

DIETA 1100 KCAL

nr: **TPL-006** din data: **03.02.2017**

-

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Biscuiti Cruschelle Balocco	48 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 1,5 %	330 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pilaf de orez cu ciuperci(150 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Cruschelle Balocco	36 g	
Luni	Cina	OU fiert	100 g	
		Spanac	200 g	

DIETA 1100 KCAL

nr: **TPL-6** din data: **03.02.2017**

-

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Gris fiert cu lapte	100 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Sos de rosii	80 g	
Marti	Gustare II	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
Marti	Cina	Crap romanesc	100 g	
		Sote de legume	200 g	

DIETA 1100 KCAL

nr: **TPL-6** din data: **03.02.2017**

-

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Miercuri	Gustare I	Compot de ananas	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Cartofi natur	100 g	
		Salau	100 g	
Miercuri	Gustare II	Urda	100 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	130 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	

DIETA 1100 KCAL

nr: **TPL-6** din data: **03.02.2017**

-

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Miere	25 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 1,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Cruschelle Balocco	36 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

DIETA 1100 KCAL

nr: **TPL-6** din data: **03.02.2017**

-

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 1,5 %	330 g	
Vineri	Cina	OU fiert	50 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	