

Vlad doreste sa isi schimbe dieta pentru a lua in greutate. El trebuie sa aiba o dieta care contine cantitatea corecta de calorii, proteine, carbohidrati si vitamine. Valorile nutritionale per 100 g si preturile alimentelor pe care le-a ales sunt urmatoarele:

	Calorii	Proteine	Carbohidrati	Vitamine	Pret (in RON)
Carne de vita	220	24	0	55	10
Carne de curcan	159	29	0	56	5
Ceapa	25	2	10	10	1
Morcov	41	1	10	600	0,5
Ardei gras	31	1	6	200	1
Orez	130	2.7	29	4	1,5
Cartofi prajiti	319	4	38	70	4
Fasole	127	9	24	171	1

Consumul zilnic trebuie sa fie de minim 2500 calorii, 90g de proteina, 273g de carbohidrati, 115g de vitamine. De asemenea, nu trebuie sa manance mai mult de 400g din fiecare aliment.

Intr-o saptamana, trebuie sa consume cel putin 200g din fiecare aliment si nu trebuie sa consume mai mult de 500g dintr-un aliment in doua zile.

Se doreste minimizarea costului.