

| Meniu sarcina semestrul II: | G [g] | % | L [g] | % | P [g] | % |
|---|------------|-----|------------|-----|------------|----|
| <i>Mic dejun</i> | | | | | | |
| 150g iaurt | 6 | 4 | 5,25 | 3,5 | 4,5 | 3 |
| 1 felie paine integrala 30g | 15 | 50 | - | - | 3 | 10 |
| 1 ou fiert moale (aprox.50g) | | - | 3 | 6 | 3,5 | 7 |
| suc de mere 250ml (200g) | 20 | 10 | - | - | - | - |
| | | | | | | |
| Total mic dejun | 41 | | 8,25 | | 11 | |
| | | | | | | |
| - portocala 150g | 15 | 10 | - | - | - | - |
| - Total gustare | 15 | - | - | - | - | - |
| | | | | | | |
| <i>Pranz</i> | | | | | | |
| Supa de legume | | | | | | |
| - morcov fiert 5g | 0,4 | 8 | - | - | 0,05 | 1 |
| - fasole verde 20g | 1 | 5 | - | - | 0,4 | 2 |
| - ceapa 6g | 0,6 | 10 | | | 0,06 | 1 |
| - 1 lingurita ulei 5g | - | - | 5 | 100 | - | - |
| -1 felie paine integrala 30g | 15 | 50 | | | 3 | 10 |
| | | | | | | |
| Orez cu carne de pui si salata (castraveti, varza, rosii) | | | | | | |
| -orez 150g | 45 | 30 | - | - | 4,5 | 3 |
| -carne de pui 100g | - | - | 5 | 5 | 21 | 21 |
| - castravete 80g | 4 | 5 | - | - | 0,8 | 1 |
| -varza cruda 50g | 2,5 | 5 | - | - | 1 | 2 |
| -rosii 50g | 2 | 4 | | - | 0,5 | 1 |
| - ulei 10g | - | - | 10 | 100 | - | - |
| - sare 1g | - | - | - | - | - | - |
| - otet 10ml | - | - | - | - | - | - |
| Compot de mere (mere 120g+ 10g zahar) | 12 | 10 | - | - | - | - |
| | 10 | 100 | | | - | - |
| | | | | | | |
| Total pranz | 92,6 | | 20 | | 42 | |
| | | | | | | |
| -1 felie paine integrala 30g | 15 | 50 | - | - | 3 | 10 |
| -unt 5g | 0,6 | 3 | 4 | 80 | 0,05 | 1 |
| -miere 30g | 24 | 80 | - | - | - | - |
| Total gustare | 39,6 | | 4 | | 3,05 | |
| <i>Seara</i> | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|----|------|-----|------|----|
| Salata orientala | | | | | | |
| - cartofi 200g | 40 | 20 | | | 2 | 1 |
| - ceapa uscata 60g | 6 | 10 | - | - | 0,6 | 1 |
| - ulei de masline 1 linguri 10g | - | - | 10 | 100 | - | - |
| -lapte 250ml | 10 | 4 | 5 | 2 | 6 | 3 |
| 1 felie paine integrala 30g | 15 | 50 | | | 3 | 10 |
| | | | | | | |
| Total seara | 71 | - | 15 | - | 11,6 | - |
| | | | | | | |
| TOTAL General | 259, 5 | | 67,7 | | 59,5 | |

Total Kcal=

$$G(i, m) = 50 + 0,75 (T - 150) + V - 20 / 4$$

$$G(i, f) = 0,9 \times G(i, m)$$

In cazul nostru : G = 60 Kg, T = 1,58 m, varsta = 30 ani, activitate usoara

$$G(i) = 53 \text{ ani}$$

$$\text{Necesar: } 53 \times 30 + 340 = 1930 \text{ Kcal}$$

$$P = 1,1 \text{ g/Kgc/zi} = 1,1 \times 53 = 58,3 \text{ g/zi} \times 4 = 223 \text{ Kcal}$$

$$L = 30\% = 1930 \times 30 / 100 = 579 \text{ Kcal/9} = 64 \text{ g/zi}$$

$$G = 1930 - (579 + 223) = 1128 \text{ Kcal/4} = 282 \text{ g/zi}$$