

Επώνυμο: **DEMO**
Όνομα: **FITMATE**
Φύλλο **Άντρας**

Ηλικία: **36**
Ύψος (cm): **184,00**
Βάρος (Kg): **69,3**

ID Μέλους: **00001**
Εκτύπωση την: **2/3/2012**
Προσωπικός Γυμναστής:

Εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής

Κυριακή	Πρωινό							
	Τρόφιμο	Ποσότητα	Ενέργεια kcal	Νερό g	Πρωτ g	Λίπος g	CHO g	Ίνες g
	ΓΑΛΑ, ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΡΕΥΣΤΟ,1% MILKFAT ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΤΥΡΙ,ΦΕΤΑ	1x1 cup	102,5	219,4	8,2	2,4	12,2	0
		30x1 cup, crumbled	3960	828,3	213,2	319,2	61,4	0
	Snack - Πρωί							
	ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΧΥΜΟΣ ΦΥΣΙΚΟΣ	1x1 cup	111,6	219	1,7	0,5	25,8	0,5
	Μεσημεριανό							
	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ROASTING,ΨΑΧΝΟ ΜΟΝΟ,ΨΗΤΟ	90x1 cup, chopped or diced	21042	8493,7	3151,3	835,4	0	0
	ΡΥΖΙ ΑΣΠΡΟ ΜΙΚΡΩΝ ΚΟΚΚΩΝ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ	1x1 cup	241,8	127,5	4,4	0,4	53,4	0
	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΒΡΑΣΤΟ,ΣΤΡΑΓΓΙΣΜΕΝΟ ΧΩΡΙΣ ΑΛΑΤΙ	2x1 stalk, large (11'-12' long)	196	499,8	13,3	2,3	40,2	18,5
	ΛΑΔΙ ΕΛΙΑΣ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ Ή ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ	1x1 tablespoon	119,3	0	0	13,5	0	0
Δευτέρα	Snack - Απόγευμα							
	ΜΗΛΑ ΩΜΑ ΜΕ ΤΗ ΦΛΟΥΔΑ	4x1 cup, quartered or chopped	260	427,8	1,3	0,9	69,1	12
	ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΣΑΛΑΤΑΣ,ΚΡΑΦΤ ΜΑΥΟ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ	2x1 tbsp	22,4	26,2	0,1	0,9	4	0,6
	Βραδινό							
	ΛΑΧΑΝΟ ΩΜΟ	3x1 cup, chopped	66,8	246,1	3,4	0,3	15,5	6,7
	ΤΟΝΟΣ,LT,ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΜΕ ΝΕΡΟ,ΣΤΡΑΓΓΙΣΜΕΝΟΣ SOL	120x1 cup, solid or chunks	21436,8	13769,4	4714,2	151,5	0	0
	ΨΩΜΙ ΑΠΟ ΑΛΕΥΡΙ ΣΙΤΟΥ ΑΣΠΡΟ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ	30x1 cup	14837,1	549,1	492,4	68,2	2981	98,6
	Περίληψη							
			62396,3	25406,3	8603,5	1395,3	3262,5	136,9
	Πρωινό							
	Τρόφιμο	Ποσότητα	Ενέργεια kcal	Νερό g	Πρωτ g	Λίπος g	CHO g	Ίνες g
	ΧΟΙΡΙΝΟ ΝΩΠΟ ΚΟΙΛΙΑ ΩΜΟ	3x1 oz	440,6	31,2	7,9	45,1	0	0
	Περίληψη							
			440,6	31,2	7,9	45,1	0	0

Πρωινό							
Τρόφιμο	Ποσότητα	Ενέργεια kcal	Νερό g	Πρωτ g	Λίπος g	CHO g	Ίνες g
ΓΑΛΑ, ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΡΕΥΣΤΟ,1% MILKFAT ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α	1x1 cup	102,5	219,4	8,2	2,4	12,2	0
ΤΥΡΙ,ΦΕΤΑ	30x1 cup, crumbled	3960	828,3	213,2	319,2	61,4	0
Snack - Πρωί							
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΧΥΜΟΣ ΦΥΣΙΚΟΣ	1x1 cup	111,6	219	1,7	0,5	25,8	0,5
Μεσημεριανό							
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ROASTING,ΨΑΧΝΟ ΜΟΝΟ,ΨΗΤΟ	90x1 cup, chopped or diced	21042	8493,7	3151,3	835,4	0	0
ΡΥΖΙ ΑΣΠΡΟ ΜΙΚΡΩΝ ΚΟΚΚΩΝ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ	1x1 cup	241,8	127,5	4,4	0,4	53,4	0
ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΒΡΑΣΤΟ,ΣΤΡΑΓΓΙΣΜΕΝΟ ΧΩΡΙΣ ΑΛΑΤΙ	2x1 stalk, large (11'-12' long)	196	499,8	13,3	2,3	40,2	18,5
ΛΑΔΙ ΕΛΙΑΣ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ Ή ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ	1x1 tablespoon	119,3	0	0	13,5	0	0
Snack - Απόγευμα							
ΜΗΛΑ ΩΜΑ ΜΕ ΤΗ ΦΛΟΥΔΑ	4x1 cup, quartered or chopped	260	427,8	1,3	0,9	69,1	12
ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΣΑΛΑΤΑΣ,KRAFT ΜΑΥΟ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ	2x1 tbsp	22,4	26,2	0,1	0,9	4	0,6
Βραδινό							
ΛΑΧΑΝΟ ΩΜΟ	3x1 cup, chopped	66,8	246,1	3,4	0,3	15,5	6,7
ΤΟΝΟΣ,LT,ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΜΕ ΝΕΡΟ,ΣΤΡΑΓΓΙΣΜΕΝΟΣ SOL	120x1 cup, solid or chunks	21436,8	13769,4	4714,2	151,5	0	0
ΨΩΜΙ ΑΠΟ ΑΛΕΥΡΙ ΣΙΤΟΥ ΑΣΠΡΟ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ	30x1 cup	14837,1	549,1	492,4	68,2	2981	98,6
Περίληψη		62396,3	25406,3	8603,5	1395,3	3262,5	136,9

Τρόφιμο	Ποσότητα	Ενέργεια kcal	Νερό g	Πρωτ g	Λίπος g	CHO g	Ίνες g
ΤΥΡΙ, BRICK	1x1 cup, diced	489,7	54,3	30,7	39,2	3,7	0
BLOOD ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ	2x4 slices	758	94,6	29,2	69	2,6	0
Περίληψη		1247,7	148,9	59,9	108,2	6,3	0

