

Дневник питания за неделю

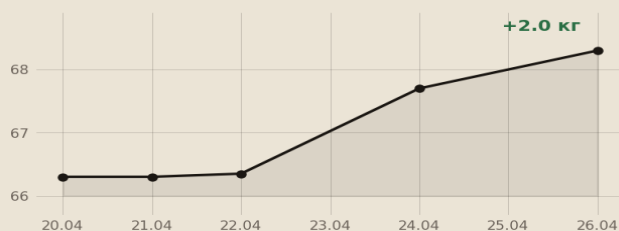
Даня • 20.04 — 26.04.2026

Калории 3386 104% от цели	Белок 148 г 103% от цели	Жиры 114 г 132% от цели	Углеводы 432 г 91% от цели	Вода 2.1 л 92% от цели	Тренировки 4/3 133% от цели
---	--	---	--	--	---

День	Съедено	Калори и (цель)	Белок (цель)	Жиры (цель)	Углево ды (цель)	Вода (цель)	Статус
Пн 20.04 66.3 кг	<ul style="list-style-type: none"> 14:01 Сырники 140г · 294 14:01 Сгущенки 40г · 131 15:41 Греча со свиной 230г · 442 15:41 Батон 40г · 106 17:57 Сэндвич с сыром и беконом 180г · 626 17:58 Паста 200г · 456 17:59 Сыр масдам 80г · 264 21:04 Бананы 610г · 580 23:13 Мармелад 150г · 495 <input type="checkbox"/> Протеин + Креатин + Мальто (300мл, молоко) 	3707 (3252) 114%	142 г (144 г) 98%	116 г (86 г) 134%	519 г (476 г) 109%	2.2 л (2.2 л) 100%	Перебор жиров
Вт 21.04 66.3 кг	<ul style="list-style-type: none"> 12:59 Сливочное масло 60г · 449 12:59 Хлеб батон 60г · 161 12:59 Сыр масдам 60г · 215 16:10 Плов 250г · 672 16:10 Батон 40г · 106 21:52 Греча со свиной 230г · 442 21:52 Батон 40г · 106 22:00 Паста Болоньезе · 405 22:44 Мармелад 150г · 495 <input type="checkbox"/> Протеин + Креатин + Мальто (300мл, вода) 	3292 (3252) 101%	115 г (144 г) 80%	116 г (86 г) 134%	439 г (476 г) 92%	2.6 л (2.2 л) 116%	Перебор жиров
Ср 22.04 66.3 кг	<ul style="list-style-type: none"> 13:12 Сырники 200г · 420 13:12 сгущенки 60г · 197 16:31 Плов 250г · 672 16:31 Батон 40г · 106 18:39 Греча со свиной 230г · 442 18:39 Батон 40г · 106 19:21 Бананы 430г · 408 21:40 Сыр Маасдам 50г · 184 23:11 Мармелад 150г · 495 <input type="checkbox"/> Протеин + Креатин + Мальто (300мл, молоко) 	3343 (3252) 103%	133 г (144 г) 92%	80 г (86 г) 93%	518 г (476 г) 109%	2.0 л (2.2 л) 89%	Поздний приём
Чт 23.04	<ul style="list-style-type: none"> 12:40 Сырники 200г · 420 12:40 сгущенки 60г · 197 16:45 Плов 250г · 672 16:45 Батон 40г · 106 16:46 Салат из помидоров и огурцов 100г, майо... · 258 20:38 Бананов 430г · 408 22:12 Паста 200г · 456 22:13 Сыр масдам 150г · 495 22:19 Греча со свиной 230г · 442 22:19 Батон 40г · 106 <input type="checkbox"/> Протеин + Креатин + Мальто (300мл, вода) 	3801 (3252) 117%	166 г (144 г) 116%	147 г (86 г) 170%	450 г (476 г) 95%	2.1 л (2.2 л) 96%	Перебор

День	Съедено	Калории (цель)	Белок (цель)	Жиры (цель)	Углеводы (цель)	Вода (цель)	Статус
Пт 24.04 67.7 кг	<ul style="list-style-type: none"> 12:42 Сырники 200г · 420 12:42 сгущенки 60г · 197 15:30 Греча с курицей 250г · 342 15:31 Хлеб батон 40г · 104 17:04 Паста Болоньезе · 405 17:10 Сыр масдам 150г · 495 22:31 Макароны по-флотски 250г · 482 22:32 Мармелад 150г · 495 23:32 Бананы 425г · 382 <input type="checkbox"/> Протеин + Креатин + Мальто (300мл, вода) 	3564 (3252) 110%	158 г (144 г) 110%	118 г (86 г) 137%	474 г (476 г) 100%	2.6 л (2.2 л) 116%	Перебор жиров
Сб 25.04	<ul style="list-style-type: none"> 11:22 Сырники 140г · 294 11:22 Сгущенка 40г · 128 14:37 Плов 250г · 672 14:37 Батон 40г · 106 21:02 Люля кебаб из курицы 160г · 258 21:02 Запеченный картофель 210г · 162 21:02 Лепешка узбекская 100г · 372 21:02 Морковь по корейски 100г · 130 22:59 Мармелад 150г · 495 23:01 Сыр 46г · 184 23:01 Банан 180г · 160 <input type="checkbox"/> Протеин + Креатин + Мальто (250мл, вода) 	3202 (3252) 98%	141 г (144 г) 98%	83 г (86 г) 96%	474 г (476 г) 99%	2.4 л (2.2 л) 104%	Поздний приём
Вс 26.04 68.3 кг	<ul style="list-style-type: none"> 01:30 Сыр масдам 120г · 396 01:31 Нерка холодного копчения 140г · 252 15:09 Сырники 200г · 420 15:09 сгущенки 60г · 197 15:39 Сыр масдам 150г · 495 15:39 Паста карбонара 190г · 420 15:41 Сырники 200г · 420 15:41 Сгущенка 60г · 192 	2792 (3252) 86%	178 г (144 г) 124%	137 г (86 г) 160%	150 г (476 г) 32%	0.5 л (2.2 л) 22%	Перебор жиров

Динамика веса



Где ломался режим

Перебор по жирам

5 дня из 7

Мало воды

1 дня из 7

Самый плотный день

3801 ккал

Четверг, 23.04



Самый ровный день

3292 ккал

Вторник, 21.04

