S12								SPORTIV 24 ANI, 193 CM/98KG
ALIMENT	Grame	E(kcal)	P	L	CH	F	IG	LG
MIC DEJUN		0	0	0	0	0	0	0
SHAKE CU POLEN ȘI PROTEINA DIN CANEPĂ		0	0	0	0	0	0	0
0		0	0	0	0	0	0	0
O LINGURĂ CU VARF PROTEINA DE CÂNEPĂ	15	53,7	7,5	1,65	0,78	3	15	0,12
O BANANA CRUDA COAPTĂ	120	106,8	1,32	0,36	25,2	3	60	15,1
O LINGURĂ CU VÂRF POLEN CRUD	25	83,75	5,3	2	8	3	15	1,2
APA DE COCOS	300	48	0,3	0,6	9,9	0	35	3,47
SUCUL DE LA 1/2 LAMAIE	25	6,25	0,095	0	2,158	0	20	0,43
0		0	0	0	0	0	0	0
2 ECO VEGAN CRACKER NATURALIA 25G/BUC	50	233,01	19,91	7,93	16	0	35	5,6
OMLETĂ DIN 10 ALBUSURI CU ADEI ȘI MĂRAR	200	96	22	0	2	0	0	0
0		0	0	0	0	0	30	0
GUSTARE		0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0
2 MANADARINE	200	106	1,62	0,62	26,68	4	30	8
PRANZ								
5 MITITEI DE CASĂ DIN CARNE DE VITA SLABĂ	200	222,08	25	12,9	0	0	0	0
2 FELII PAINE INTEGRALĂ DE ALAC CU MAIA	100	223,12	8,1	2,25	38	5	40	15,2
mustar fără zahăr		0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0
DOUĂ ROȘII MARICELE	250	45	2,2	0,5	9,8	3	30	2,94
		0	0	0	0	0	0	0
4 CUBULEȚE CIOCOLATA NEAGRA MIN 70% CACAO	40	239,04	2,92	22	10	0	25	2,5
		0	0	0	0	0	0	0
GUSTARE		0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0
2 FELII PRAJITURA CU FRUCTE USCATE (conf rețetă)	200	441,4	11,28	4,58	64	11	40	25,6
		0	0	0	0	0	0	0
CINA								
URDA DE VACI	250	340	45	10	15	0	30	4,5
SMANATANA 30%	40	112	1,12	12	1,16	0	20	0,23
MAMALIGUȚĂ PRIPITĂ MOALE	150	105	3	0	19,5	2	70	13,7
0		0	0	0	0	0	0	0
RECOMANDARE: min 2,5 l lichide /zi : apă, ceai fără zahăr....		0	0	0	0	0	0	0
TOTAL CANTITATIV ZIUA CURENTA (gram)	**2165**		**156,7**	**77,4**	**248,2**	**34**	***40***	**98,6**
TOTAL ENERGETIC IDEAL/PROPUS (E) (kcal)	***2855***	**2379,58**	**642,3**	**720**	**1018**			
P-L-CH /KG corp /zi PROPUS			**1,6**	**0,81**	**2,6**			
Contributie P-L-C (%) ziua curenta			**27**	**30**	**43**			

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:11-15; mare>15