

A6		ADOLESCENȚĂ 12 ANI, 185CM/88KG							
ALIMENT	GRAM	E(Kcal)	P	L	CH	F	IG	LG	
MIC DEJUN (MAX. ORA 10)			0	0	0	0	0	0	
SMOOTHIE DE CAPȘUNI ȘI GRANOLA			0	0	0	0	0	0	
CAJU	30	177	6	13,5	7,2	1,1	15	1,08	
CAPSUNE CONGELATE	150	48	1,005	0,45	11,52	3	25	2,88	
SIROP DE AGAVE CRUD	7	21,7	0	0	5,404	0	15	0,81	
Apă caldă cât cuprinde conținutul și aromele preferate									
Se serveste cu :									
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	
SANDWICH DIN PIEPT DE PUI AFUMAT			0	0	0	0	0	0	
PIEPT DE PUI AFUMAT	100	165	31	3,6	0	0	0	0	
4 FELII PESMETI INTEGRALI (BURGER)- BALASTSTOFF	40	140,4	3,72	1,84	21,2	4,8	40	8,48	
CASTRAVETI MURATI	50	6	0,5	0,1	1,5	0,5	15	0,23	
	0	0	0	0	0	0	0	0	
PRAJITURA CU FRUCTE USCATE (CONF. REȚETEI)	125	275,88	7,05	2,863	53,5	3,8	40	21,4	
GUSTARE			0	0	0	0	0	0	
FELII DIN NUCA DE COCOS CRUDĂ	50	177	1,65	16,5	7,5	2	35	2,63	
O MANDARINĂ MARE	125	66,25	1,013	0,388	16,68	2,3	30	5	
CIOCOLATĂ 75% SWEET &SAFE	10	45	1,02	3,95	3,19	1,4	20	0,64	
CINA - (MAX ORA 20)			0	0	0	0	0	0	
SOMON ÎNĂBUSIT CU IERBURI		125	186,25	32	5,5	0	0	0	
BROCCOLI LA ABUR, lămâie, condimente	150	51	4,23	0,555	9,96	3,9	15	1,49	
OREZ BASMATI INTEGRAL fiert- (50 g uscat)	50	180,5	3,75	0,95	38,5	1,1	45	17,3	
UNT PREZIDENT	10	74,3	0,07	8,2	0,05	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	0	0	
SALATĂ DE VARZA MURATA cu	150	28,5	1,365	0,21	6,42	4,4	15	0,96	
ULEI PRESAT LA RECE și alte condimente	10	90	0	10	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0	0	0	0	
RECOMANDARE: 2,5 L LICHIDE/ZI: apă plată, ceaiuri fără zahăr									
TOTAL CANTITATIV ZIUA CURENTA (gram)	1257		102,4	90,13	216,4	34	34	72,8	
Contribuție energetică propusa			419,8	838,2	887,1				
Contributie energetica /KG corp /zi		2145	1,164	1,024	2,459				
Contributie P-L-C (%) ziua curenta			20	39	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									