

Manje ak Kalsyòm

Manje Azi Sidès-Ameriken

Premye Jou

Dejene

1 tas diri blan
 Bouyon sitwonèl
 1 tas fèy moutad bouyi
 1 kiyè tab sòs pwason
 Kafè avèk ¼ tas lèt kondanse sikre
 1 tas ji zoranj

Manje Midi

1 tas diri blan
 3 woulo prentan (3 ons krevrèt, 1 tas fèy moutad)
 ½ tas silfat kalsyòm sote
 Tofou prepare avèk yon tas nouy selofàn ak ½ bwokoli chinwa
 1 mango

Dine

1 tas diri blan
 4 ons bèf mèg bouyi avèk 2 tas epina
 1 tas bouyon bèf
 1 pwa azyatik

Analiz Manje a

Kalori	1,900
Kalsyòm	1,200 mg
Pwoteyin	100 mg
Grès	50 g
Glisid	350 g
Kolestewòl	200 mg
Sodyòm	2,450 mg
Fib alimantè	35 mg

Dezyèm Jou

Dejene

1 tas diri blan
 4 ons Tofou
 1 tas bouyon
 1 tas bwokoli Chinwa
 1 tas ji zoranj

Manje midi

1 tas diri blan
 3 ons pou sote avèk ½ kiyè te luil vejetal avèk ½ tas tofou prepare avèk silfat kalsyòm 1 tas pak choy
 1 zoranj mwayèn
 1 tas ji pòm

Dine

1 tas diri blan
 4 ons vyann kochon bouyi avèk 2 tas fèy moutad
 1 tas bouyon vyann kochon ak fèy
 1 fig

Analiz Manje a

Kalori	1,850
Kalsyòm	1,540 mg
Pwoteyin	100 g
Grès	50 g
Glisid	245 g
Kolestewòl	190 mg
Sodyòm	2,110 mg
Fib alimantè	1 g