

P2		TÂNĂRĂ 28 ANI 165CM/65KG							
ALIMENT	Grame	E(Kcal)	P	L	CH	F	IG	LG	
<b>MIC DEJUN</b>			0	0	0	0	0	0	
IAURT 3,5%	150	108	6,6	5,25	7,65	0	35	2,68	
1 KIWI MIC	50	30,5	0,57	0,26	7,33	2	50	3,67	
1 MANDARINĂ MICĂ	50	26,5	0,405	0,16	6,67	1	30	2	
FULGI DE HRISCA	20	76,56	2,176	0,62	15	1	40	6,01	
GERMENI DE GRAU	10	36	2,315	0,97	5,18	1	15	0,78	
1 LINGURĂ SEMINTE DE FLOAREA SOARELUI (coapte ușor in tigaie incinsa cu focul oprit)	10	58,4	2,078	5,15	2	1	35	0,7	
0		0	0	0	0	0	0	0	
<b>GUSTARE</b>			0	0	0	0	0	0	
2 MANDARINE	125	66,25	1,013	0,39	16,7	2	30	5	
UN CUBULEȚ CIOCOLATĂ 75% SWEET &SAFE	10	45	1,02	3,95	3,19	1	20	0,64	
0		0	0	0	0	0	0	0	
<b>PRANZ</b>			0	0	0	0	0	0	
2 OCHIURI LA CAPAC CU GALBENUSUL MOALE	100	143	13	10	1	0	0	0	
SOTE DE MAZARE CONGELATĂ CU...	150	121,5	8,13	0,6	21,7	8	25	5,42	
ULEI ADĂUGAT LA SFÂRȘIT ÎN MAZARE...ierburi	5	45	0	5	0	0	0	0	
<i>SALATĂ DE CRUDITĂȚI cu lămaie și semințe de in</i>			0	0	0	0	0	0	
1/2 MORCOV CRUD	50	20,5	0,465	0,12	4,79	1	20	0,96	
1/2 MAR	50	26	0,2	0,1	6,9	1	35	2,42	
1 FELIE SFECLĂ ROȘIE CRUDĂ	25	10,75	0,4	0,03	2,4	1	30	0,72	
o lingură SEMINTE DE IN măcinate	10	47,1	2,9	3,1	0	3	10	0	
<b>GUSTARE</b>			0	0	0	0	0	0	
1 PARĂ MICĂ PROASPĂTĂ	100	58	0,38	0,12	15,5	3	30	4,64	
7-10 MIGDALE HIDRATATE(10 G USCAT)	20	115	4,244	9,88	4,33	2	15	0,65	
0		0	0	0	0	0	0	0	
<b>CINA</b>			0	0	0	0	0	0	
0		0	0	0	0	0	0	0	
<i>FELII DE ROȘII CU MOZZARELA</i>			0	0	0	0	0	0	
1 FELIE MOZZARELA CU...	25	69,5	6	5	0,13	0	0	0	
2 ROSII MEDII -RONDELE...STROPITE CU	200	36	1,76	0,4	7,84	2	30	2,35	
O LINGURIȚĂ DE ULEI DE MASLINE, BUSUIOC, PIPE	5	45	0	5	0	0	0	0	
0		0	0	0	0	0	0	0	
4 SARMALE DIN PIEPT DE CURCAN	200	279,12	24,2	11,6	18,3	2	40	7,32	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>OBSERVAȚIE:</i>									
Apă/lichide=2l/zi; Planul nu conține carbo pt ceai/cafea... Se poate folosi îndulcitor									
<b>TOTAL CANTITATIV ZIUA CURENTA (gram)</b>	<b>1365</b>		<b>77,86</b>	<b>67,7</b>	<b>147</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>45,9</b>	
<b>Contribuție energetică/P-L-CH/zi( kcal)</b>			<b>319,2</b>	<b>629</b>	<b>601</b>				
<b>E metabolism propus/P-L-CH /KG corp /zi</b>		<b>1549</b>	<b>1,198</b>	<b>1,04</b>	<b>2,25</b>				
<b>Contributie P-L-C (%) ziua curenta</b>			<b>21</b>	<b>41</b>	<b>39</b>				
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									