

# Manje Ak Kalsyòm Manje Panyòl Egzanp Pwogram Manje

## Premye Jou

### *Dejene*

1 bannann  
1 tas avwàn enstantane  
2 ons fwomaj blan  
8 ons kafe avèk 4 ons lèt degrese

### *Manje Midi*

6 ons pate somon  
1 tas pwa nwa  
1 patat, kuit nan fou  
8 ons dlo, kola rejim oswa te glase

### *Dine*

4 ons mori  
1 tas diri  
1 tas pwa sèk  
1 salad asezone  
1 tas lèt degrese  
1 zoranj

### *Analiz Manje a*

Kalori	2,025
Kalsyòm	1,595 mg
Pwoteyin	130 mg
Grès	40 g
Glisid	290 g
Kolestewòl	240 mg
Sodyòm	4,165 mg
Fib alimantè	36 mg

## Dezyèm Jou

### *Dejene*

1/3 tas pwa bouyi avèk sòs chile  
2 tòtiya mayi  
8 ons kafe avèk 3 ons lèt degrese

### *Manje Midi*

2 tas soup poul avèk varyete legim  
epi 2 ons poul  
2 tòtiya mayi  
1/3 tas diri blan oswa ½ tas pat, fri nan  
½ kiyè tab luil  
8 ons dlo, kola rejim oswa te glase

### *Dine*

3 ons bèf griye avèk zonyon ki kuit nan 1 kiyè tab  
luil  
2 kiyè tab sòs chile  
1/3 tas diri Meksiken, fri nan 1 kiyè tab luil  
2 tòtiya mayi  
1 tas ½ salad leti ak tomat avèk ji sitwon ak sòs  
chile  
1 zoranj mwayen  
1 tas lèt degrese

### *Analiz Manje a*

Kalori	1,900
Kalsyòm	900 mg
Pwoteyin	90 g
Grès	45 g
Glisid	230 g
Kolestewòl	150 mg
Sodyòm	2,700 mg
Fib alimantè	27 g