

Regim cu valoare calorica de aproximativ 1500 kcal

Mic dejun:

- 1 bol mediu de musli(60g)
- un iaurt mic degresat(80g)
- 200 ml de lapte degresat
- 1 pahar de suc natural de portocale(150 ml)

Gustare:

- 2 mere
- 1 iaurt degresat cu fructe(150ml)

Masa de pranz:

- 100g ton in suc propriu sau alt peste slab(nu in saramura)
- 1 bol salata
- 1 lingura de dressing(ulei de masline si lamaie/otet)
- 2 fructe kiwi

Gustare:

- o portocala
- 1 iaurt degresat cu fructe(150ml)

Cina:

- o portie pui la gratar/cuptor sau fiert(125 g)
- o portie de legume crude sau fierte/coapte(250 g): morcovi /broccoli/ varza/ conopida/rosii

Gustarea de seara:

- o portie de struguri sau un fruct preferat(85g)

Total caloric: 1452 kcal ;100 g proteine; 201 g carbohidrati; 26 g grasimi