

DIETA KETO 1200 KCAL

nr: **TPL-008** din data: **14.02.2017**

-

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Crap romanesc	150 g	
		Conopida	150 g	

DIETA KETO 1200 KCAL

nr: **TPL-8** din data: **14.02.2017**

-

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

DIETA KETO 1200 KCAL

nr: **TPL-8** din data: **14.02.2017**

-

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Cascaval	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	30 g	
Miercuri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

DIETA KETO 1200 KCAL

nr: **TPL-8** din data: **14.02.2017**

-

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui afumat	100 g	
		Chia	10 g	

DIETA KETO 1200 KCAL

nr: **TPL-8** din data: **14.02.2017**

-

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata verde	150 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	