

Manje ak Kalsyòm

Ekzanp Pwogram Manje

Premye Jou

Dejene

1 tranch pen griye
1 tas kakao (fèt ak lèt san grès)
1 tas avwàn ak rezen
1 tas ji zoranj ak kalsyòm

Manje Midi

2 tranch pen ble
3 ons kodenn tranche
1 ons fwomaj Swis tranche
1 ti kwiye moutad pike
Leti ak tomat tranche
1 tas yaout fwi ki pa gen anpil grès
1 moso fwi fre

Dine

4 ons somon griye
1 pomdetè kuit nan fou ak ½ tas yaout
1 tas bwokoli kuit
1 salad vèt melanje
½ tas yaout glase ki pa gen anpil grès

Analiz manje a

Kalori	2,110
Kalsyòm	1,740 mg
Pwoteyin	105 mg
Grès	30g
Glisid	370g
Kolestewòl	140 mg
Sodyòm	2,475 mg
Fib alimantè	28 mg

Dezyèm Jou

Dejene

1 1/2 tas sereyal
1 tas lèt san grès
1 fig
½ tas ji kàn bèj

Manje Midi

1 pen ble won antye
1 tas soup pwa nwa
Salad ak vinèg balsam epi yon ons
fwomaj mozzarella degrese rache
1 tas yaout fwi ki pa gen anpil grès

Dine

2 tas nouy espageti
1 tas sòs tomat ki pa gen anpil sodyòm
½ tas bwokoli kuit
2 kuiye fwomaj Parmesan

Analiz manje a

Kalori	1,970
Kalsyòm	1,545 mg
Pwoteyin	80g
Grès	45 g
Glisid	325 g
Kolestewòl	145 mg
Sodyòm	3,000 mg
Fib alimantè	26 g