

Proteine: Oua, Sunca Praga, Iaurt grecesc, Pui, Vita, Somon, Creveti

Carbohidrati: Paine Integrala, Rondele de Orez, Orez, Bulgur, Paste, Cartofi, Ardei Rosu, Rosii, Fasole Rosie, Castraveti, Salata, Mix Legume

Grasimi: Ulei Masline, Humus, Avocado, Cascaval, Mozzarella

Gustari: Proteine, Fructe, Iaurt cu fructe, Suc de fructe, Baton proteic, Proteine, Baton de cereale, Budinca fara zahar, Batoane fara zahar, Kefir/Sana

- **Mic Dejun:**

- Omleta(2 oua + 3 albusuri + ardei rosu + rosii+ Ulei Masline)
- Paine prajita/Galete de orez(125 gr.) + Humus/Avocado(50 gr. Humus/1 avocado)
- Iaurt grecesc(200 gr.) + Fruct

Total: 960 calorii(57 P, 75 C, 40 G) + Fruct

sau

- Lipie(125 gr.) + Cascaval Light/Mozarella(75 gr.) + Ardei rosu + Sunca(50 gr.)
- Iaurt grecesc(200 gr.) + Fruct

Total: 764 calorii(61 P, 81C, 22 G) + Fruct

- **Pranz:**

- Orez/Bulgur(125 gr.) + Cascaval + Pui/Vita/Somon/Creveti(200 gr.) + Salata/Legume(300 gr.)

Total: 866 calorii(56 P, 116C, 20/30 G)

- Paste(125 gr.) + Pesto(30 gr.) + Carne(200 gr.)

Total: 967 calorii(63 P, 115C, 30 G)

sau

- Cartofi la cuptor/Piure(400 gr.) + Carne(200 gr.) + Salata

Total: 865 calorii(56 P, 101C, 25 G)

sau

- Ceapa + Ardei + Porumb + Fasole + Orez + Rosii + Cascval + Carne

sau

- Tortilla + Carne + Legume

- **Cina: Total: ~300 calorii(25 P, 15 C, 10 G)**

- Salata + Tofu(100 gr.) + Crutoane(50 gr.) / Salata Coleslaw / Orice Salata

sau

- Ton(100 gr.)+ Porumb(100 gr.) + Fasole(100 gr.)

sau

- Mazare/ Fasole(200 gr.) + Carne(100 gr.)

- **Gustari:**

- Proteine(20 gr.) + Banana / Baton

Total: 2100- 2300 calorii (150 P, 210 C, 70 G)