

Manje ak Kalsyòm Manje Chinwa Ameriken Egzanp Pwogram Manje

Premye Jou

Dejene

2 bòl poul konge (diri konge, 2 kiyè tab poul)
½ tas pak choy sote
Te natirèl

Manje midi

1 bòl bouyon kochon ak epis chinwa (retire grès la)
Bèf sote avèk bwokoli (2 kiyè te bèf mèg, ½ tas bwokoli, 2 kiyè te luil vejetal)
Ze kuit a vapè avèk kochon mèg rache (1 kiyè tab powo)
1 tas epina bouyi, 1 kiyè te sòs pwason
1 tas diri
1 ti pòm
Te natirèl

Dine

1 bòl epina ak soup tofou (1 tas epina bouyi, ½ tas tofou prepare avèk silfat kalsyòm)
Bèf sote avèk pak choy (2 ons bèf mèg avèk pak choy, 2 kiyè te luil)
1 kiyè tab sòs pwason
1 tas bwokoli sote
1 tas diri
1 zoranj mwayen
Te natirèl

Analiz Manje a

Kalori	1,700
Kalsyòm	1,635 mg
Pwoteyin	100 mg
Grès	50 g
Glisid	220 g
Kolestewòl	400 mg
Sodyòm	2,000 mg
Fib alimantè	16 mg

Dezyèm Jou

Dejene

2 bòl bèf Konge (diri konge, 1 ons bèf mèg)
½ tas bwokoli Chinwa sote
Te natirèl

Lunch

Manje midi

1 bòl bouyon poul (retire grès la); avèk epis Chinwa ak fèy moutad
Poul sote avèk nouy selofàn (2 ons poul, ½ tas nouy, 2 kiyè te luil mayi oswa vejetal)
3 ravyoli Chinwa kuit a vapè (3 ravyoli Chinwa, ½ tas epina, ½ tas kawòt)
1 tas diri
1 zoranj
Te natirèl

Dine

1 bòl fèy moutad ak soup pwason (1 tas fèy, 2 ons pwason)
Tofou sote avèk bwokoli ak dyondyon (1/2 tas tofou prepare avèk silfat kalsyòm, 1 tas bwokoli, ½ tas dyondyon)
1 tas diri
1 tas rezen
Te natirèl

Analiz Manje a

Kalori	1,900
Kalsyòm	1,075 mg
Pwoteyin	100 g
Grès	115 g
Glisid	370 g
Kolestewòl	125 mg
Sodyòm	3,065 mg
Fib alimantè	33 mg