

terça-feira, outubro 25, 2016

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	Açúcr (g)	Prot (g)	Sódio (mg)	Col (mg)	Potásio (mg)
Café da Manhã										
Ovo Cozido	68	4,65	1,432	0,49	0	0,49	5,51	122	186	55
1 médio										
Cappuccino	74	3,98	2,273	5,81	0,2	6,41	4,08	50	12	233
1 caneco (240 ml)										
Molico Leite Desnatado	74	0,8	0,5	10	0	9,5	6,4	130		
1 copo, 200 ml										
Total	216	9,43	4,205	16,3	0,2	16,4	15,99	302	198	288
Almoço										
Bife de Carne de Vaca	630	37,53	14,693	0	0	0	68,23	933	205	763
250 g										
Couve-Flor Cozida (de Couve-Flor Fresca)	62	4,28	0,785	5,2	3,4	1,76	2,3	376	0	178
1 xícara, pedaços										
Andorinha Azeite de Oliva Extra Virgem	324	36	5,7	0	0		0	0	0	0
3 x 1 colher de sopa, 39 ml										
Cebolas	67	0,13	0,042	16,18	2,2	6,85	1,47	5	0	230
1 xícara, cortadas										
Total	1083	77,94	21,22	21,38	5,6	8,61	72	1314	205	1171
Jantar										
Ovo Mexido	199	15,21	5,784	1,96	0	1,43	13,01	211	400	138
2 ovos										
Fugini Molho de Tomate Tradicional	40	1	0	8	1,3		1,1	316		
3 colheres de sopa, 60 g										
Queijo Parmesão (Ralado)	22	1,43	0,865	0,2	0	0,04	1,92	76	4	6

terça-feira, outubro 25, 2016

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	Açúcr (g)	Prot (g)	Sódio (mg)	Col (mg)	Potás sio (mg)
1 colher de sopa										
Total	261	17,64	6,649	10,16	1,3	1,47	16,03	603	404	144
Lanches/Outros										
Melão	53	0,3	0,08	12,73	1,4	12,26	1,31	25	0	
1 xícara, cortada em cubos										
Now Foods Omega 3	20	2	0,5	0			0			
2 cápsulas, 2 g										
Total	73	2,3	0,58	12,73	1,4	12,26	1,31	25	0	
Total	1633	107,31	32,654	60,57	8,5	38,74	105,33	2244	807	1603