

P9		SPORTIV, 24 ANI, 193 CM/98KG							
ALIMENT	Gramme	E(Kcal)	P	L	CH	F	IG	LG	
MIC DEJUN			0	0	0	0	0	0	
COACAZE NEGRE	100	64	2	0,41	15,4	1	15	2,31	
IAURT BIO OLIMPUS 3,5%	200	140	12	7	9	0	35	3,15	
GERMENI DE GRAU	40	144	9,6	3,89	20,7	2	15	3,11	
LIZI'S GRANOLA CU CIOCOLATA	40	201,2	4,8	11,5	18	2	29	5,27	
G1			0	0	0	0	0	0	
1MORCOV mic	50	20,5	0,465	0,12	4,79	1	20	0,96	
1 BUC BATON PROTEIC -NEGRESA 60 G BATON	60	102	12	3,6	14,4	9	0	0	
PRANZ			0	0	0	0	0	0	
VARZA CALITĂ CU MUSCHI LA GRATAR			0	0	0	0	0	0	
VARZĂ CALITĂ	150	33	1,5	0,6	6,75	2	15	1,01	
ULEI	20	180	0	20	0	0	0	0	
MUSCHI DE PORC	150	220,5	39	6	0	0	15	0	
2 FELII PESMET FĂINĂ INTEGRALĂ (BURGER)- BALASTSTOFF	20	70,2	1,86	0,92	10,6	2	40	4,24	
		0	0	0	0	0	0	0	
CIOCOLATĂ 75% SWEET &SAFE	40	180	5,6	15,8	12,8	3	20	2,55	
G2			0	0	0	0	0	0	
BRANZA SLABA DE VACI	150	117	21,15	0,75	5,7	0	30	1,71	
PAINE PROTEICĂ DR. ZAK"S= 56G/F MYPROTEIN	60	154,8	15,6	3	15,6	2	35	5,46	
ZMEURA BIO CONGELATA KAUF LAND	50	27	0,8	0,15	3,55	1	25	0,89	
CINA:			0	0	0	0	0	0	
PIEPT DE CURCAN la gratar servit cu	175	236,25	52,68	1,23	0	0	0	0	
PIURE DIN DOVLEAC/GUTUIE:									
DOVLEAC	200	52	2,2	0	13	1	75	9,75	
GUTUIE	100	57	0,4	0,1	15	1	65	9,75	
SUC DE LAMAIE	25	6,25	0,095	0	2,16	0	20	0,43	
unt 60%	15	81,3	0,03	9	0,06	0	0	0	
PAINE PROTEICĂ DR. ZAK"S= 56G/F MYPROTEIN	100	258	26	5	26	4	35	9,1	
RECOMANDARE:			0	0	0	0	0	0	
DUPĂ ANTRENAMENT:			0	0	0	0	0	0	
BAUTURA IZOTONICĂ ALCALINIZANTĂ:			0	0	0	0	0	0	
MIERE	10	32,5	0,04	0	8,1	0	60	4,86	
SUC DE LAMAIE	25	6,25	0,095	0	2,16	0	20	0,43	
PULBERE DE BAOBAB	10	12,7	0,27	0,52	7,85	1	30	2,36	
SHAKE PROTEIC									
PROTEINA DIN ZER - PORTIA DE 50G	50	190	25	2,5	17	7	30	5,1	
minim 3 l lichide /zi									
TOTAL CANTITATIV ZIUA CURENTA (gram)	1840		233,2	92,1	229	39	32	72,4	
TOTAL ENERGETIC IDEAL/PROPUS (E) (kcal)	2885	2749,4	956	856	937				
P-L-CH /KG corp /zi PROPUS			2,5	1	2,4				
Contributie P-L-C (%) ziua curenta			35	31	34				
E= energie; P=proteine ; L=lipide; CH=carbohidrați ; IG=indice glicemic; LG= încărcătura glicemică									