

P8		TÂNĂRĂ 28 ANI 165CM/65KG							
ALIMENT	Grame	E(Kcal)	P	L	CH	F	IG	LG	
MIC DEJUN		0	0	0	0	0	0	0	
BUDINCĂ CU FULGI DE ORZ		0	0	0	0	0	0	0	
LAPTE 0,1%	200	64	6,6	0,2	9	0	30	2,7	
FULGI DE ORZ	50	157	3,95	0,75	33,1	4	25	8,26	
Scorțișoară, vanilie.....									
SEMINTE DUPĂ GUST	20	116,8	4,156	10,3	4	2	35	1,4	
0		0	0	0	0	0	0	0	
Se înfierbântă laptele si se opreste focul.		0	0	0	0	0	0	0	
Se adaugă fulgii și se lasă acoperiți până sunt gata		0	0	0	0	0	0	0	
Se adaugă condimentele		0	0	0	0	0	0	0	
Se serveste cu semințe		0	0	0	0	0	0	0	
0		0	0	0	0	0	0	0	
GUSTARE		0	0	0	0	0	0	0	
1 PARA	150	87	0,57	0,18	23,2	4	30	6,96	
O MÂNĂ CAJU	20	118	4	9	4,8	1	15	0,72	
0		0	0	0	0	0	0	0	
PRANZ		0	0	0	0	0	0	0	
TAIȚEI SOBA HRISCA 100% (USCAT)	30	106,8	3,84	0,9	20	2	40	7,99	
1 LINGURĂ DE SOS PESTO	20	93	2	8,6	1,86	1	15	0,28	
PIEPT DE PUI/CURCAN eventual afumat	75	123,75	23,25	2,7	0	0	0	0	
condimente		0	0	0	0	0	0	0	
0		0	0	0	0	0	0	0	
O ROȘIE,	100	18	0,88	0,2	3,92	1	30	1,18	
1/4 CASTRAVETE, ETC	75	9	0,45	0,15	1,65	1	15	0,25	
GUSTARE									
CÂTEVA RIDICHII		0	0	0	0	0	0	0	
1 FELIE FOARTE SUBȚIRE DE PAINÉ PRAJITĂ	15	39,9	1,14	0,5	7,59	0	70	5,31	
unsă cu		0	0	0	0	0	0	0	
PASTA DE MASLINE KALAMATA BIO	20	51,2	0,36	5	0,28	1	0	0	
CINA		0	0	0	0	0	0	0	
SALATĂ CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ ȘI ZMEURĂ	425	428,95	21,72	26,4	29,6	12	25	7,41	
(conform rețetei)									
2 PESMETI INTEGRAL - BALASTSTOFF	20	70,2	1,86	0,92	10,6	6	40	4,24	
<u>OBSERVAȚIE:</u>									
Apă/lichide=2l/zi; Planul nu conține carbo pt ceai/cafea... Se poate folosi îndulcitor									
TOTAL CANTITATIV ZIUA CURENTA (gram)	1220		74,77	65,7	150	34	31	46,7	
Contribuție energetică/P-L-CH/zi(kcal)			306,6	611	613				
E metabolism propus/P-L-CH /KG corp /zi		1531	1,15	1,01	2,3				
Contributie P-L-C (%) ziua curenta			20	40	40				
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									