

31 août 2015

- Ajoutez des aliments
- Ajouter l'exercice
- AJOUTER BIOMÉTRIQUE

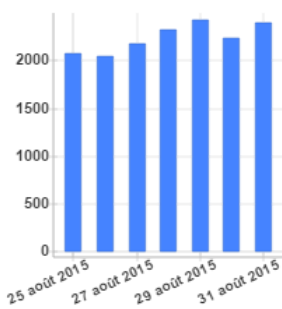
août 2015						
L	M	M	J	V	S	RÉ
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Dernières nouvelles

- 28 Août ici à 2015 jours marquage complète [Lire notre nouvelle fonctionnalité](#)

Fermer

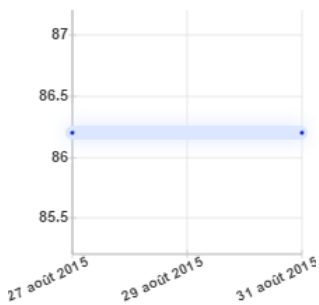
Calories



Consommé

Les 7 derniers jours

Changement de poids: 0,0 lb



4 dernières semaines

Or abonné



Android 1.4.7 client  
1.3.6 client iPhone

DATE	DESCRIPTION	Montant	Unité	Calories
<b>1</b> 1 700 kcal				
	Noix, noix de coco, désséchée, non sucrée	0	g	0
	Noix, macadamia (Queensland), crues	100	g	718
	Huile végétale, Noix de Coco	100	g	862
	Bonbons, chocolat noir, 90%	20	g	119,6
<b>2</b> 234 kcal				
	Aubergine, bouillie, égouttée	100	g	35
	Chou-fleur, bouilli, égoutté	0	g	0
	Tomate, rouge, mûre, crue, moyenne Durant toute l'année	50	g	9
	Brocoli, congelé, haché, non Prepared	350	g	91
	Épinards, cuits de frais	300	g	69
	Poivron vert, cru	0	g	0
	Courge d'été, la courgette (zucchini), bouillie, égouttée	200	g	30
<b>3</b>				
	Banane, crue	0	g	0
<b>4</b> 473 kcal				
	Oeuf, poule, entier, poché	120	g	171,6
	Sardines, en conserve dans l'eau, égouttés	0	g	0
	Maquereau bleu, cru	50	g	102,5
	Steak de bœuf, de surlonge, pas de graisse visible mangé	100	g	199
<b>5</b>				
<b>6</b>				

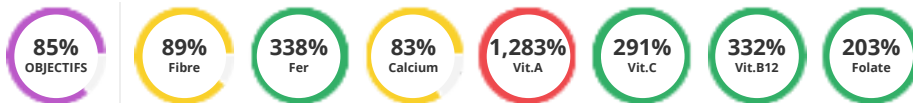
Calories Résumé



Pour votre objectif de poids, vous devez brûler plus de calories aujourd'hui 345



Cibles d'éléments nutritifs



Général			Vitamines		
Énergie	2406,7 kcal	190%	B1 (thiamine)	2,0 mg	169%
Eau	1104,2 g	30%	B12 (cobalamine)	8,0 pg	332%
Glucides			B2 (riboflavine)	2,2 mg	167%
Glucides	64,7 g	50%	B3 (niacine)	16,1 mg	101%
Fibre	33,9 g	89%	B5 (acide pantothénique)	5,6 mg	112%
Lipides			B6 (pyridoxine)	2,4 mg	185%
Graisse	212,9 g	328%	Biotine	0,0 pg	0%
Monoinsaturés	77,5 g	Aucune cible	Choline	594,1 mg	108%
Polyinsaturés	9,0 g	Aucune cible	Folate	812,5 pg	203%
			La vitamine A	38479,9 UI	1,283%

[Email Support](#)

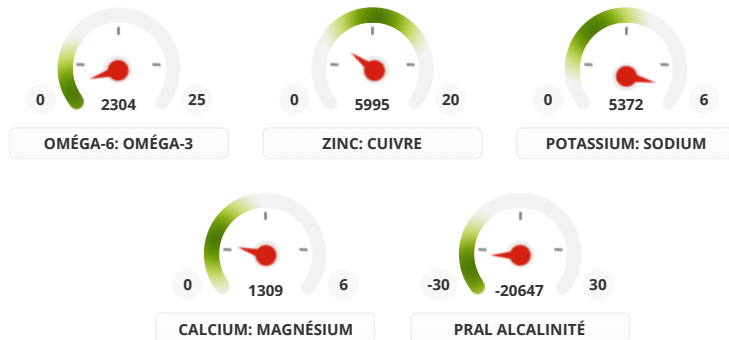
Oméga 3	2,6 g	161%
Omega-6	5,9 g	35%
Saturés	112,6 g	112 630 g
Les gras trans	0,3 g	0279 g
Cholestérol	569,6 mg	569,600 mg

Protéine		
Protéine	92,6 g	165%
Cystine	1,1 g	754%
Histidine	2,4 g	667%
Isoleucine	4,1 g	567%
Leucine	6,8 g	482%
Lysine	6,2 g	567%
Méthionine	2,0 g	553%
Phénylalanine	4,1 g	895%
Thréonine	3,7 g	672%
Tryptophane	0,9 g	587%
Tyrosine	3,2 g	704%
Valine	4,7 g	500%

Alpha-carotène	121,9 pg	Aucune cible
Bêta-carotène	22589,3 pg	Aucune cible
Bêta-cryptoxanthine	14,5 pg	Aucune cible
La lutéine + zéaxanthine	40812,1 pg	Aucune cible
Le lycopène	1286,5 pg	Aucune cible
Rétinol	215,8 pg	Aucune cible
Rétinol activité équivalente	2106,4 pg	Aucune cible
Vitamine C	262,2 mg	291%
Vitamine D	422,9 UI	211%
La vitamine E	14,3 mg	96%
La vitamine K	1786,3 pg	1,489%

Minéraux		
Calcium	827,8 mg	83%
Chrome	0,0 pg	0%
Cuivre	2,2 mg	245%
Fluorure	2,5 pg	0%
Iode	0,0 pg	0%
Fer	27,0 mg	338%
Magnésium	632,5 mg	151%
Manganèse	8,9 mg	388%
Phosphore	1264,5 mg	181%
Potassium	4077,1 mg	87%
Sélénium	111,5 pg	203%
Sodium	758,9 mg	51%
Zinc	13,2 mg	120%

## Bilans d'éléments nutritifs



Copyright © 2011-2015, Cronometer.com Tous droits réservés

[Blog](#) | [Twitter](#) | [Facebook](#) | [Forums](#) | [Aide](#) | [confidentialité](#) | [Email](#) | [Chatbox](#)
