

P1		TÂNĂRĂ 28 ANI 165CM/65KG							
ALIMENT	Gram	E(Kcal)	P	L	CH	F	IG	LG	
MIC DEJUN		0	0	0	0	0	0	0	
În blender:		0	0	0	0	0	0	0	
PIERSICI (PROASPETE)	150	58,5	1,365	0,38	14,3	2	35	5,01	
CAJU- o mană	25	147,5	5	11,3	6	1	15	0,9	
Apă plată până la consistența dorită		0	0	0	0	0	0	0	
0		0	0	0	0	0	0	0	
FULGI DE ORZ	30	94,2	2,37	0,45	19,8	3	25	4,96	
0		0	0	0	0	0	0	0	
GUSTARE		0	0	0	0	0	0	0	
2 PESMETI INTEGRALI BALASTSTOFF	20	70,2	1,86	0,92	10,6	6	40	4,24	
2 FELII DE PIEPT DE PUI	75	123,75	23,25	2,7	0	0	0	0	
0		0	0	0	0	0	0	0	
PRANZ		0	0	0	0	0	0	0	
4 SARMALE DIN PIEPT DE CURCAN	200	279,12	24,2	11,6	18,3	3	40	7,32	
1 PESMET INTEGRALI BALASTSTOFF	10	35,1	0,93	0,46	5,3	3	40	2,12	
2 ROSII MEDII	200	36	1,76	0,4	7,84	2	30	2,35	
0		0	0	0	0	0	0	0	
GUSTARE		0	0	0	0	0	0	0	
2 MANDARINE MICI	125	66,25	1,013	0,39	16,7	2	30	5	
10 MIGDALE HIDRATATE(15 G USCAT)	20	115	4,244	9,88	4,33	2	15	0,65	
0		0	0	0	0	0	0	0	
CINA		0	0	0	0	0	0	0	
SPAGHETE CU LEGUME LA TIGAIE:		0	0	0	0	0	0	0	
SPAGHETE INTEGRALE ALDENTE (PRODUS USCAT 50 G)	30	105	3,6	0,66	20,1	2	40	8,04	
		0	0	0	0	0	0	0	
LEGUME CROCANTE TRASE IN UNT:		0	0	0	0	0	0	0	
FASOLE VERDE ,MAZĂRE, CEAPĂ, ARDEI.... și condimente după gust	150	46,5	2,73	0,18	10,7	4	30	3,21	
1 LINGURIȚĂ UNT	7	52,01	0,049	5,74	0,04	0	0	0	
1 LINGURIȚĂ ULEI DE MĂSLINE	7	63	0	7	0	0	0	0	
TOPPING:		0	0	0	0	0	0	0	
1 LING. SEMINTE FLOAREA SOARELUI (ușor coapte în tigaie)	20	116,8	4,156	10,3	4	2	35	1,4	
PARMEZAN GALBANI RAS	20	78,6	6,6	4	0	0	0	0	
<u>OBSERVAȚIE:</u>									
Apă/lichide=2l/zi; Planul nu conține carbo pt ceai/cafea... Se poate folosi îndulcitor									
TOTAL CANTITATIV ZIUA CURENTA (gram)	1089		83,13	66,3	138	33	33	45,2	
Contribuție energetică/P-L-CH/zi(kcal)			340,8	616	566				
E metabolism propus/P-L-CH /KG corp /zi		1523	1,279	1,02	2,12				
Contributie P-L-C (%) ziua curenta			22	40	37				
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									