

**JURNAL DE DIETA**

**ZIUA: 1 - Data 13 noiembrie 2020**

1. Ora de trezire 06:10
2. Masa 1: orele 06:15 , am mancat iaurt grecesc cu ovaz, fulgi de porumb si stafide
3. Masa 2: orele 10:40 , am mancat omleta 3-4 oua, rosii, branza
4. Masa 3: orele 14:-00 , am mancat orez basmatic cu piept curcan

+ o ciocolata

1. Masa 4: orele 17:30 , am mancat am mancat iaurt grecesc cu ovaz, fulgi de porumb si stafide
2. Masa 5: orele 19:00 , am mancat am mancat orez basmatic cu piept curcan
3. Ora de culcare: 21:40 – 22:00
4. Lichide baute: shake proteic dupa sala, apa
5. Self-evaluation: Azi m-am simtit foarte bine ,

am avut de facut munca de birou,

la orele 16:00 am simtit pofta de ceva dulce

1. Activitate sportiva: sala dimineata 07:30 – 08:30

**ZIUA: 2 - Data 14 noiembrie 2020**

1. Ora de trezire 06:10
2. Masa 1: orele 06:15 , am mancat iaurt grecesc cu ovaz, fulgi de porumb si stafide
3. Masa 2: orele 10:40 , am mancat omleta 3-4 oua, rosii, branza
4. Masa 3: orele 14:-00 , am mancat ficat de pui cu orez
5. Masa 4: orele 17:30 , am mancat am mancat iaurt grecesc cu ovaz, fulgi de porumb si stafide
6. Masa 5: orele 19:00 , am mancat ficat de pui cu orez
7. Ora de culcare: 21:40 – 22:00
8. Lichide baute: apa
9. Self-evaluation: Azi m-am simtit bine.

**ZIUA: 3 - Data 15 noiembrie 2020**

1. Ora de trezire 06:10
2. Masa 1: orele 06:15 , am mancat am mancat iaurt grecesc cu ovaz, fulgi de porumb si stafide
3. Masa 2: orele 10:40 , am mancat omleta 3-4 oua, rosii, branza
4. Masa 3: orele 14:-00 , am mancat brocoli cu piept de pui
5. Masa 4: orele 17:30 , am mancat am mancat iaurt grecesc cu ovaz, fulgi de porumb si stafide
6. Masa 5: orele 19:00 , am mancat brocoli cu piept de pui
7. Ora de culcare: 21:40 – 22:00
8. Lichide baute: apa
9. Self-evaluation: Azi m-am simtit bine.

**ZIUA: 4 - Data 16 noiembrie 2020**

1. Ora de trezire 06:10
2. Masa 1: orele 06:15 , am mancat am mancat iaurt grecesc cu ovaz, fulgi de porumb si stafide
3. Masa 2: orele 10:40 , am mancat omleta 3-4 oua, rosii, branza
4. Masa 3: orele 14:-00 , am mancat peste la gratar (salau somonat)
5. Masa 4: orele 17:30 , am mancat am mancat iaurt grecesc cu ovaz, fulgi de porumb si stafide
6. Masa 5: orele 19:00 am mancat peste la gratar (salau somonat)
7. Ora de culcare: 21:40 – 22:00
8. Lichide baute: apa
9. Self-evaluation: Azi m-am simtit foarte bine ,

am avut de facut munca de birou,

Activitate sportiva: antrenament Franz flotari + bricege

**ZIUA: 5 - Data 17 noiembrie 2020**

1. Ora de trezire 06:10
2. Masa 1: orele 06:15 , am mancat am mancat iaurt grecesc cu ovaz, fulgi de porumb si stafide
3. Masa 2: orele 10:40 , am mancat omleta 3-4 oua
4. Masa 3: orele 14:-00 , piept de pui si orez
5. Masa 4: orele 17:30 , am mancat am mancat iaurt grecesc cu ovaz, fulgi de porumb si stafide Masa 5: orele 19:00 , piept de pui si orez
6. Ora de culcare: 21:40 – 22:00
7. Lichide baute: shake proteic dupa sala, apa
8. Self-evaluation: Azi m-am simtit foarte bine ,

am avut de facut munca de birou,

la orele 16:00 am simtit pofta de ceva dulce

Activitate sportiva: sala dimineata 07:30 – 08:30

**ZIUA: 6 - Data 18 noiembrie 2020**

1. Ora de trezire 06:10
2. Masa 1: orele 06:15 , am mancat am mancat lapte batut cu ovaz, fulgi de porumb si stafide
3. Masa 2: orele 10:40 , am mancat doua sandwichuri la sandwich maker – unt, cascaval si mezel
4. Masa 3: orele 14:-00 , am mancat ceafa de porc si brocoli + ciocolata dupa
5. Masa 4: orele 17:30 , am mancat am mancat lapte batut cu fulgi de porumb, fulgi de porumb si stafide
6. Masa 5: orele 19:00 , am mancat ceafa de porc
7. Ora de culcare: 21:40 – 22:00
8. Lichide baute: apa
9. Self-evaluation: Azi m-am simtit foarte bine ,

am avut de facut munca de birou,

1. Activitate sportiva: sala dimineata 07:30 – 08:30

**ZIUA: 7 - Data 19 noiembrie 2020**

1. Ora de trezire 06:10
2. Masa 1: orele 06:15 --------- am sarit aceasta masa
3. Masa 2: orele 10:40 , am mancat doua sandwichuri la sandwich maker – unt, cascaval si mezel
4. Masa 3: orele 14:-00 , am mancat ceafa porc si carnati + ciocolata dupa
5. Masa 4: orele 17:30 , am mancat am mancat lapte batut cu ovaz, fulgi de porumb si stafide
6. Masa 5: orele 19:00 , am mancat ceafa porc si carnati, iar apoi am mancat biscuiti cu ciocolata
7. Ora de culcare: 21:40 – 22:00
8. Lichide baute: apa
9. Self-evaluation: Azi m-am simtit foarte bine ,

am avut de facut munca de birou,

la orele 16:00 am simtit pofta de ceva dulce

1. Activitate sportiva: 40 de min antrenament Franz