

Regim cu valoare calorica de aproximativ 1500 kcal

Mic dejun:

2 felii medii de paine integrala(2x 80)

un iaurt degresat(150g)

2 lingurite de miere

Gustare:

2 mere

1 baton de cereale(33g)

Masa de pranz:

O portie de pui gatit(fiert/pe gratar/la cuptor)(70 g)

1 bol salata

1 lingura de dressing(ulei de masline si lamaie/otet)

Porumb (125g) sau un cartof copt mediu(125g)

Gustare:

O portie de fructe(200g)

Cina:

o portie de somon la gratar(175 g)

o portie de spanac

Gustarea de seara:

un iaurt degresat cu fructe(150g)

Total caloric: 1534 kcal 87g proteine 203g carbohidrati 50g grasimi