

Manje ak Kalsyòm Manje Afriken-Ameriken Egzanp Pwogram Manje

Premye Jou

Dejene

3 krèp ble
1 tas frèz
2 kiyè tab siwo derab
½ tas yaout natirèl ki pa gen grès
½ tas franbwaz
1 tas ji zoranj fòtifye ak kalsyòm

Manje midi

1 tas makawoni ak fwomaj
Salad asezone avèk tomat ak kawòt
1 kiyè tab sòs pou salad ki pa gen anpil kalori
2 tranch pen ble
1 kiyè tab magarin degrese anpil
1 zoranj
1 tas lèt san grès

Dine

3 ons kotlèt kochon griye
½ tas chou kavalye
½ tas dolik zye nwa bouyi
1 moso pen mayi
½ tas poudin vaniy ki pa gen anpil kalori

Analiz Manje a

Kalori	1,900
Kalsyòm	1,325 mg
Pwoteyin	90 mg
Grès	55 g
Glisid	275 g
Kolestewòl	215 mg
Sodyòm	2,290 mg
Fib alimantè	36 mg

Dezyèm Jou

Dejene

½ tas mayi
1 kiyè tab magarin degrese
3 ons sadin
1 biskui
1 kiyè tab jele
1 tas lèt

Manje midi

1 tas pwa sèk
1 tas diri
½ tas kawòt, ½ tas seleri, ½ tas zonyon
1 tranch pen ble
½ kiyè tab magarin degrese
½ tas pire pòm

Dine

3 ons pwatrin poul babekyou
(san po)
1 tas chou kavalye bouyi
½ tas salad pòm detè (patad avèk po,
yaout natirèl degrese, seleri)
1 tranch tat pòm
1 zoranj

Analiz Manje a

Kalori	2,100
Kalsyòm	1,035 mg
Pwoteyin	90 g
Grès	60 g
Glisid	300 g
Kolestewòl	230 mg
Sodyòm	2,624 mg
Fib alimantè	28.5 g