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0				0,0	0,0	1,0	1,0					0,0	
Фрикадельки в соусе																		
Каша гречневая	150	6,7	10,0	28,5	222,0				0,0	0,0	170,0	17,0					3,0	
рассыпчатая	200	0,0	0,0	34,0	129,0				0,0	0,0	1,0	1,0					0,0	
Кисель п/я	25	2,0	0,0	15,0	71,0				0,0	0,0	28,0	6,0					0,0	
Хлеб ржаной																		
<b>ИТОГО</b>		<b>20,3</b>	<b>32,0</b>	<b>97,5</b>	<b>700,8</b>				<b>5,4</b>	<b>0,0</b>	<b>321,2</b>	<b>47,2</b>					<b>3,6</b>	