

A4		ADOLESCENȚĂ 12 ANI, 185CM/88KG							
ALIMENT	GRAM	E(Kcal)	P	L	CH	F	IG	LG	
MIC DEJUN (MAX. ORA 8)			0	0	0	0	0	0	
LAPTE DE CAJU CU BANANĂ:			0	0	0	0	0	0	
O BANANĂ	120	106,8	1,32	0,36	27,36	3,1	60	16,4	
LAPTE DE CAJU:			0	0	0	0	0	0	
30g CAJU, APĂ CÂT ESTE CAZUL	30	177	6	13,5	7,2	1,1	15	1,08	
	0								
LIZI'S GRANOLA CU CIOCOLATA		75	377,25	8,025	21,53	33,75	6	29	9,89
PRANZ LA PACHET			0	0	0	0	0	0	
	0		0	0	0	0	0	0	
SNITEL LA CUPTOR IN CRUSTĂ DE PESMET INTEGRAL			0	0	0	0	0	0	
PIEPT DE PUI (CÂNTĂRIT NEGĂTIT)	100	121	26,2	1,7	0	0	0	0	
UN OU	50	71,5	6,5	5	0,5	0	0	0	
TARATE DE OVĂZ SOLARIS	30	73,8	5,19	5,19	19,86	3,4	15	2,98	
	0		0	0	0	0	0	0	
DOUĂ FELII PAINE NEAGRA		100	249	8,5	0,8	50,6	5	65	32,9
	0		0	0	0	0	0	0	
ROSII CHERY		150	27	1,32	0,3	5,88	1,8	30	1,76
GUSTARE			0	0	0	0	0	0	
FELII DIN NUCA DE COCOS CRUDĂ	50	177	1,65	16,5	7,5	3	35	2,63	
PERE (PROASPETE)	200	116	0,76	0,24	30,92	5,2	30	9,28	
	0		0	0	0	0	0	0	
CINA - (MAX ORA 20)			0	0	0	0	0	0	
SOMON FRIPT		100	159	29,2	3,8	0	0	0	
CONOPIDĂ CU SOS :			0	0	0	0	0	0	
CONOPIDA	150	37,5	2,97	0,15	7,95	3,8	15	1,19	
O LINGURĂ PARMEZAN RAS	25	98,25	8,25	5	0	0	0	0	
UN CARTOF MIC FIERT ÎN COAJĂ	100	87	1,9	0,1	20,1	2	65	13,1	
SALATĂ DE CASTRAVEȚI:			0	0	0	0	0	0	
CASTRAVETI	150	18	0,9	0,3	3,3	1,1	15	0,5	
1 LINGURĂ IAURT BIO OLIMPUS 3,5%	50	35	2,5	1,75	2,25	0	35	0,79	
ULEI PRESAT LA RECE	10	90	0	10	0	0	0	0	
SUC DE LAMAIE , USTUROI	25	0	0	0	0	0	0	0	
RECOMANDARE: 2,5 L LICHIDE/ZI: apă plată, ceaiuri fără zahăr									
TOTAL CANTITATIV ZIUA CURENTA (gram)		1515	111,2	86,22	217,2	35	43	92,5	
Contribuție energetică propusa			455,9	801,8	890,4				
Contributie energetica /KG corp /zi			2148	1,263	0,98	2,468			
Contributie P-L-C (%) ziua curenta			21	37	41				
E= energie; P=proteine ; L=lipide; CH=carbohidrați ; IG=indice glicemic; LG= încărcătura glicemică									
IG:f. bun:5-35; bun:35-50; mare:peste 50..LG/portie sau masa:f.buna<10; buna:11-20; mare>20									