

**S.P., 16 ani**

**elevă**

activitate fizică medie (3x/săpt. înot, câte 2 ore, 2x/săpt dans modern, câte 2 ore, 2x/ săpt. educație fizică la școală, câte 1 oră)

Î=1,60 m

G= 50 Kg

IMC=50/2,56=19,53→**normoponderală**

nercesarul energetic **pentru menținerea greutății**: 50kcal/kg corp/zi =50X50=**2500kcal/zi**

- necesarul de lipide: 1,5g/kg corp/zi = 75g lipide      75x9=675 kcal din lipide, 27% din valoarea calorică a rației
- necesarul de proteine: 2g/kg corp/zi = 100g proteine    100x4=400 kcal din proteine, 16% din valoarea calorică a rației
- necesarul de glucide: 7 g/kg corp/zi = 356g glucide    356x4=1425 kcal din glucide, 57% din valoarea calorică a rației
- necesar de fibre: 30 g /zi
- necesar de calciu: 1300 mg/zi
- necesar de fier: 12-24 mg/zi
- colesterol < 300 mg/zi
- necesar de apă: 50ml/kg corp/ zi – 2500ml, în plus 1000 ml pentru activitatea fizică

Repartiție pe mese/alimente	Lipide g	Colesterol mg	Glucide g	Fibre g	Proteine g	Calciu mg/zi	Fier mg/zi	Valoare energetică kcal
<b>Mic dejun, ora 7</b>								
50g cereale integrale+fructe uscate	1	0	32	2,4	3	0	4,3	150
200 ml lapte 3,5%	7	20	9	0	7	226	0,06	120
<b>Total mic dejun</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>2,4</b>	<b>10</b>	<b>226</b>	<b>4,36</b>	<b>270</b>
<b>Gustare I, ora 10</b>								
<b>1 sandwich</b>								
2 felii pâine integrală (2 x 30g =60g)	-	-	30	3,5	6	47	0,9	144
10 g unt 65% lipide	6,5	21,5	-	-	0,2	4,8	1	59,3
2 felii cașcaval 50g	10	40	-	-	8,5	350	0,24	124
ardei 100g	-	-	6,4	1,2	-	10	0,5	25,6
1 măr 120g	-	-	15	1,2	-	6	0,2	60
<b>Total gustare I</b>	<b>16,5</b>	<b>61,5</b>	<b>51,4</b>	<b>5,9</b>	<b>14,7</b>	<b>417,8</b>	<b>2,84</b>	<b>412,9</b>
<b>Prânz, ora 13</b>								
<b>1 ciorbă de perișoare (20 g carne, 130 g legume)</b>	5	5	24	2	5	36	1,8	114
1 linguriță smântână 12% lipide, 10g la servire	1	3	-	-	-	-	-	9
150 g pulpe pui dezosate la cuptor	20	130	-	-	39	22	2	379,5
100g orez	-	-	26	0,9	1,9	19	0,24	123
100g sote de ciuperci	-	-	5	1	3	3	0,50	22
15 ml ulei (10 ml pentru friptura si 5 ml pentru ciuperci	10	-	-	-	-	-	-	135
2,5 g sare	-	-	-	-	-	-	-	-

1 înghețată (vanilie, ciocolată) 100g	4	14	26	0,2	3,7	158	0,3	161
1 suc de piersici 200ml	-	-	32	0,1	-	10	0,1	128
<b>Total prânz</b>	<b>40</b>	<b>152</b>	<b>113</b>	<b>4,2</b>	<b>52,6</b>	<b>248</b>	<b>4,94</b>	<b>1047,5</b>
<b>Gustare II, ora 16</b>								
1 banană 120g	-	-	34,5	1	-	6	0,31	138
200 ml iaurt 3%	6	26	10	-	6	250	-	124
<b>Total gustare II</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>44,5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>256</b>	<b>0,31</b>	<b>262</b>
<b>Cina, ora 19</b>								
1/2 cutie perluțe de brânză cu smântână 100g	4	17	10	-	10	83	-	106
2 felii pâine integrală (2 x 30g =60g)	-	-	30	3,5	6	47	0,9	144
1 roșie 100g	-	-	6,6	3	-	12	0,4	26,4
1 strugure 120g	-	-	22	1,2	-	-	-	88
un suc din 2 portocale 100ml	-	-	12	2,8	1	40	0,2	52
<b>Total cină</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>80,6</b>	<b>10,5</b>	<b>17</b>	<b>182</b>	<b>1,5</b>	<b>416</b>
<b>Ora 21</b>								
<b>200 g compot de ananas</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>96</b>
<b>Total pe zi</b>	<b>Lipide g</b>	<b>Colesterol mg</b>	<b>Glucide g</b>	<b>Fibre g</b>	<b>Proteine g</b>	<b>Calciu mg/zi</b>	<b>Fier mg/zi</b>	<b>Valoare energetică kcal</b>
	<b>74,5</b>	<b>276,5</b>	<b>345,5</b>	<b>30</b>	<b>100,3</b>	<b>1330</b>	<b>14</b>	<b>2504</b>

