

Инструменты для составления и корректировки рациона

<https://cronometer.com/> - подсчет макро и микро нутриентов, витаминов, самый продвинутый ресурс. <https://myfitnesspal.com/> - хороший счетчик калорий.

Автор заметки: Mazer#0946

Revision #4

Created 17 March 2023 13:25:59 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:04:02 by Тимур