

REGIM 8 desodat 26 martie – 1 aprilie 2018
(diabet desodat)

ZIUA	DIMINEATA	ORA 10	PRANZ	ORA 16	SEARA
LUNI	Ceai, paine, Branza vaci-100g unt25g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui-200g cu pilaf mere		Varza cu carne-200g Spaghete cu branza
MARTI	Ceai, paine, Branza vaci-100g unt-25g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui-200g cu cartofi mere		Spanac cu carne-200g Orez cu lapte ceai
MIERCURI	Lapte-250ml, paine, Branza vaci-100g Unt- 25g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui-200g cu cartofi mere		Sote legume cu carne-200g Spaghete cu branza ceai
JOI	Lapte-250ml, paine, 1 ou fiert, unt-25g, Branza vaci-100g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui-200g cu pilaf mere		Friptura pui-200g cu cartofi ceai
VINERI	Ceai, paine Branza vaci-100g Unt-25g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui-200g cu cartofi mere		Friptura-200g cu spaghete ceai
SAMBATA	Ceai, paine, Branza vaci-100g Unt-25g	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui cu spaghete mere		Friptura pui-200g cu cartofi ceai
DUMINICA	Ceai, paine, Branza vaci-100g Unt-25g, 1 ou fiert	iaurt	Ciorba de zarzavat Friptura pui-200g cu cartofi mere		Friptura pui-200g cu sote legume Orez cu lapte ceai

Intocmit, As. Diet.

Olteanu Lorena

Dr. Medicină Internă
Diabet, Hipertensiune, Afecțiuni
cardio-vasculare, Afecțiuni
respiratorii, Afecțiuni
gastro-intestinale