

Manje ak Kalsyòm Manje Ayisyen-Ameriken Egzanp pwogram Manje

Premye Jou

Dejene

1 bannann
3 moso leti
2 ons mori sale sèk
1 tas ji chadèk
1 tas lèt degrese

Manje Midi

1 tas diri blan
1 tas pwa
3 ons bèf woti mèg
2 tas ½ legim sote (chou, kawòt,
berejèn, epina, ariko vèt)
1 kiyè tab luil doliv
1 tas lèt degrese

Dine

1 tranch pen ble
2 kiyè tab manba
1 papay mwayen
1 ons lèt evapore

Analiz Manje a

| | |
|--------------|----------|
| Kalori | 2,000 |
| Kalsyòm | 1,265 mg |
| Pwoteyin | 115 mg |
| Grès | 50 g |
| Glisid | 395 g |
| Kolestewòl | 100 mg |
| Sodyòm | 2,195 mg |
| Fib alimantè | 33 mg |

Dezyèm Jou

Dejene

2 ons Avwàn
½ tas lèt degrese
2 tranch pen ble griye
1 kiyè tab magarin

Manje Midi

4 ons poul (san po)
1 tas diri blan
1 tas salad epina
½ tomat kri
¼ zonyon
2 ons sòs
1 kola rejim

Dine

4 ons Aran
1 tas poudin diri
2 ons lèt evapore
½ tas ji zoranj
½ tas lèt degrese

Analiz Manje a

| | |
|--------------|----------|
| Kalori | 1,800 |
| Kalsyòm | 1,285 mg |
| Pwoteyin | 100 g |
| Grès | 55 g |
| Glisid | 225 g |
| Kolestewòl | 275 mg |
| Sodyòm | 2,200 mg |
| Fib alimantè | 13 g |