

DIETA 2500 KCAL

nr: **TPL-011** din data: **15.03.2017**

-

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	85 g	
Luni	Gustare I	Pronutrition Bar 55 g	100 g	
		Banane	130 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	200 g	
		Varza cruda alba	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	60 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	60 g	
		Castraveti murati	150 g	

DIETA 2500 KCAL

nr: TPL-11 din data: 15.03.2017

-

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Cas proaspat de vaca	150 g	
Marti	Gustare I	Pronutrition Bar 55 g	100 g	
		Pronutrition Bar 55 g	50 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	300 g	
		Sos carbonara	200 g	
		Parmezan	20 g	
		Ulei de masline	15 g	
Marti	Gustare II	Lapte de vaca integral	200 g	
		Unt de arahide	40 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	200 g	
		Varza cruda alba	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	

DIETA 2500 KCAL

nr: TPL-11 din data: 15.03.2017

-

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Sunca praga Elit	100 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
		Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Pranz	Pilaf de orez	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	200 g	
		Castraveti murati	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte de vaca integral	250 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Miercuri	Cina	Cas proaspat de vaca	200 g	

DIETA 2500 KCAL

nr: **TPL-11** din data: **15.03.2017**

-

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
		Seminte decorticate canepa	35 g	
Joi	Pranz	Cartofi natur	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Tocanita de porc/vita	200 g	
		Castraveti murati	250 g	
Joi	Gustare II	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	120 g	
		Cacao	20 g	
Joi	Cina	Branza proaspata de vaca	200 g	
		Smantana	50 g	
		Paine integrala	30 g	

DIETA 2500 KCAL

nr: **TPL-11** din data: **15.03.2017**

-

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	120 g	
		Unt de arahide	40 g	
Vineri	Gustare I	Cascaval	100 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	300 g	
		Branza proaspata de vaca	200 g	
		Smantana	40 g	
Vineri	Gustare II	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	40 g	