

| ALIMENT | Gra me | E(kcal) | P | L | CH | F | IG | LG |
|--|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| MIC DEJUN | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| MANGO | 120 | 78 | 0,612 | 0,32 | 20,4 | 2 | 50 | 10,2 |
| FRUCTUL PASIUNII | 50 | 48,5 | 1,1 | 0,35 | 11,7 | 2 | 30 | 3,51 |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| LAPTE | 300 | 192 | 9,84 | 11 | 13,95 | 0 | 30 | 4,19 |
| FULGI DE ORZ | 75 | 235,5 | 5,925 | 1,13 | 49,58 | 4 | 25 | 12,4 |
| GERMENI DE GRAU | 20 | 57,6 | 3,1 | 1,63 | 11,68 | 1 | 15 | 1,75 |
| | | | | | | | | |
| GUSTARE | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 MANDARINE MICI | 150 | 79,5 | 1,215 | 0,47 | 20,01 | 2 | 30 | 6 |
| | | | | | | | | |
| 2 FELII FILE DE CURCAN AFUMAT | 100 | 135 | 30,1 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 PESMETI INTEGRALI | 40 | 140,4 | 3,72 | 1,84 | 21,2 | 4 | 40 | 8,48 |
| | | | | | | | | |
| PRANZ | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| OMLETA CU FILE DE CURCAN ȘI MARAR din: | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 OUĂ MEDII | 180 | 257,4 | 23,4 | 18 | 1,8 | 0 | 0 | 0 |
| FILE DE CURCAN AFUMAT | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| SPARANGHEL CU USTUROI ȘI PARMEZAN | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| SPARANGHEL SOTAT ÎN | 150 | 30 | 3,3 | 0,18 | 5,82 | 3 | 15 | 0,87 |
| ULEI DE MASLINE, usturoi presat și servit cu.. | 5 | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| O LINGURĂ DE PARMEZAN RAS | 10 | 39,3 | 3,3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| MAZARE SOTATĂ cu... | 150 | 121,5 | 8,13 | 0,6 | 21,68 | 4 | 35 | 7,59 |
| o linguriță UNT 60% | 7 | 37,94 | 0,014 | 4,2 | 0,028 | 0 | 0 | 0 |
| GUSTARE | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| O PARĂ | 180 | 104,4 | 0,684 | 0,22 | 27,83 | 4 | 30 | 8,35 |
| UN BATON PROTEIC | 60 | 102 | 12 | 3,6 | 14,4 | 5 | 35 | 5,04 |
| | | | | | | | | |
| CINA | | | | | | | | |
| SALATĂ DE AVOCADO CU SOMON AFUMAT | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| AVOCADO | 100 | 160 | 2 | 14,7 | 8,5 | 2 | 10 | 0,85 |
| ROSII | 50 | 9 | 0,44 | 0,1 | 1,96 | 0 | 30 | 0,59 |
| IAURT DEGRESAT | 100 | 31 | 3,6 | 0,1 | 3,9 | 0 | 35 | 1,37 |
| SOMON AFUMAT BIO | 100 | 212 | 23 | 12 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| sare, piper, coriandru, un vârf de linguriță muștar Dijon | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 PESMETI INTEGRALI | 40 | 140,4 | 3,72 | 1,84 | 21,2 | 4 | 40 | 8,48 |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| MORCOVI CRUZI | 150 | 61,5 | 1,395 | 0,36 | 14,37 | 2 | 20 | 2,87 |
| RECOMANDARE: MIN 2,5 L LICHIDE (apă plată, ceai de plante neindulcit...) | | | | | | | | |
| TOTAL CANTITATIV ZIUA CURENTA (gram) | 2212 | | 140,6 | 80,3 | 273 | 37 | 30 | 82,5 |
| Contribuție energetică/P-L-CH/zi (kcal) | | | 576,4 | 747 | 1119 | | | |
| E metabolism propus/P-L-CH/kg corp/zi | | 2443 | 1,5 | 0,84 | 2,8 | | | |
| Contributie P-L-C (%) ziua curenta | | | 24 | 31 | 46 | | | |
| 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; rea>15 | | | | | | | | |