

KETO MELINDA

nr: **TPL-012** din data: **04.11.2017**

-

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Nuci	30 g	
Luni	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Unt	10 g	
		Broccoli	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	